

Marit Noreng Huuse

# En kvalitativ undersøkelse om opplevelse og mestring av ensomhet blant norske studenter

Masteroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Anne Moe

Juli 2021



Marit Noreng Huuse

# **En kvalitativ undersøkelse om opplevelse og mestring av ensomhet blant norske studenter**

Masteroppgave i Sosialt arbeid  
Veileder: Anne Moe  
Juli 2021

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



Kunnskap for en bedre verden



## Forord

Jeg hadde ikke trodd at da jeg levert masterskissen i 2019 hva alle hadde i vente. Fokuset på ensomhet og isolasjon ble plutselig veldig tilstedeværende da Covid-19 ble en realitet. Det siste 1 ½ året med masteroppgaven har vært utfordrende og livsendrende. Jeg ser også tydeligere enn før hva som virkelig teller her i livet. Masteroppgaven har for meg vært en viktig lærdom, og jeg har mange å takke på målstreken.

Først og fremst, tusen takk til de modige og reflekterte informantene som deltok. Dere er viktige og hadde det ikke vært for dere, hadde det ikke vært noen oppgave.

Tusen takk til min dyktige veileder Anne Moe. Du har vært en bauta i denne skriveprosessen med din tålmodighet, tilgjengelighet, gode råd og oppmuntring underveis.

En stor takk må rettes til min fantastiske og tålmodige familie, mamma, pappa og Kristin, som har bidratt med emosjonell og praktisk støtte under hele denne prosessen. Dere er enestående.

Jeg vil også takke mine herlige studievenner, Arielle og Simreet, for all støtte og hjelp underveis. Jeg er glad for at våre veier møttes.

Den største takken går til min kjære Pål, bestevann og livspartner, for at du har stilt opp hele veien, oppmuntret og trodd på meg, og vært et lys i hele mastertiden. Nå skal vi endelig ha det gøy, og du får all min oppmerksomhet.



## Sammendrag

Ensomhet er et tema med økt aktualitet i dagens samfunn. Tall fra Ungdata, SSB og SHoT-undersøkelsen illustrerer at andelen ensomme er høyest blant de yngste og de eldste aldersgruppene i befolkningen. Formålet og selve ambisjonen med denne oppgaven var å få innsikt i hvordan unge norske studenter opplever ensomhet, og hvilke mestringsstrategier de bruker i møte med ensomheten. Undersøkelsen er gjennomført via fem dybdeintervjuer, med et utvalg bestående av studenter og unge voksne som opplevde eller tidligere hadde opplevd ensomhet. Datamaterialet ble videre analysert gjennom stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI). Dette resulterte i et rikt datamateriale, med fire hovedtemaer; *Ensomhetens manifestasjoner*, *Sosiale medier- et tveegget sverd*, *Sosial støtte* og *Håndtering*. De fire hovedtemaene bestod av 14 tilhørende undertemaer. Hovedfunnene fra denne undersøkelsen illustrerte at ensomhet er et sammensatt, komplekst og individuelt fenomen, med flere tilhørende faktorer som har en innvirkning på ensomhetsopplevelsen og mestringen av ensomhet. Implikasjonene for denne undersøkelsen fremhever viktigheten av større samfunnsmessige tiltak i form av forebygging og identifisering av de som er spesielt i risikozonen for de negative konsekvensene av ensomhet, samt behovet for kunnskap om hvordan unge mennesker kan ta i bruk hensiktsmessige mestringsstrategier i møte med ensomheten.





## Abstract

Loneliness is a concept with increased importance in today's society. Numbers from "Ungdata", "SSB", and "SHoT-undersøkelsen", demonstrated that loneliness is more prevalent among young and old age-groups in the population. The purpose and ambition of this study was to gain insight into how young Norwegian students experience loneliness, as well as which coping strategies they use when facing loneliness. This study is conducted through five in-depth interviews, with a sample including students and young adults who experience or has experienced loneliness. Furthermore, data was analyzed through a method called "stegvis-deduktiv induktiv" (SDI). This resulted in rich data, with four main themes; *The manifestations of loneliness, Social media- double-edged sword, Social support and Coping*. These four main themes consisted together of 14 subthemes. The main findings from this study illustrated that loneliness is a multifaceted, complex and an individual phenomenon, with several factors having an impact on the loneliness experience and coping of loneliness. The implication from this study highlights the importance of greater societal remedies, in the form of prevention and identification of those who are at special risk of negative consequences that loneliness carries, as well as the need of more knowledge about how young individuals can use beneficial coping strategies when facing loneliness.



# Innholdsfortegnelse

<b>1 Innledning</b> .....	3
1.1 Temaets relevans for sosialt arbeid.....	4
1.2 Oppgavens formål og problemstilling .....	5
1.3 Oppgavens disposisjon og avgrensning .....	6
<b>2 Kunnskapsgrunnlag</b> .....	7
2.1 Ensomhet .....	7
2.1.1 Ulike tilnæringer til og typer av ensomhet .....	8
2.1.2 Betydningen av sosiale relasjoner, sosial støtte og tilhørighet .....	11
2.1.3 Hva kan kjennetegne ensomhet? .....	13
2.1.4 Ensomhet og sosiale medier .....	19
2.2 Håndtering og mestring.....	22
2.2.1 Problemfokuserende- og følelsesfokuserende mestringsstrategier .....	23
2.2.2 Forskning på håndtering av ensomhet .....	25
<b>3 Metodekapittel</b> .....	27
3.1 Vitenskapsteoretiske perspektiver .....	27
3.1.1 Fenomenologi .....	28
3.1.2 Hermeneutikk .....	29
3.1.3 Forforståelse .....	31
3.2 Valg av kvalitativ metode og dybdeintervju .....	32
3.3 Utvalg og rekruttering .....	33
3.4 Intervjuguide .....	37
3.5 Gjennomføring av datainnsamlingen .....	39
3.6 Transkribering .....	41
3.7 Gjennomføring av analyse .....	42
3.8 Etske refleksjoner .....	45
3.9 Undersøkelsens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet .....	47
<b>4 Presentasjon av resultater</b> .....	49
4.1 Ensomhetens manifestasjoner .....	49
4.1.1 Overganger .....	49
4.1.2 Stigma, tabu og skam .....	51
4.1.3 Frykt og sosial isolasjon .....	52
4.1.4 Sosial sammenligning.....	53
4.1.5 Oppsummering av ensomhetens manifestasjoner.....	54

4.2 Sosiale medier- et tveegget sverd .....	55
4.2.2 Sosiale medier i kontekst med ensomhet.....	55
4.2.3 Positive betraktninger .....	56
4.2.4 Negative betraktninger .....	57
4.2.5 Oppsummering av sosiale medier- et tveegget sverd .....	58
4.3 Sosial støtte.....	59
4.3.1 Kvalitet overfor kvantitet .....	59
4.3.2 Inkludering .....	60
4.3.3 Oppsummering sosial støtte .....	61
4.4 Håndtering.....	62
4.4.1 Kognitive tilnærminger til ensomhet.....	62
4.4.2 Motivasjon og mestring.....	63
4.4.3 Grubling, unngåelse og distraksjon .....	65
4.4.4 Ta kontakt og initiativ .....	66
4.4.5 Å snakke med andre om egen ensomhet .....	66
4.4.6 Oppsummering håndtering .....	68
<b>5 Diskusjon og avslutning .....</b>	<b>69</b>
5.2 Individuelle og samfunnsmessige perspektiver på ensomhet i kontekst med opplevelse og mestring .....	70
5.3 Sosiale medier- som mulighet eller begrensning for sosial kapital og sosial støtte?.....	77
5.4 Implikasjoner .....	81
<b>6 Litteraturliste.....</b>	<b>83</b>
<b>7 Vedlegg .....</b>	<b>91</b>
Vedlegg 1: Informasjonsskriv .....	91
Vedlegg 2: Samtykkeerklæring .....	94
Vedlegg 3: Godkjennelse fra NSD .....	95
Vedlegg 4: Intervjuguide.....	99

# 1 Innledning

«Det er neppe et fenomen i samfunnet som bidrar til mer redusert lykke og livskvalitet som følelsen av ensomhet» (Halvorsen, 2008, s. 261).

Fenomenet ensomhet har fått økt aktualitet i både internasjonal og nasjonal sammenheng, noe som har ført til at forebygging eller bekjempelse av ensomhet har blitt en viktig sosialpolitisk målsetning. For eksempel innførte Storbritannia i 2018 en egen ensomhetsminister, for å bedre kunne løse de sosiale problemene som er knyttet til ensomhet (Ruud, 2018). I norsk kontekst introduserte regjeringen i 2019 en egen ensomhetsstrategi kalt «*Saman mot einsemd (2019-2023)*», for å forebygge ensomhet (Meld. St. 19 (2018-2019)). Denne strategien består av tre sentrale hovedmål;

1. Synliggjøre ensomhet som folkehelseutfordring og stimulere til økt sosiale deltakelse.
2. Få mer kunnskap om ensomhet og effektive tiltak.
3. Arbeide systematisk for å forebygge ensomhet og øke den sosiale støtten.

Den økte oppmerksomheten på dette temaet kan blant annet forklares på bakgrunn av nyere kunnskap på feltet, mer konkret de mulige negative konsekvensene av ensomhet og antallet ensomme. For eksempel kan ensomhet ha en negativ påvirkning på den psykiske og fysiske helsen (Heinrich & Gullone, 2006; Halvorsen, 2017). I den nevnte stortingsmeldingen ble det fremhevet at ensomhet kan være en risikofaktor for sykdom og dødelighet (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 41). Videre illustrerte tall fra Folkehelseinstituttet (FHI) og statistisk sentralbyrå (SSB) at de som klassifiseres som ensomme, er generelt mindre tilfreds med livet og skårer systematisk lavere over alle dimensjoner av livskvaliteten (Nes et al., 2020, s. 57; Støren, Rønning & Gram, 2020, s. 49). Mennesker kan beskrives som «sosiale dyr», hvor opplevelsen av tilhørighet og sosiale relasjoner er en grunnleggende del av det å være et menneske, som kan være en bakenforliggende årsak til at ensomhet og livskvalitet henger sammen (Halvorsen, 2017; Rokach, 2019).

Ensomhet kan ramme alle mennesker, men er mest utbredt blant de yngre og eldre aldersgruppene, som innebærer at kurven for ensomhet er U-formet (Halvorsen, 2017, s. 170; Schiefloe, 2015). Styrken på ensomheten kan være vanskelig å måle, men det kan likevel tyde på at unge mennesker opplever ensomheten mer intenst sammenlignet med de eldre aldersgruppene (Thorsen, 1990, i Barstad, 2014, s. 320). Til tross for dette, har det vært overraskende lite oppmerksomhet rundt ensomhet blant ungdommer og unge voksne, før nå i nyere tid (Hysing et al., 2020, s. 2). Ungdata er en ungdomsundersøkelse hvor skoleelever

svarer på spørsmål relatert til hvordan de har det. I den sammenheng illustrerte resultatene fra Ungdata i tidsperioden 2017-2019, en høyere forekomst av ensomhet og psykiske plager blant ungdommene, samt at andelen som opplevde ensomhet var den høyeste som var registrert i Ungdatas historie (Bakken, 2019, s. 5). Tall fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (2018) viste liknende tendenser, hvor mellom 14-24% av studentene rapporterte at de ofte eller veldig ofte savnet noen å være med, følte seg utenfor eller isolert (Knapstad, Heradstveit & Sivertsen, 2018; Hysing et al., 2020). Tallene viste også en økning fra andelen ensomme i 2014 og 2018, samt en betydelig økning i psykiske plager; fra hver sjettede student i 2010 (16%) til over hver fjerde student (29%) i 2018 (Hysing et al., 2020; Knapstad et al., 2018). Både ungdommer og studenter kan sies å være sårbare for ensomhet. Ungdomsårene kan for eksempel betegnes som en spesielt sårbar periode, og kjennetegnes av et stort behov for å bli sosialt akseptert (Halvorsen, 2005). Studenter betegnes også som en sårbar gruppe, hvor overgangen fra ungdomslivet til voksenlivet kan innebære en viss risiko, og for noen kan dette oppleves som en traumatisk overgang og i ytterst konsekvens, bidra til identitetsproblemer (Patron, 2015, s. 53; Halvorsen, 2005, s. 128; Diehl et al., 2018). I den nevnte ensomhetsstrategien (2019) blir det understreket at tiltak rettet mot unge, er et spesielt satsningsområde med tanke på forebygging av ensomhet, og at det er uttrykt behov for mer kunnskap om ensomhet i disse aldersgruppene, samt hva som kan redusere eller forebygge ensomhet og styrke den sosiale støtten (s. 48). Disse aldersgruppene har også høyest bruk av sosiale medier. For eksempel brukte 89% av aldersgruppen 16-24 år sosiale medier daglig eller nesten daglig, og var henholdsvis 78% for de mellom 25-34 år (Røgeberg, 2018). Det er stilt spørsmålstegn til og bekymring hvorvidt sosiale medier kan påvirke opplevelsen av ensomhet og sosial støtte (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 42; Nowland, Necka & Cacioppo, 2017).

### *1.1 Temaets relevans for sosialt arbeid*

Det er flere gode grunner til å ta opp ensomheten som et tema relatert til sosialt arbeid. Fra et overordnet perspektiv har ensomhet blitt beskrevet som selve kjernen i mange av dagens sosiale problemer (e.g., økende oppløsning av familier, selvmord, rus, kriminalitet, m.m.) (Singh, 1991, s. 110). I tråd med dette kan det se ut til at sosioøkonomiske faktorer spiller en rolle for utviklingen av ensomhet. For eksempel kan risikoen for å føle seg ensom øke dersom man har lav utdanning, lav inntekt, dårlig helse eller er aleneboende (Halvorsen, 2017, s. 172). Ensomhet kan derfor være aktuell og tilstedeværende blant grupper som sosialarbeidere jobber med i det daglige.

Begreper som er mye benyttet i sosialt arbeid, som marginalisering, inkludering, utenforskap, sosial kapital, sosial støtte, kan alle indirekte vitne om at ensomhet kan være en del av et større bilde, samt at sosiale relasjoner er viktige for mennesket. Ensomhet er imidlertid et begrep som er lite nevnt i oppslagsverk i både psykologiske og sosialfaglige bøker (Halvorsen, 2005). Forskning på dette fenomenet kan også betraktes som mangelfullt. For eksempel er det lite oppmerksomhet rundt den selve subjektive dimensjonen av ensomhet og ensomhet blant unge mennesker. Majoriteten av forskningen på feltet kommer fra medisinske og psykologiske fagdisipliner, noe som kan avdekke et behov for større faglig bredde, for å løse problemene knyttet til ensomhet. Et sosialfaglig perspektiv på ensomhet kan derfor være hensiktsmessig med tanke på vektleggingen av et helhetssyn. Det er viktig å løfte frem ensomhet på agendaen, ettersom fenomenet også har en slags usynlighet ved seg, og kan anses som et tabubelagt fenomen (Halvorsen, 2005). I tråd med dette er det i tillegg etterspurt et behov for mer åpenhet rundt ensomhet, på lik linje som med psykisk helse (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 44). Ensomhet kan bidra til å forringe livskvaliteten, og tidligere professor i sosialpolitikk Knut Halvorsen (2017), er klar på at ensomhet er et sosialt problem, fordi det representerer en trussel mot det grunnleggende ved å være menneske (s. 174). Ensomhet blant unge mennesker er derfor viktig å ta tak i, og det trengs mer kunnskap om fenomenet, for å også finne frem til preventive løsninger. De individuelle håndteringene av ensomhet er også et viktig aspekt, for å hindre risikoen for at det utvikler seg til alvorlige problemer (Vasileiou et al., 2019; Yang, 2019).

Det er nødvendig med mer kunnskap rundt fenomenet ensomhet og hva som kan bidra til å forebygge de sosiale problemene knyttet til det. Kunnskapsutviklingen kan også bidra til at profesjonelle hjelpere lettere kan identifisere ensomhet, samt kan bidra til en større bevissthet hvorvidt de sosiale problemene kan ha røtter i ensomheten (Halvorsen, 2005).

## *1.2 Oppgavens formål og problemstilling*

Til tross for at det er en større andel unge mennesker som rapporterer om ensomhet, eksisterer det lite kunnskap om den subjektive opplevelsen av ensomhet blant unge voksne og norske studenter. Hensikten med denne oppgaven er dermed å få innsikt og kunnskap om hva som ligger bak «ensomhetstallene» blant unge mennesker. Mer spesifikt er jeg interessert i unge norske studenters opplevelse av ensomhet, og hva de gjør i møte med ensomheten i form av mestringsstrategier. Problemstillingen for denne undersøkelsen er følgende:

*«Hvordan oppleves ensomhet blant norske studenter, og hvilke mestringsstrategier bruker de i møte med ensomheten?»*

Dette innebærer at hovedfokus er på den individuelle opplevelsen og mestringen av ensomhet, hvor rike beskrivelser av ensomhet og hva som kan lindre eller forverre det, er svært aktuelt.

### *1.3 Oppgavens disposisjon og avgrensning*

Med tanke på oppgavens induktive tilnærming, vil avgrensningene ta utgangspunkt i retningen til analysen, og sentrale begreper vil derfor bli redegjort underveis.

Strukturen for oppgaven er inndelt i fem kapitler, hvor kapittel to vil ta utgangspunkt i kunnskapsgrunnlaget og det teoretiske rammeverket. Kapittel tre vil ta for seg det metodiske grunnlaget for oppgaven, herunder vitenskapsteoretisk ståsted, metodevalg og gjennomføring av undersøkelsen. I kapittel fire vil undersøkelsens resultater bli presentert, og i kapittel fem vil resultatene bli drøftet med utgangspunkt i kunnskapsgrunnlaget og problemstillingen. Avslutningsvis blir det foreslått ulike implikasjoner, og helt til slutt en konklusjon.



## 2 Kunnskapsgrunnlag

Hensikten med dette kapittelet er å presentere relevant teori, forskning og perspektiver som kan være aktuelle for oppgavens problemstilling. Kunnskapsgrunnlaget for denne oppgaven favner bredt og tar utgangspunkt i multidisiplinær litteratur, som innebærer at kunnskapen stammer fra ulike fagdisipliner. I litteratursøket og litteraturinnhenting, ble det brukt forskjellige databaser som; Google Scholar, Idunn, Fonteneforskning, Oria og nettbiblioteket til Nasjonalbiblioteket. Søkeordene som ble benyttet i disse databasene var blant annet ulike ordkombinasjoner på både norsk og engelsk; *Ensomhet, Loneliness, Loneliness among young adults, student loneliness, coping with loneliness, experience of loneliness* (m.m.).

Sosialfaglig pensum fra tidligere studieløp har også blitt anvendt. Det har også vært viktig å etterstrebe litteratur med såkalt «god» kvalitet som er fagfellevurdert, og publisert i anerkjente tidsskrifter/journaler.

Videre vil det følgende kapittelet bestå av to deler med tilhørende underoverskrifter. Det første delkapittelet blir betegnet som «*Ensomhet*», mens det andre delkapittelet kalles for «*Håndtering og mestring*».

### 2.1 *Ensomhet*

Denne delen tar for seg kunnskap om ensomhet som et fenomen. Mer spesifikt hva det er, ulike forståelsesmåter, hva det kan relateres til, i tillegg til andre faktorer som kan ha betydning for ensomheten.

Forskningen på fenomenet ensomhet fikk fotfeste i 70-årene, og har siden vært et aktuelt forskningsområde innenfor fagdisipliner som psykologi, medisin og gerontologi, men har også i de senere årene fått oppmerksomhet fra sosiologer (Halvorsen, 2005; Yang, 2019). I denne forskningssammenhengen har ensomhet blitt betegnet som utfordrende å definere, beskrive og kvantifisere (i.e., måle). (Fadum, 2007; Halvorsen, 2005; Morrison & Smith, 2018). Selve begrepet ensomhet er også tvetydig da det ikke eksisterer fullverdige synonymer eller antonymer til begrepet (Halvorsen, 2005, s. 18). Ensomhet kan også lett forveksles med det å være alene og isolasjon, hvor det ikke alltid er like klare avgrensninger (Yang, 2019). Å være alene er i seg selv en nøytral/fysisk tilstand, og forskning skiller ofte mellom det å være alene og oppleve ensomhet. Isolasjon, derimot, kan innebære den objektive tilstanden av å være alene, men kan også referere til konsekvensen av å bli ekskludert av andre i samfunnet eller ha et lite nettverk og sjelden sosial kontakt (Yang, 2019). Med utgangspunkt i dette kan mennesker som er alene, isolert og har et lite nettverk fortsatt være tilfreds, og ikke kjenne på

ensomhet (Russel et al., 2012). På den andre siden kan mennesker med et objektivt stort nettverk og hyppig sosial kontakt, fortsatt oppleve ensomhet. Dette vil bli nærmere utdypet i neste kapittel med tanke på hva ensomhet kan innebære, mer bestemt de ulike tilnærmingene og typene av ensomhet.

Videre foreligger det flere definisjoner av ensomhet. Det eksisterer derimot ikke en universell definisjon, som kan gjøre det utfordrende å både måle og sammenligne ulike forskningsresultater, siden det kan ligge forskjellige kriterier til grunn for de ulike undersøkelsene (Fadum, 2007). En forklaring på hvorfor ensomhet er vanskelig å definere, er at ensomhet ofte er en usynlig tilstand, som innebærer at den ensomme selv har ansvaret for å rapportere sin ensomhet til andre (Morrison & Smith, 2018). Nicolaisen & Thorsen (2014) hevder derimot at det kan være en ulempe å bruke begrepet ensomhet eller direkte spørsmål om ensomhet i undersøkelser om dette temaet, og at ensomhetens potensielle stigma kan føre til underrapportering i forskningen. Når det kommer til ulike forskningsmetoder blir ensomhet i stor grad undersøkt i form av kvantitative metoder. Kan dette ha noe med «stigmaet» til ensomhet å gjøre? Sønnerby (2013) er kritisk til at det i hovedsak blir anvendt kvantitative forskningsmetoder i ensomhetsforskning, og argumenterer med det at ensomhet er en subjektiv opplevelse. Forfatteren mener at forskningen i større grad burde kombinere intervjuer og åpne spørsmål for å fange de ulike årsakene, reaksjonene, og meningene (Sønnerby, 2013, s. 21). Kort oppsummert er det vanskelig å få en umiddelbar forståelse av hva ensomhet er og hva fenomenet rommer. På bakgrunn av dette kan det være hensiktsmessig å se nærmere på de ulike tilnærmingene til og typene av ensomhet.

### 2.1.1 Ulike tilnærminger til og typer av ensomhet

I en dansk litteraturstudie ble det avdekket to ulike nøkkeltilnærminger til forståelsen av ensomhet (Sønnerby, 2013). Den ene tilnærmingen ble identifisert som den «kognitive tilnærmingen», som tar utgangspunkt i at ensomhet skapes på bakgrunn av et avstandsforhold mellom ens ønskede og faktiske sosiale relasjoner (Sønnerby, 2013; Heinrich & Gullone, 2006). Innenfor denne forståelsen blir ensomhet definert som «*Loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively*» (Perlman & Peplau, 1981, s. 31). Den nevnte konseptualiseringen av ensomhet blir også betegnet som den mest refererte og anerkjente definisjonen i akademiske sirkler (Yang, 2019). Videre peker denne definisjonen på tre ulike komponenter av ensomhet: 1) ensomhet kan oppstå fra *mangler* i individets relasjoner; 2) ensomhet er en *subjektiv opplevelse* som innebærer at det ikke må sees

synonymt med isolasjon; 3) Ensomhet *er ubehagelig* og «*distressing*» (Perlman & Peplau, 1981). Kjennetegnene til den kognitive tilnærmingen kan oppsummeres til å bestå av et fokus på tolkning og evaluering av egne sosiale relasjoner, samt avstandsforholdet mellom ens faktiske og ønskede relasjoner (Sønderby, 2013, s. 7). Ifølge denne definisjonen består ensomhet av både følelsesmessige og kognitive dimensjoner, og fungerer ikke bare som en definisjon, men som en implisitt forklaring på hvorfor ensomhet oppstår. Ensomhet innebærer ikke bare mangler i et sosialt nettverk, men det handler om hvordan den enkelte oppfatter og tolker den sosiale mangelen. Den andre nøkkeltilnærmingen til ensomhet blir omtalt som «tilnærmingen om sosiale behov», som har sine røtter i den psykodynamiske fagtradisjonen (Sønderby, 2013). Ifølge denne ensomhetstilnærmingen blir ensomhet skapt av fraværet av en eller flere nødvendige relasjoner, som er viktige for å tilfredsstille den enkeltes sosiale behov. Tilknytning, sosial integrering, omsorg, rettleiding og anerkjennelse av ens verdi er viktige punkter innenfor denne tilnærmingen (Heinrich & Gullone, 2006, s. 707). Videre vektlegger denne tilnærmingen også den emosjonelle opplevelsen av sosiale relasjoner, og hvordan tilknytningen til andre mennesker kan ha en langvarig og fremtidig påvirkning på utviklingen av ensomhet (Heinrich & Gullone, 2006). De to ulike nøkkeltilnærmingene kan sies å vektlegge forskjellige faktorer og årsaksforhold til ensomhet, men begge tilnærmingene kan sies å komme fra den psykologiske fagtradisjonen.

Sosiologen Weiss (1973) anerkjente begge disse tilnærmingene i sin typologi av ensomhet, som kan plasseres innenfor det interaksjonistiske perspektivet (Weiss, 1973, I Victor, 2015, s. 186; Yang, 2019). Det interaksjonistiske perspektivet til ensomhet tar utgangspunkt i at ensomhet skapes i et samspill mellom personlige, kulturelle og situasjonelle faktorer, og at mennesker har forskjellig sosiale behov som må bli dekket, for å motvirke ensomhet (Heinrich & Gullone, 2006). Dette innebærer at ensomhet er flerdimensjonalt og at det eksisterer forskjellige typer av ensomhet. For eksempel differensierte Weiss (1973) mellom to typer av ensomhet; emosjonell ensomhet og sosial ensomhet. De ulike ensomhetstypene illustrerer at årsakene til ensomhet kan gjøre at ensomheten oppleves forskjellig. Et eksempel på dette er at ensomheten vil oppleves annerledes for en elev som blir avvist av sine jevnaldrende sammenlignet med en annen elev som har mistet sin nærmeste omsorgsperson (Yang, 2019, s. 39; Heinrich & Gullone, 2006, s. 699). Det første eksempelet kan likne på det som blir betegnet som sosial ensomhet, hvor en kan savne tilhørighet til der man bor, sosiale nettverk, betydningsfulle vennskap eller ha kollegaer. Den sosiale ensomheten blir betegnet som mer kortvarig og flyktig, samt at det handler om den kvantitative siden av relasjonene

(Halvorsen, 2005, s. 47). Den emosjonelle ensomheten derimot, handler om mangel på nær tilknytning til en eller flere mennesker, som en omsorgsperson, kjæreste eller bestevenn, som kan føre til følelser av angst og tomhet (Heinrich & Gullone, 2006). Videre blir denne typen beskrevet som mer langvarig, og handler mer om den kvalitative siden av relasjonene (Halvorsen, 2005, s. 47). Forskning på feltet kan illustrere at det er vanlig å oppleve en kombinasjon av begge disse ensomhetstypene (Halvorsen, 2005).

Ifølge Yang (2019) kan ensomhet sees innenfor tre dimensjoner; intensitet (i.e., styrken på ensomhet), frekvens (i.e., hvor ofte den forekommer) og varighet (i.e., hvor lenge ensomheten varer) (s. 207). Innenfor en slik kategorisering vil de som opplever sterk, langvarig og gjentakende ensomhet, ha den mest bekymringsverdige formen med tanke på risikoen for fysiske og psykiske plager. En annen måte å kategorisere ensomhet på er å skille mellom flyktig, situasjonell og kronisk ensomhet (Young, 1982; i Heinrich & Gullone, 2006, s. 709). Den flyktige ensomhetstypen kjennetegnes ved at ensomhetsopplevelsen er sporadisk og kortvarig, som innebærer at det kan oppstå av og til. Den situasjonelle ensomheten handler om at det har oppstått en endring i livet og kvaliteten på ens sosiale relasjoner gjennom flytting, overganger eller tapsopplevelser, som har bidratt til ensomhet. (Heinrich & Gullone, 2006). Den kroniske ensomheten går ut på at en har opplevd ensomhet og misnøye over kvaliteten eller kvantiteten på ens relasjoner i minst to år. Yang (2019) fremhever at til tross for at mild og flyktig ensomhet kan betegnes som minst bekymringsverdig med tanke på psykisk og fysisk uhelse, er det en risiko for at denne typen ensomhet kan utvikle seg til å bli en alvorlig form for ensomhet (s. 13). Videre er ikke tidsdimensjonen av ensomhet statisk, men heller temporær, som innebærer at opplevelsen kan veksle i både intensitet og varighet (Bondevik, 1988, s. 85). Opplevelsene av ensomhet kan derfor sies å være veldig variert, og kan bli beskrevet på mange forskjellige måter. Den som opplever ensomhet kan oppleve det på forskjellige måter i ulike situasjoner og tidspunkter (Dahlberg, 2007, s. 195).

Selv om det eksisterer ulike definisjoner og klassifiseringer av fenomenet ensomhet, er det på tvers av forskere på feltet konsensus om flere gjennomgående likhetstrekk i hva ensomhet er; 1) ensomhet oppstår fra mangler i menneskers relasjoner, enten i form av kvantitet eller kvalitet, samt mangler i hyppigheten av samhandlingen med andre mennesker; 2) ensomhet er uønsket av individet; 3) ensomhet er subjektivt; 4) ensomhet er en negativ opplevelse; og 5) ensomhet er en opplevelse som har negative konsekvenser på mange områder (Victor, 2015, s. 187). Det blir tydelig at ensomhet er komplisert og at det er også et relasjonelt fenomen, ettersom det handler om opplevelsen av en sosial mangeltilstand. I tråd med dette hevder

Yang (2019) at ensomheten kan komme av at individer er involvert i mange forskjellige sosiale relasjoner som er grunnleggende for overlevelsen, men at disse relasjonene kan bli korte, dårlige eller termineres av ulike årsaker, og veien inn til ensomheten kan avhenge av hvordan selvet identifiserer seg selv og andre (s. 38). Dette vil videre bli utdypet i neste underoverskrift.

### 2.1.2 Betydningen av sosiale relasjoner, sosial støtte og tilhørighet

I majoriteten av forskningen på ensomhet, blir fenomenet beskrevet i negative ordlag og som et universelt fenomen (Rokach, 2019, s. 56). Hva er det som gjør at ensomhet kan være så negativt for mennesket, og hva kan forklare at det er allmennmenneskelig? Ensomhet kan sees i lys av menneskets behov for tilhørighet og sosiale relasjoner. En mye anvendt argumentasjon for at ensomhet kan være negativt for individet, er at mennesker kan sies å være grunnleggende sosiale dyr (Rokach & Sha'ked, 2015; Yang, 2019). En svært kjent teori i dette tilfellet er Abraham Maslow sin behovspyramide, som omhandler menneskets grunnleggende behov (Schiefløe, 2015, s. 130). Denne pyramiden består av fem forskjellige trinn, hvor to av trinnene referer til de sosiale og sosialpsykologiske behovene; tilhørighet, vennskap, kjærlighet, aksept, respekt og verdsettelse (Schiefløe, 2015). I tråd med denne teorien vil oppfylte eller uoppfylte trinn påvirke livskvaliteten på godt og vondt. Til tross for at denne teorien er av eldre karakter, og har åpenbare svakheter, understreker den et viktig poeng som også støttes i dagens forskning; tilhørighet, sosiale relasjoner og annerkjennelse fra andre, er viktige menneskelige behov (Schiefløe, 2015). I lys av dette har Baumeister og Leary (1995) foreslått at mennesker har et grunnleggende behov for tilhørighet, som igjen er en fundamental motivasjon for individet, og kan påvirke menneskers tanker, følelser og mellommenneskelig atferd (Baumeister & Leary, 1995, i Heinrich & Gullone, 2006, s. 695). Dette innebærer at mennesker har en indre drivkraft til å både skape og opprettholde et visst antall av varige, positive og viktige relasjoner (Baumeister & Leary, 1995, s. 497). Dersom mennesker ikke klarer å tilfredsstille disse sosiale behovene av ulike grunner, kan dette resultere i negative konsekvenser som i verste fall kan utartes til ensomhet eller andre psykiske plager, som har en negativ innvirkning på livskvaliteten (Heinrich & Gullone, 2006, s. 696). Mennesker har i lys av Maslows behovspyramide mange forskjellige grunnleggende behov, hvor fysiologiske behov som mat, vann, varme og hushold, er sentrale. Likevel blir det meste av menneskers grunnleggende behov, kategorisert innenfor sosial integrasjon og sosial samhandling, hvor Schiefløe (2015) påpeker at muligens det viktigste innenfor dette er å oppleve seg akseptert og inkludert av andre mennesker (s. 132).

Med tanke på de grunnleggende sosiale behovene er begrepet *sosial støtte* viktig i denne sammenhengen. Det eksisterer ulike definisjoner av begrepet, hvor noen definisjoner vektlegger den mer subjektive og opplevde sosiale støtten, mens andre tar utgangspunkt i de mer objektive komponentene (Barstad & Sandvik, 2015). Sosial støtte kan i lys av dette sies å både handle om hvilke relasjonelle ressurser man har tilgang til og at man opplever anerkjennelse, inkludering og kjærlighet fra de rundt seg (Barstad & Sandvik, 2015, s. 90). Videre blir sosial støtte beskrevet som å ha svært positive effekter på livskvaliteten, hvor et støttende nettverk kan fungere som en buffer mot påkjenninger og negativt stress, virke beskyttende i det lange løp og være et gode i seg selv gjennom gode relasjoner og bekreftelser av eget selvverd (Schiefløe, 2015, s. 160; Håkonsen, 2014). Sosial støtte kan også kategoriseres i fire ulike former; 1) Emosjonell støtte (i.e., ha noen å snakke med når man har det vanskelig, få råd, støtte, og kjærlighet m.m.), 2) Instrumentell og materiell støtte (i.e., praktisk eller økonomisk hjelp av andre), 3) Informativ støtte (i.e., tilgang til andres kunnskap, råd og veiledning) og 4) Vurderingsstøtte (i.e., få tilbakemeldinger om egen oppførsel og rådgivning til å ta utfordrende beslutninger) (Schiefløe, 2015, s. 160). Den sistnevnte (i.e., vurderingsstøtten) kan også sees i lys av Cooley`s speilingsteori, hvor sosiale relasjoner er betydningsfullt for utviklingen av ens identitet og hvordan man oppfatter seg selv. Et eksempel på dette er *looking-glass-self* (i.e., speilbilde), som handler om hvordan identiteten blir til i samspill med andre mennesker, der man speiler seg i andres reaksjoner på det vi gjør og står for (Bø & Schiefløe, 2007, s. 131).

Videre gir støttende sosiale nettverk og felleskap gunstige effekter for den enkeltes livskvalitet, og kan spille en stor rolle for den sosiale tilpasningen, mestringen av ulike problemer og tilfredsheten med livet (Schiefløe, 2015, s. 134). Ifølge Halvorsen (2005) er spesielt venner viktige støttespillere i dagens samfunn, og har en betydning for hvordan man vil klare seg i alle livsfasene (s. 62). Vennskap kan også sees som spesielt viktig med tanke på livsfasen til ungdommer og unge voksne, hvor disse gruppene også har den mest intense vennekontakten (Barstad, 2014). Hvordan sosial støtte henger sammen med ensomhet, kan også illustreres i folkehelseinstituttets undersøkelse om livskvalitet i Norge. I denne undersøkelsen ble ensomme rapportert å være mindre fornøyd med livet, opplevde mindre grad av mening, lavere grad av tillit, tilhørighet og mindre grad av sosial støtte (Nes et al., 2020, s. 58). Med andre ord kan mangel på sosial støtte og tilhørighet forbindes med ensomhet (Halvorsen, 2005).

Sosial støtte bør også relateres til begrepet *sosial kapital*. Bourdieu (1986) definerte sosial kapital som «*summen av de faktiske eller potensielle ressursene som er knyttet til det å ha et varig nettverk av mer eller mindre institusjonaliserte relasjoner, preget av gjensidig kjennskap og annerkjennelse*» (Bourdieu, 1986, I: Schiefloe, 2015, s. 93). Den individuelle sosiale kapitalen har stor betydning for den enkelte og kan ha en påvirkning på ulike viktige områder i livet som helse, livskvalitet, økonomi, yrkesliv og utdanning (Schiefloe, 2015, s. 97). Den individuelle sosiale kapitalen kan også sies å være betydningsfull for samfunnet i sin helhet, og dersom mennesker har en positiv og høy sosial kapital, kan dette bidra til å gjøre samfunnet tryggere og mer fungerende (Schiefloe, 2015, s. 97).

### 2.1.3 Hva kan kjennetegne ensomhet?

Hittil får man et bilde av hvor sammensatt og komplisert fenomenet ensomhet er. Det eksisterer ulike definisjoner, kategoriseringer og typer av ensomhet, samt at ensomhet kan variere i intensitet og varighet. Det blir også klart at ensomhet oppleves individuelt, noe som kan bidra til å forklare ensomhetens kompleksitet. Til tross for dette er det identifisert likhetstrekk når det kommer til risikofaktorer for å oppleve ensomhet, ulike dimensjoner av ensomhetsopplevelsen, og andre faktorer som kan ha betydning.

#### Risikofaktorer og ulike opplevelsesdimensjoner av ensomhet

Sundqvist og Hemberg (2021) gjennomførte en kvalitativ undersøkelse, hvor formålet var å utforske unge menneskers opplevelse av ensomhet. I denne undersøkelsen ble det funnet ni risikofaktorer for å oppleve ensomhet; sosiale overganger, isolasjon, ingen å kontakte, gruppeforskjeller, sosiale forventninger, sammenligning av andres vennskap, fysisk/psykisk uhelse, negative følelser, tidligere negative opplevelser eller negativt selvbilde (Sundqvist & Hemberg, 2021). I tråd med dette blir også ungdommer og unge voksne betegnet som risikogrupper når det kommer til ensomhet (Halvorsen, 2005). Disse periodene kan innebære store forandringer sosialt, kognitivt, biologisk og demografisk (von Soest, Luhmann & Gestorf, 2020). Ungdomsårene og ung voksen alder er preget av dannelsen av vennskap, både kortvarige og langvarige, og hvor man er spesielt påvirket av jevnaldrende press (Halvorsen, 2005, s. 127). Vennskap er spesielt viktig i disse årene da det skjer en dreining fra familie som de nærmeste relasjonene til at jevnaldrende blir mer betydningsfulle. Det er kanskje ikke uten grunn at i ung voksen perioden blir den største livskrisen betegnet som intimitet versus isolasjon i psykologisk teori (Håkonsen, 2014).

Til tross for at ensomhet blir betraktet som et individuelt fenomen, eksisterer det også kjennetegn som kan gjøre fenomenet mindre tvetydig å forstå. Ensomhet er en opplevelse som består av emosjonelle (følelsesmessige), kognitive (tankemessige) og atferdsmessige komponenter (Heinrich & Gullone, 2006). Disse komponentene kan betraktes i forskningen til Rokach (2019), hvor det er identifisert fem dimensjoner som kan kjennetegne den subjektive opplevelsen av ensomhet. Den første dimensjonen kalles for «*emotional distress*» og omhandler den emosjonelle smerten som kan ledsage ensomheten. Forskning indikerer at ensomme opplever utallige negative følelser når de opplever ensomhet (Heinrich & Gullone, 2006). Eksempelvis fant Rubinstein & Shaver (1982) at følelsene tilknyttet ensomheten kunne deles inn i fire forskjellige kategorier; *desperasjon* (e.g., redd, forlatt, sårbar, uten håp, hjelpeløs), *depresjon* (e.g., trist, tom, isolert, fremmedgjort, lengtende, selvmedlidenhet), *utålmodig-kjedsomhet* (e.g., vanskelig å konsentrere seg, sint, urolig, utålmodig, ønsker å være et annet sted) og *self-deprecation* (e.g., skam, usikker, rakker ned på seg selv) (Rubinstein & Shaver, 1982; i; Sønderby, 2013, s. 14). I tråd med denne dimensjonen, har frykt, angst, bekymring og engstelse blitt funnet å ha en sterk sammenheng med ensomhet (Nes et al., 2020; Rokach, 2019; Heinrich & Gullone, 2006; Bondevik, 1988; Sundqvist & Hemberg, 2021). I en undersøkelse av Hemberg et al. (2021) ble frykt beskrevet som en av hovedtrekkene i ensomhetsopplevelsen (s. 46). Den neste dimensjonen kalles for opplevelse av *sosial utilstrekkelighet og fremmedgjøring* og handler om oppfattelsen av at man ikke er bra nok for andre. Dette innebærer at man kan devaluere seg selv og se på seg selv på en negativ måte. Innenfor dette er det noe som heter «self-generated social detachment» som innebærer at den ensomme forsøker å beskytte seg selv fra de vonde følelsene knyttet til ensomheten ved å ikke slippe andre inn og avvise andre mennesker (s. 59). Den tredje dimensjonen *mellommenneskelig isolasjon* handler om det de fleste forbinder med ensomhet, nettopp opplevelsen av å være alene og ikke oppleve sosial støtte fra andre, samt andre tilsvarende følelser av å føle seg utelatt eller avvist. Dette kan også illustreres i den kvalitative undersøkelsen til Dahlberg (2007), som viste at man kan oppleve ensomhet både med og uten andre mennesker. I tillegg kan denne dimensjonen innebære lengselen av å være nær noen og ha noen som bryr seg om deg (Rokach, 2019, s. 59). Den fjerde dimensjonen er *selv-fremmedgjøring*, som kan sies å være en forsvarsmekanisme, hvor den ensomme forsøker å distansere seg fra den smerten som ensomheten fører til ved å undertrykke den (Rokach, 2019, s. 60). Den siste dimensjonen er *selvutvikling og oppdagelse* som handler om at ensomhet faktisk kan være utviklingsskapende, og kan hjelpe oss til å evaluere våre relasjoner



og endre våre prioriteringer. Vi kan bli klar over våre egne ressurser, mestringsstrategier, styrker og kreativitet som man ikke tidligere var klar over (Rokach, 2019, s. 61).

### Den negative ensomheten

Som nevnt innledningsvis har flere i forskningsfeltet fremhevet utfordringene med å undersøke ensomhet, siden det kan være vanskelig for informantene å vedkjenne egen ensomheten enten til seg selv eller andre. Dette er kanskje ikke så rart med tanke på at ensomhet ikke blir betraktet som et nøytralt begrep eller tilstand, men i stedet inneholder det negative konnotasjoner (Yang, 2019). Det er blant annet mye litteratur som fremhever at ensomhet bærer et sosialt stigma (e.g., Fadum, 2007; Perlman & Joshi, 1987; Rokach, 2015; m.m.), og til tross for at ensomhet er en vanlig del av det å være et menneske, eksisterer det generelt et negativt bilde av de som er ensomme (Rokach, 2015, s. 4). Eksempelvis blir ikke ensomhet i noen kulturer betraktet som et ønskelig trekk, og det ligger til grunn en oppfatning om at normale, sterke personer ikke vil bli rammet av ensomhet, men at de som rammes er svake, har lav selvtillit, og at det er deres egen feil at de bærer dette stigmaet (Yang; 2019; Rokach, 2019). Forskere på feltet er ikke konkrete på hva de mener med sosialt stigma i kontekst med ensomhet, men utdyper det med begreper som *skam*, *skyld*, *tabu*, og at de ensomme kan på bakgrunn av sin ensomhet betrakte seg selv i et negativt lys. En kan forstå begrepet stigma gjennom Erving Goffman sin bok «Stigma, Notes On The Management Of Spoiled Identity» (1963). I denne boken blir stigma referert til en egenskap som er dypt miskrediterende, og som ikke er innenfor det som blir ansett som det normale i samfunnet, men at man derimot kan oppfattes som annerledes, hvor en ikke blir kvalifisert til full aksept i samfunnet (Goffman, 1963). Stigma kan betraktes som et sosialt fenomen som påvirkes av sosiale relasjoner og skapes i samfunnets kultur og struktur, hvor stigmaet vil avhenge av hva det enkelte samfunnet betrakter som normalt eller ønskelig (Elstad & Norvoll, 2014, s. 120; Slattery, 2003). Hva som blir betraktet som et stigma vil også avhenge av tidsånden, sted og rom. Hvorvidt egenskapen til stigmaet er synlig eller ikke vil også føre til ulike konsekvenser, for eksempel kan en egenskap som ikke er fysisk synlig være lettere å skjule for andre (Fjelldal- Soelberg, 2011; Slattery, 2003). Ifølge Slattery (2003) er stigma et sosialt stempel som blir skapt av reaksjonen av andre mennesker i samfunnet, og er dermed ikke et speilbilde av menneskets diskretierende egenskap (s. 186). Dersom mennesket ikke oppfyller samfunnets forventninger og stereotypier om hva som betraktes som normalt, kan som nevnt bli diskvalifisert fra full sosial aksept i samfunnet (Slattery, 2003, s. 186). Stigma kan også differensieres mellom stigma som faktisk finner sted og den subjektive opplevde stigma, som

innebærer at den enkelte kan oppfatte seg stigmatisert til tross for at det egentlig var et resultat av vanlig sosial samhandling (Elstad & Norvoll, 2014, s. 121). I en eksperimentell undersøkelse gjennomført av Lau og Gruen (1992) ble det undersøkt hvorvidt ensomme mennesker er sosialt stigmatisert gjennom spørreskjema med beskrivelser av ensomme mennesker. Resultatene illustrerte at deltakerne rangerte de ensomme mer negativt i forhold til de som ikke var ensomme, som innebar at ensomme var mindre likt, sett på som svakere og mer passive, og funnene kunne illustrere at ensomhet er en stigmatisert tilstand (Lau & Gruen, 1992). I tråd med dette kunne undersøkelsen også vise at ensomme mennesker har mer negative evalueringer av seg selv enn det ikke ensomme har (Lau & Gruen, 1992). En kan kanskje stille spørsmål ved om ensomhet er stigmatisert i tråd med det Goffman betegner som stigma. Det kan imidlertid tenkes at dersom ensomhet hadde hatt andre assosiasjoner og andre diskurser, ville dette temaet dukket oftere opp i dagligdagse samtaler (Yang, 2019). Rokach (2019) hevder at det er mer sannsynlig at man vil prate åpent om en trøblete familiehistorie, medisinske problemer eller depresjon, enn å åpenlyst innrømme at man er ensom (s. 50). Det en kan forbinde ensomhet med, gjør at det kan være vanskelig å se at andre er ensomme eller innrømme for seg selv eller andre at man er ensom, og derfor er det de som vil fornekte eller undertrykke sin egen ensomhet. En slik reaksjon vil derimot ikke fjerne ensomheten og det vil fortsatt oppleves smertefullt (Rokach, 2019). I verste fall kan man havne i det som kan kalles ensomhetsfellen (e.g., «loneliness trap»), som er en selvforsterkende prosess, der man har ingen å dele ensomhet med, og således lite håp om å komme seg ut av det (Lynch, 1998; i Yang, 2019, s. 36).

Litteratur på området illustrerer at ensomhet også kan forbindes med skam og skyldfølelse (Heinrich & Gullone, 2006; Yang, 2019; Sundqvist & Hemberg, 2021). Derfor er ensomhet mer kompleks enn bare en følelse av smerte, og kan oppleves som flaut eller skambelagt. En ønsker ikke å være en «taper» i egne eller andres øyne (Halvorsen, 2005, s. 16). Informantene i studiene fra Hemberg et al. (2021) og Dahlberg (2007) illustrerte at de ensomme kunne skamme seg for å være ensomme, samt føle skyld for egen ensomhet. Dersom man betrakter ensomheten som sin egen feil og tegn på mislykkethet, er det kanskje ikke så rart at det sies at skam og skyldfølelse kan ledsage ensomheten (Sagan & Miller, 2018). Ifølge Berg (2012) kan skam ha negative konsekvenser hvor en kan trekke seg tilbake fra andre mennesker, og isolere seg selv (s. 49). I kontekst med dagens moderne og vestlige samfunn som vektlegger individualisme, selvstendighet og mellommenneskelig frihet, der kollektive problemer blir gradert til individuelle problemer, og hvor tilgangen på selvhjelpsbøker løper løpsk, kan man

få inntrykk av at man selv har skylden for å være ensom og at det er et personlig problem som skal løses i sitt eget personlige rom (Saga & Miller, 2018, s. 5; Halvorsen, 2005). Yang (2019) peker på at dette også kan sees i lys av sosialiseringprosessen, hvor denne prosessen innebærer at en lærer seg hvilke relasjoner man har behov for i livet sitt, og dersom disse relasjonene ikke oppfyller det emosjonelle behovet, kan det i sin konsekvens resultere i ensomhet. Sosialiseringprosessen kan betegnes som en relativt privat prosess, hvor en selv har ansvar for å lære seg hvilke relasjoner som er hensiktsmessige eller ikke. Med utgangspunkt i at relasjoner er en så grunnleggende del av livet, fremhever Yang (2019) at det er underlig at få samfunn tilbyr systematisk kunnskap om hvordan mennesker kan oppnå, opprettholde og avslutte sine relasjoner. I tillegg til at det er lite kunnskap om hva som er relasjoner av god kvalitet eller dårlig kvalitet (Yang, 2019). Ettersom at sosialiseringprosessen og tilegnelsen av sosiale relasjoner kan forbindes til et individuelt og personlig ansvarsområde, kan ensomme oppleve skyld, og tenke at ensomheten går ut på deres egen personlige tilkortkommenhet. I tråd med dette blir det i litteraturen foreslått av ensomme menneske blir utsatt for «victim-blaming» (Yang, 2019). Eksempelvis kan en del av forskningen på fenomenet ta utgangspunkt i de personlige karakteristikkene til de ensomme, som kan føre til en tilsløring av de sosiale og situasjonsrelaterte faktorene ved ensomheten (Bondevik, 1988, s. 41; Yang, 2019). Fenomenet ensomhet kan derimot sies å være mer komplekst og går utover de personlige karakteristikkene til de ensomme. Yang (2019) understreket at det ville vært bortkastet å forske og undersøke ensomhet, dersom ensomheten kun er de ensommes skyld. Ensomhet handler om mer, det er sammensatt, et sosialt fenomen som foregår i det relasjonelle. Det handler også om forholdet mellom de ensomme og de ikke-ensomme (Yang, 2019).

*“As a first step, there is a need for increased public awareness—and awareness among healthcare providers—that loneliness is a condition that, like chronic pain, can become an affliction for almost anyone. Even popular and high status individuals can find themselves feeling lonely, and the stigma of loneliness further complicates assessment and treatment.”* (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, Cacioppo, 2015, s. 245).

### Sosial sammenligning og «impression management»

Peplau og Perlman (1979) fremhever at det er flere faktorer som kan påvirke eller endre menneskets opplevelse av ensomhet. Blant annet kan den sosiale prosessen *sosial sammenligning* resultere i å forverre eller forbedre ensomhetsopplevelsen (Peplau & Perlman, 1979, s. 106). *Sosial sammenligning* er en psykologisk teori utformet av den anerkjente

psykologen Leon Festinger (1954). Denne teorien tar utgangspunkt i at mennesker sammenligner seg selv i form av egne meninger, følelser og atferd i forhold til andre mennesker. Videre innebærer denne sosiale prosessen viktige funksjoner, siden den kan hjelpe mennesker til å kontrollere hvorvidt en har «vanlige» responser, og gjør oss i stand til å vurdere nivået på ens egne kognitive og fysiske ferdigheter (Festinger, 1954). Forfatteren betrakter sosial sammenligning som en naturlig prosess og en metode for å kunne evaluere seg selv i situasjoner hvor individet ikke har andre måter å vurdere sine egenskaper og meninger på. I de tilfellene en sammenligner seg med andre mennesker er det vanlig å sammenligne seg med andre som likner på seg selv (e.g., alder, ferdighetsmessig m.m.). Teorien om sosial sammenligning har i senere tid blitt videreutviklet og inkluderer derfor flere faktorer. Eksempelvis trenger ikke denne sammenligningen å kun handle om selvevaluering, men det kan også gjelde personlige egenskaper og at sammenligningen foregår over flere nivåer (Collins, 1996). Enkelt forklart kan man sammenligne seg oppadgående (i.e., sammenligne seg med de som en opplever er bedre enn seg selv selv) eller nedadgående (i.e., sammenligne seg med de man opplever seg «bedre» enn) (Yang, 2016, s. 704). Den oppadgående sammenligningen er relatert til personlig utvikling og at man kan forbedre seg, i motsetning til den nedadgående sammenligningen, som er forbundet med å oppnå større tilfredshet med seg selv (Yang, 2016). Med utgangspunkt i empiriske undersøkelser på feltet blir det illustrert at oppadgående sammenligner, hvor man sammenligner seg med de en betrakter som bedre enn seg selv, kan føre til at man opplever seg mindreverdige, samt er forbundet med lavere selvtillit og negative selvevalueringer (Allan & Gilbert, 1995). Nedadgående sammenligninger derimot, er forbundet med positive følelser og høyere selvtillit (Steers, Wickham & Acitelli, 2014). I sammenheng med ensomhet, kan eksempelvis en student tro at andre medstudenter eller jevnaldrende er flinkere til å skaffe seg venner, som kan føre til en økt opplevelse av ensomhet. På den andre siden kan den samme studenten tro at andre er på samme nivå som seg selv sosialt, eller under, som kan resultere i en mindre styrke på ensomheten (Peplau & Perlman, 1979, s. 106). I tråd med dette hevder Rokach (2019) at for ensomme mennesker vil den sosiale sammenligningen ofte bli ledsaget av en devaluering, som kan resultere i negative tanker om seg selv. Relevant forskning indikerer at ensomme mennesker kan betrakte seg selv i et dårlig lys, som innebærer at man opplever seg selv som mindre verdt enn andre, uelskelig og sosial inkompetent (Heinrich & Gullone, 2006, s. 705).

Et premiss for å kunne sammenligne seg med andre er informasjon og kunnskap om den personen en sammenligner seg med. Det moderne samfunnet kan betegnes som et informasjonssamfunn, som innebærer at mennesker har lett tilgang til informasjon om andre mennesker, som eksempelvis over sosiale medier. Slike sosiale plattformer kan gi et rikt sammenligningsgrunnlag grunnet den massive delingen av hverdagen gjennom bilder, videoer eller statusoppdatering (Aalen, 2015). Et særskilt trekk ved sosiale medier er at brukere av disse mediene kan være selektive til det en legger ut, hvor en kan slette, korrigere og redigere bilder, videoer eller statuser, som ikke setter brukeren i et positivt lys (Cramer, Song & Drent, 2016). Dette kan også sees i lys av den sosiale prosessen som Erving Goffman (1959) betegner som *impression management*. I boken «vårt rollespill til daglig» sammenlignet Goffman (1959) dagliglivet med et teater hvor mennesker påtar seg ulike roller. De rollene man blir påtatt eller får utdelt innebærer også en forventning om at man skal leve opp til disse rollene (Brown & Granberg, 2012, s. 313). I tråd med dette er det viktig at en klarer å oppfylle rollene på en tilfredsstillende måte, og andre menneskers reaksjoner på hvordan mennesket behersker dette, vil således ha en påvirkning på selvfølelsen og hvordan vi forstår oss selv (Brown & Granberg, 2012, s. 313). Ettersom andres reaksjoner er så grunnleggende og viktige, kan en derfor forsøke å kontrollere hvordan man fremstår for andre mennesker gjennom ulike metoder, som er det Goffman (1959) betegner som *impression management* (Brown & Granberg, 2012, s. 313; Goffman, 1959). Denne prosessen kan innebære at mennesker forsøker å fremtre på en måte som står i samsvar med samfunnets idealer og sosiale forventninger, hvor en kan etablere en fasade og iscenesette seg selv på en mer tiltalende måte, enn det som faktisk er realiteten (Goffman, 1959). Plattformer som sosiale medier kan gjøre det lettere å fremstille seg selv som bedre eller mer vellykket enn det faktisk er (Appel, Gerlach & Crusius, 2016). Dette kan føre til at standarden og rammene for den sosiale sammenligningen blir høyere, som kan resultere i at brukerne av sosiale medier får et inntrykk av at andre har et bedre liv enn seg selv, og hvor en kommer dårlig ut av denne sammenligningen (de Vries & Kühne, 2015; Appel et al., 2016; Dibb & Foster, 2021).

#### 2.1.4 Ensomhet og sosiale medier

I 2018 illustrerte tall fra SSB (Statistisk Sentralbyrå) at hele fire av fem nordmenn bruker sosiale medier (Røgerberg, 2018). Sosiale medier har hatt en rask vekst og utvikling i samfunnet med en stor andel unge, voksne og eldre som bruker disse mediene på daglig basis (Røgerberg, 2018; Schiefloe, 2015). Relevant statistikk illustrerer også at de aldersgruppene som benytter seg av sosiale medier hyppigst i det daglige, er de yngste aldersgruppene (i.e.,

89% blant gruppen 16-24 år, og 78% av de mellom 25-34 år) (Røgerberg, 2018). Dagens ungdommer og unge voksne kan også betegnes som en særskilt gruppe med tanke på den store fremveksten til sosiale medier, ettersom at de er den første generasjonen som er oppvokst med denne nye sosiale arenaen (Schiefloer, 2015).

Ifølge Enjolras et al. (2013) kan sosiale medier betraktes som en sekkebetegnelse for ulike plattformer over internett som muliggjør sosial samhandling, og mulighet til både å skape og dele innhold gjennom tekst, bilder, videoer eller deling av nettlenger (s. 11). Det eksisterer dermed mange forskjellige former for sosiale medier og de kan også inndeles i forskjellige kategorier. Men på bakgrunn av oppgavens omfang og et behov for avgrensning, vil sosiale medier i denne sammenhengen omfatte alle mulige former for sosial kommunikasjon over internett eller smarttelefon. Videre innebærer denne nye digitale utviklingen at sosiale medier i større grad har blitt en integrert del av den moderne sosialiseringen og kommunikasjonen. Schiefloe (2015) hevder at sosiale medier innebærer fem viktige funksjoner som er viktige i det daglige. Disse kategoriseres som; *kommunikasjon* (i.e., lette og effektive måter å kommunisere på), *koordinering* (i.e., over sosiale medier er det lett å planlegge fremtidige sosiale aktiviteter eller hendelser), *orientering* (i.e., kan følge med på hva andre bekjente og venner driver med, og man kan lettere vedlikeholde relasjoner over lange avstander), *selvrepresentasjon* (i.e., man kan skape et eget eller idealisert bilde av seg selv over sosiale medier) og *sosiale tilbakemeldinger* (gjennom sosiale medier kan en få bekreftelse av andre gjennom likes og antall venner/følgere) (Schiefloer, 2015, s. 189). Mer spesifikt vil det bety at menneskers sosiale interaksjoner ikke kun foregår i «virkeligheten» (e.g., ansikt til ansikt), men også over skjermer. I tråd med dette er det reist bekymringer rundt denne nye formen for sosialisering, samt hvorvidt denne fremkomsten kan bidra til å økt ensomhet og sosial isolasjon (Staksrud, 2017; Nowland et al, 2017). På feltet kan det avdekkes to ulike hypoteser som kan si noe om forholdet mellom sosiale medier og ensomhet.

*Forskyvningshypotesen* og *stimuleringshypotesen* kan betraktes som to motpoler. Den første hypotesen tar utgangspunkt i de negative konsekvensene sosiale medier kan ha på ensomheten, mens stimuleringshypotesen fremhever de positive sidene, hvor sosiale medier kan bidra til å redusere ensomhet, og muliggjøre økt sosial kapital (Nowland et al., 2017). Mer spesifikt tar forskyvningshypotesen utgangspunkt i tanken om at sosiale medier kan erstatte intimiteten av sosiale relasjoner, gjennom mer overfladisk kommunikasjon, som kan videre føre til at mennesker får mindre intime relasjoner med lavere kvalitet, og kan dermed resultere i økt ensomhet (Nowland et al., 2017). I tråd med dette fremhever Aalen (2015) tre

forskjellige teorier som omhandler hvordan sosiale medier kan påvirke den sosiale kapitalen for ulike grupper av mennesker (s. 134). Den ene teorien blir karakterisert som «de rike blir rikere», og innebærer at mennesker som fra tidligere av har mye sosial kapital, vil øke den ytterligere gjennom sosiale medier (Aalen, 2015, s. 134). Den andre teorien blir kalt for sosial kompensasjon tar utgangspunkt i at de menneskene som har vansker med å ta kontakt med andre i det virkelige liv (e.g., på grunn av tilbaketrukkethet, engstelse, sjenanse eller blir ekskludert av andre m.m.) får større muligheter til å knytte kontakter og øke sin sosiale kapital (Aalen, 2015; Staksrud, 2017). Den siste teorien blir referert til som virkelighetsflukt, og kan likne på bekymringene i foskyvningshypotesen med tanke på risikoen for at mennesker skal foretrekke sosialisering online, fremfor samhandling i virkeligheten. Virkelighetsflukten kan innebære at sosiale medier gjør at en får mindre sosial kapital, hvor en isolerer seg i stedet for å møte andre mennesker, som kan øke ensomheten (Aalen, 2015, s. 135). Den sistnevnte teorien også betegnes for «de fattige blir fattigere» der mennesker med lite sosial kapital fra tidligere får enda mindre sosial kapital (Seepersad, 2015).

*Hva sier forskningen?* Det eksisterer ikke et direkte fasitsvar på hvordan sosiale medier kan påvirke ensomheten, og forholdet mellom disse, kan være mer komplisert og sammensatt av ulike faktorer som personlige og situasjonelle faktorer. Forskning på området kan tyde på at det handler mer om et dynamisk forhold mellom ensomhet og sosiale medier. Konsekvensene av sosiale medier kan også avhenge av selve motivasjonen og hvordan den enkelte bruker disse sosiale plattformene. Det kan tenkes at dersom sosiale medier brukes på en måte for å øke sin sosiale kapital (i.e., opprettholde kontakt, knytte nye relasjoner), vil det kunne ha positive konsekvenser (Aalen, 2015; Nowland et al., 2017). Men dersom sosiale medier anvendes fordi en ikke har andre ting å foreta seg eller er i en vond livssituasjon, hvor en passivt følger med på hva andre driver med, kan det ha negative konsekvenser for den enkelte (Nowland et al., 2017, Aalen, 2015). Noe empirisk forskning kan illustrere at dersom brukere av sosiale medier anvender dette på en måte hvor en passivt observerer andre sine delinger (bilder, videoer, statusoppdatering) hvor en selv ikke har blitt inkludert, kan føre til misunnelse og ensomhet ((Krasnova et al., 2013; i Lup, Trub & Rosenthal, 2014, s. 248). Andre studier kan illustrerer en sammenheng mellom hyppigheten av bruken av sosiale medier og ensomhet. Eksempelvis i en undersøkelse fra USA, som viste at å begrense bruken av hvert sosialt medium til ti minutter hver dag, førte til mindre ensomhet blant et utvalg av universitetsstudenter (Hunt et al., 2018). Forfatterne (2018) av denne studien foreslo at man generelt burde begrense bruken av sosiale medier til 30 minutter hver dag, og at dette kunne

føre til økt trivsel og velvære. Videre var det en annen studie som illustrerte en sammenheng mellom mye/hyppig bruk av sosiale medier og opplevd sosial isolasjon (Primack et al., 2017).

Sosiale medier innebærer derimot et stort mulighetsrom. Det kan gjøre det lettere å knytte nye kontakter og skape nye vennskap, hvor terskelen for videre kontakt etter et kort møte kan være lavere gjennom å sende en venneforespørsel eller «følge» noen. Videre kan sosiale medier være en måte å få tilgang til ulike former for sosial støtte på. Aalen (2015) fremhever at for noen kan det være mindre utfordrende å uttrykke følelser over skjermen, sammenlignet med det i daglige livet (s. 132). Ettersom at sosiale medier gjør at en enklere kan vedlikeholde og opprettholde relasjoner over store avstander og tidsforskjeller, kan dette innebære at menneskers sosiale relasjoner blir mer stabile enn tidligere.

Nowland et al. (2017) hevder at man kan bruke sosiale medier på en måte som opprettholder vennskap og mobiliserer nye vennskap, men at det er viktig at den påloggete verden er en forlengelse av det virkelige livet, i stedet for å erstatte det (s. 78). Et viktig spørsmål som blir foreslått i denne sammenhengen er hvordan man kan bruke sosiale medier på en måte som bidrar til å redusere ensomheten og øke sosial kapital blant de ensomme.

## *2.2 Håndtering og mestring*

Strategier eller remedier for hvordan man kan lindre eller fjerne ensomhet kan ifølge Yang (2019) betraktes på tre forskjellige nivåer; individ, lokalsamfunn og storsamfunn (s. 31). Et eksempel på strategier på et lokalt nivå er at mennesker rundt (i.e., familie, venner, naboer) bidrar til å hjelpe den enkelte ut av ensomheten, mens strategier på samfunnsnivå har fått lite oppmerksomhet, men kan sees som større samfunnsmessige tiltak som har som formål å forebygge ensomhet og eksempelvis kampanjer. På bakgrunn av oppgavens omfang vil håndteringen av ensomhet ta utgangspunkt i individnivået og de personlige mestringsstrategiene.

Ensomhet er som nevnt forbundet med en rekke ubehagelige følelser, og forskning kan illustrere at det har negative konsekvenser for livskvaliteten (Heinrich & Gullone, 2006; Nes et al., 2020). Det kan derfor være nærliggende å tro at den som kjenner på ensomhet vil forsøke å lindre eller endre sin situasjon, gjennom ulike mestringsstrategier eller reaksjoner på ensomheten (Schoenmakers, van Tilburg & Fokkema, 2015; Campbell, 2015). Håkonsen (2014) fremhever at i de situasjonene mennesker opplever negative følelser, vil det alltid skape en motivasjon for endring (s. 259). Begrepet mestring kan handle om hvordan individet håndterer stress, der stress kan innebære situasjoner som påvirker den psykiske og fysiske



fungeringen på en negativ måte (Campbell, 2015). De anerkjente professorene Lazarus og Folkman (1984) definerte mestring som; «*constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person*” (s. 141)

Grovt forklart kan mestring innebære hvordan den enkelte forholder seg til og løser en situasjon som skaper ubehag (Håkonsen, 2014, s. 259). Hvilke mestringsstrategier som en anvender vil være kontekstavhengig, samt hva den enkelte opplever er den mest effektive strategien. Mestring kan også beskrives som prosessorientert, hvilket kan innebære at de mestringsstrategier man tar i bruk kan endre seg over tid (Lazarus & Folkman, 1984, s. 143). Videre kan mestring betraktes som en mangfoldig prosess som påvirkes av miljøet rundt og individets egne ressurser (Campbell, 2015, s. 104).

### 2.2.1 Problemfokuserte- og følelsesfokuserte mestringsstrategier

I Lazarus og Folkman (1984) sin anerkjente mestringsmodell ble menneskers mestringsstrategier inndelt i to kategorier; *problemfokuserte mestringsstrategier* og *følelsesfokuserte mestringsstrategier*. Denne mestringsmodellen kan være et hensiktsmessig utgangspunkt i sammenheng med håndtering av ensomhet på et individnivå (Halvorsen, 2005, s. 171). De problemfokuserte mestringsstrategiene handler om at den enkelte fokuserer på selve situasjonen som skaper stress eller ubehag, og hvor man dermed kan forsøke å endre situasjonen, avslutte den eller løse situasjonen (Håkonsen, 2014, s. 259; Halvorsen, 2005). For å kunne anvende problemfokuserte mestringsstrategier så er det vesentlig å kunne identifisere hva som er roten til ubehaget. Først når man vet hva problemet eller utfordringen er, så blir det lettere å løse eller endre situasjonen. Denne typen mestringsstrategier kan foregå på ulike måter, enten at man lager en ytre forandring ved å endre, løse eller terminere situasjonen eller at man skaper det Håkonsen (2014) kaller for indre kognitiv restrukturering, der man kan endre måten man tenker og oppfatter situasjonen eller endrer ambisjonen i henhold til problemet (s. 260). En indre kognitiv restrukturering kan derfor involvere at den enkelte prøver å se situasjonen i et nytt lys med en annen forståelse. Håkonsen (2014) har laget en oversikt over de problemfokuserte mestringsstrategiene, og har kategorisert dem inn i fem ulike kategorier; *Aktiv mestring* (i.e., konfronterer situasjonen og søker å finne en løsning), *Planlegging* (i.e., bruker tankene på en målrettet måte), *Søke sosial støtte* (i.e., kontakter andre mennesker for å få hjelp, støtte eller råd), *Fokusere* (i.e., prioritere å fokusere på situasjonen og lar seg ikke distrahere av andre ting) og til slutt *Avvente* (i.e., avventer å gjøre noe med situasjonen inntil riktig tidspunkt, for å ikke forhaste seg) (s. 260). De

følelsesmessige mestringsstrategiene referer til alt man gjør for å kontrollere eller lindre de ubehagelige følelsene som situasjonen kan utløse (Halvorsen, 2005, s. 171). Denne typen mestringsstrategier vil ikke forandre den situasjonen man står overfor som de problemfokuserede mestringsstrategiene kan gjøre, men vil heller bidra til at den enkelte kommer seg gjennom situasjonen eller aksepterer den (Håkonsen, 2014, s. 261). De følelsesmessige mestringsstrategiene kan både være hensiktsmessige eller mulige uhensiktsmessige måter å håndtere situasjonen på. De hensiktsmessige følelsesmessige mestringsstrategiene blir nevnt som; *søke sosial støtte* (i.e., snakke med noen, få forståelse, sympati og trøst), *aksept* (godtar situasjonen og søker å leve med den), *refortolkning* (i.e., ser situasjonen på en annen måte og prøve å lære av det), *Humor* (i.e., prøver å finne det komiske i situasjonen) og *eksistensiell forståelse* (i.e., innebærer at man prøver å finne en større mening med situasjonen) (Håkonsen, 2014, s. 261). De mestringsstrategiene som kan betegnes som potensielt lite hensiktsmessige kan innebære; *benektelse* (i.e., at den enkelte benekter situasjonen eller later som ingenting har skjedd), en annen er *utkobling av tanker og følelser* (i.e., driver med ønsketenkning eller overfokuserer på andre aktiviteter for å slippe å forholde seg til situasjonen), *gi opp* (i.e., tenker det er nytteløst, at problemet er uløselig og slutter å prøve å finne løsninger), *utladning av følelser* (i.e., kan innebære at følelsene tar overhånd og at man ikke klarer å kontrollere hvordan de skal uttrykkes eller at man ikke tar ansvar for sine handlinger) (Håkonsen, 2014, s. 261).

Mulighetene for å bruke problemfokuserede mestringsstrategier kan avhenge av at den enkelte opplever kontroll over situasjonen og at en har tro på at man har tilstrekkelige ressurser til å kunne endre situasjonen. Dette står i motsetning til de følelsesfokuserede mestringsstrategiene, som den enkelte vil benytte seg av når man opplever lite kontroll over situasjonen, hvor en kan oppleve seg maktesløs til å endre situasjonen (Campbell, 2015, s. 105). Distinksjonen mellom mestringsstrategiene er ikke uproblematiske. Eksempelvis kan det være vanskelig å identifisere om det er brukt følelsesfokuserede- eller problemfokuserede mestringsstrategier, eller om begge er brukt samtidig. Videre er det også utfordrende å få en forståelse angående hvilke mekanismer og implikasjoner de ulike mestringsstrategiene har når de forstås isolert fra situasjonen eller konteksten det forekommer i, og ikke minst at en ikke vet hva slags personlige vurderinger den enkelte har gjort i forkant av mestringsstrategien (Einav, Rosenstreich, Levi & Margalit, 2015, s. 75). Lazarus og Folkman (1984) understrekte at ingen mestringsstrategier er enten god eller dårlig i seg selv, men at de må bli vurdert i sammenheng

med konteksten den forekommer i (Campbell, 2015, s. 105). De følelsesfokuserte og problemfokuserede mestringsstrategiene kan også komplimentere hverandre.

### 2.2.2 Forskning på håndtering av ensomhet

Campbell (2015) hevder at hvordan man betrakter ensomheten kan ha konsekvenser for hvilke mestringsstrategier man benytter seg av, samtidig som at måten en tenker over ensomheten på vil virke enten beskyttende eller forverrende med tanke på hvordan man håndterer ensomheten (s. 104). Dette vil igjen påvirke hvordan den enkelte føler rundt det og kan predikere langsiktige konsekvenser, hvor en enten vil løse problemet (i.e., ensomheten) eller forverre det (Campbell, 2015, s. 104). Det er viktig å håndtere ensomhet på en hensiktsmessig måte for å minske risikoen for at det går videre utover livskvaliteten. Matthews et al. (2018) uttrykker at byrden av ensomhet kan potensielt vært svært negativt for unge voksne mennesker, og at dette kan føre til negative mestringsstrategier, som har bekymringsverdige konsekvenser (s. 269). Det kan derfor være fordelaktig å se hva relevant forskning sier om håndtering og mestringsstrategier av ensomhet.

I andre studier på ensomhet og mestringsstrategier, har forskerne benyttet seg av andre kategoriseringer av mestringsstrategier enn distinksjonen til Lazarus og Folkman (1984), men en kan likevel gjenkjenne likhetstrekkene. For eksempel undersøkte Rokach (2019) hvilke mestringsstrategier som oppleves som mest effektive mot ensomheten i et utvalg med over 600 personer. Deretter inndelte forfatteren (2019) mestringsstrategiene som utvalget beskrev inn i seks ulike dimensjoner. Disse dimensjonene ble formulert som; aksept og refleksjon, økt aktivitet, selvutvikling og forståelse, sosial støtte, distansering og benektelse, og religion og tro (Rokach &, 2019, s. 257). Disse resultatene illustrerte at den mest fremtredende mestringsstrategien var det som ble referert til som aksept og refleksjon, som blant annet innebar at den enkelte konfronterte og aksepterte ensomheten.

Videre i en kvalitativ undersøkelse fra England gjennomført av Vasileiou et al. (2019) var formålet å utforske hvilke mestringsstrategier 15 unge voksne universitetsstudenter benyttet seg av, da de kjente på ensomhet. Forfatterne (2018) tok utgangspunkt i en mer omfattende kategorisering av mestringsstrategier, og analyserte resultatene med utgangspunkt i 12 hovedgrupper inspirert av Skinner Edge, Altman og Sheerwood (2003). Resultatene illustrerte at å søke *sosial støtte* var en utbredt mestringsstrategi blant studentene, hvor henholdsvis 93% av studentene benyttet seg av dette. Innenfor denne dimensjonen, var det å ta sosial kontakt og initiativ med andre, samt å få trøst viktige strategier. Videre kunne det å snakke med andre og

finne på aktiviteter viktige strategier for å håndtere ensomheten. Henholdsvis 80% av utvalget anvendte strategier som forfatterne betegnet som *sosial isolasjon*, hvor sosial isolasjon ble referert til at studentene skjulte sin ensomhet fra andre for å ikke bli sett ned på, eller unngikk sosial kontakt. Den tredje hyppige mestringsstrategien ble kalt for *selvhjulpenhet*, som innebar dimensjoner som emosjons- og atferdsregulering, emosjonell tilnærming og få utløp for følelser. Dette ble benyttet av 73% av informantene i denne undersøkelsen. Eksempler på emosjonsregulering var at studentene forsøkte å forstå meningen og årsaken til ensomheten, at en kunne trøste seg selv med at en egentlig ikke var alene, samt påminning om at man hadde relasjoner i livet sitt (Vasileiou et al. 2019; s. 25). I kontekst med å få utløp for følelsene omfattet dette at studentene fikk snakket med andre, gråte eller skrive ned sine følelser. *Akkomodasjon* inneholdt strategier som distraksjon, kognitiv restrukturering, minimalisering og aksept for situasjon. Innenfor denne mestringsstrategien ble distrahering oftest anvendt, og det var viktig for studentene å engasjere seg i aktiviteter, som kunne fjerne oppmerksomheten fra de negative følelsene relatert til ensomheten. Aktivitetene som studentene kunne bruke tid på var skolearbeid, turer, se på film, lese bøker og mer, hvor disse aktivitetene kunne virke avstressende for studentene og føre til mestringsopplevelser. Videre var det 73% av studentene som anvendte mestringsstrategier under gruppen *problemløsning*, som refererte til konkrete handlinger med hensikt for å få flere sosiale relasjoner, hvor en kunne gjøre noe aktivt med ensomhetsopplevelsen, som eksempelvis å reise hjem for å besøke familien. Andre strategier som ble funnet, men som ikke var like utbredt blant disse studentene var; grubling (e.g., negative tanker, skyld på seg selv for ensomheten), hjelpeløshet (e.g., passivitet og forvirring) og flukt (e.g., unngåelse) (Vasileiou et al., 2019). Resultatene fra disse studiene kan illustrere at det eksisterer mange forskjellige måter å håndtere og mestre ensomheten på.

## 3 Metodekapittel

Begrepet «metode» stammer fra det greske ordet *methodos*, som innebærer å følge en bestemt vei mot et mål (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016, s. 25). Formålet med dette kapitlet er derfor å redegjøre for å avklare de ulike veivalgene som har blitt tatt for å svare på oppgavens problemstilling. Det kan være viktig å fremheve at faktorer som forskerens fokus, tid, ressurser og oppgavens rammer, vil legge premisser for valg av metode, datainnsamlingsmetode og analysestrategi. I det følgende vil det metodiske grunnlaget og gjennomføringen av undersøkelsen bli beskrevet og som vil videre innebære; vitenskapsteoretisk forankring, metodevalg og dybdeintervju, utvalg og rekruttering, intervjuguide, gjennomføring av datainnsamlingen, transkribering, gjennomføring av analyse, og til slutt etiske refleksjoner og vurderinger omkring undersøkelsens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet.

### 3.1 Vitenskapsteoretiske perspektiver

*«How you collect data affects which phenomena you will see, how, where, and when you will view them, and what sense you will make of them. Just as the methods we choose influence what we see, what we bring to the study also influences what we can see»* (Charmaz, 2006, s. 15).

Det vitenskapsteoretiske ståstedet som forskeren tar utgangspunkt i, vil ha betydning for hva slags informasjon som innhentes, og vil videre konstruere grunnlaget for den forståelsen som utvikles (Thagaard, 2009, s. 35). Dette kan tolkes som at det vitenskapsteoretiske ståstedet som forsker anvender, kan sammenlignes med ulike brilleglass, som gjør at det finnes ulike innfallsvinkler til et fenomen. Samtidig vil forskerens personlige og faglige bakgrunn være påvirkende i kunnskapsinnhenting (Johannessen et al., 2016). Dette innebærer at også forskerens tause kunnskap kan innvirke på undersøkelsens retning, hvor det blir viktig å reflektere over forhold som kan ha betydning for undersøkelsen (Johannessen et al., 2016, s. 51).

Utgangspunktet for denne oppgaven er å få innblikk i studenters subjektive opplevelser av ensomhet og deres beskrivelser av mestringsstrategier gjennom dybdeintervjuer. I denne sammenhengen er det de fenomenologiske og hermeneutiske vitenskapsperspektivene, som er vurdert til å være de mest hensiktsmessige å gå ut ifra, med tanke på perspektivenes subjektive fokus. Således bygger også de kvalitative metodene på disse vitenskapsperspektivene, hvor teoriene tar utgangspunkt i den menneskelige erfaring (i.e.,

fenomenologi) og fortolkning (i.e., hermeneutikk) (Malterud, 2011, s. 26). I det følgende vil de respektive vitenskapsteoretiske perspektivene bli redegjort for og begrunnet i henblikk til oppgavens relevans.

### 3.1.1 Fenomenologi

Det fenomenologiske perspektivet kan sies å gjennomsyre hele denne oppgaven, og kommer til syne allerede i problemstillingen, hvor oppmerksomheten er på selve opplevelsedimensjonen til informantene. Fenomenologi er en sekkebetegnelse på en filosofisk gren som tar utgangspunkt i å undersøke den subjektive dimensjonen, og kan oversettes til «læren om fenomenene» (Brown & Granberg, 2012, s. 296). Med den subjektive dimensjonen, menes det å undersøke den subjektive opplevelsen, hvor forskeren streber etter å få en forståelse av den dypere meningen i enkeltmenneskers erfaringer (Thagaard, 2009, s. 38). Johannessen et al. (2016) fremhever at innenfor fenomenologien, kan ikke mennesker studeres på tilsvarende måte som en ting, men må ei heller undersøkes som et handlende, følede, menende, opplevende og forstående individ (s. 78). Den tsjekkisk-tyske filosofen Edmund Husserl (1859-1938) anses som grunnleggeren av denne tankemåten, og fenomenologien har i senere tid blitt videreutviklet av anerkjente filosofer som Martin Heidegger, Jean Paul Sartre og Maurice Merleau Ponty (Hutchinson & Oltedal, 2003; Kvale & Brinkmann, 2015). Innenfor kvalitativ forskning har den fenomenologiske tilnærmingen vært særlig fremtredende i en ikke-filosofisk forstand, og da spesielt gjennom dybdeintervjuer hvor oppmerksomheten rettes mot informantens forståelse av sin sosiale verden i tilknytning til et fenomen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 44; Tjora, 2017, s. 27). En fenomenologisk tilnærming brukes for å kunne studere verden slik mennesker oppfatter den og bygger således på en antakelse om at realiteten er slik mennesker begriper den (Johannessen et al. 2016, s. 78; Thagaard, 2009, s. 38). Dette betyr at utgangspunktet for kunnskap innenfor dette ståstedet er at verden er slik den fremtrer i det menneskelige perspektivet, i den menneskelige erfaring (Thomassen, 2006, s. 85).

Kjennetegn på den fenomenologiske tilnærmingen som blir beskrevet av Kvale og Brinkman (2015), er vektlegging av forskerens åpenhet for informantens opplevelse, nøyaktige beskrivelser, strebe etter å sette forforståelsen til side, og søke etter å finne essensen i fenomenet med utgangspunkt i beskrivelsene (s. 75). Disse punktene har fellestrekk og ser ut til å dreie seg om det samme; fokuset er på informantens opplevelser og beskrivelser av fenomenet, som helst ikke skal bli forstyrret av forskerens påvirkning. Med utgangspunkt i denne oppgaven vil punktene om åpenhet for informantens opplevelser og sette egen

forforståelse i parentes innebære at jeg som forsker vil forsøke å avdekke informantenes opplevelser av ensomhet og mestringsstrategier, uten å pådytte informantene en bestemt måte å tenke om disse temaene på (Halvorsen, 2005, s. 54). Videre vil en fenomenologisk tilnærming til oppgaven innebære at jeg tar utgangspunkt i beskrivelser fra de som har opplevd ensomhet, og ikke bestemte teorier som testes gjennom fastlagte spørreskjemaer eller skalaer (Halvorsen, 2005). I tråd med den fenomenologiske tilnærmingen er det ikke jeg som forsker som skal bestemme hvem som er ensomme eller validere det, men i likhet med ensomhetsforfatteren Rokach (2019), tar jeg utgangspunkt i det informanten forteller og hen sin vurdering av ensomhet; dersom en person sier at h\*n er ensom, så er h\*n det (s. 47). En stor fordel med den fenomenologiske tilnærmingen er at den tar hensyn til fenomenets kompleksitet og kan bidra med rike, samt nyanserte beskrivelser (Kvale & Brinkmann, 2015; Halvorsen, 2005). Fenomenologien står derimot ikke uten kritikk, og da spesielt med tanke på å sette sin egen forforståelse i parentes (i.e., bracketing) (Thomassen, 2006). Selv om dette er målet og det ønskelige, hevder Johannessen et al. (2016) at alle møter verden med en forforståelse, og at dette er helt avgjørende for å kunne forstå virkeligheten man lever i (Thomassen, 2006; Johannesen et al., 2016, s. 34). Vår forforståelse kan også bli preget av vår underbevissthet, noe som kan gjøre det krevende å sette parentes på en slik implisitt kunnskap. Et vitenskapsteoretisk perspektiv som vektlegger betydningen av forforståelse og fortolkning er derfor av relevans.

### 3.1.2 Hermeneutikk

I åndsvitenskapen eller det subjektivistiske perspektivet er hermeneutikk det grunnleggende forståelsesperspektivet (Ellingsen & Drageset, 2008). Åndsvitenskapen og det subjektivistiske perspektivet er betegnelser for humanvitenskap. I motsetning til et naturvitenskapelig perspektiv hvor gjenstanden er på det objektive og det som kan måles/veies, er blant annet menneskers språk, handlinger, følelser og forståelse gjenstand for forskning i humanvitenskapen (Ellingsen & Drageset, 2008; Christensen, Jørgensen, Olesen & Rasmussen, 2015). Selve begrepet hermeneutikk betyr tolkningslære og innebærer læren om fortolkning av tekster (Kvale & Brinkmann, 2015). Innenfor det hermeneutiske perspektivet er oppmerksomheten rettet mot mening og intensjoner (Christensen et al., 2015). Videre fremhever hermeneutikken viktigheten av å fortolke menneskers handlinger gjennom å rette oppmerksomheten på et dypere meningsinnhold enn det som er direkte åpenbart (Thagaard, 2009). Begrepet forforståelse er viktig hos hermeneutikere, og ifølge den tyske filosofen Hans Georg Gadamer (1900-2002), som anses som en sentral skikkelse for fornying av

hermeneutikken, er all mening og forståelse strukturert av en ubevisst forforståelse (Thomassen, 2006, s. 86). Forforståelsen er helt grunnleggende ettersom at det innebærer at vår tilegnelse av en ny forståelse bygger alltid på tidligere erfaringer, som vil si at forståelsen aldri kan starte fra «scratch» (Christensen et al., 2015; Thomassen, 2006). Språk og den sosiale konteksten blir viktige for forforståelsen og tolkningen. En er derfor nødt til å ha en forståelsesramme for å kunne forstå handlinger og tekst, for utsagn blir først meningsfulle innenfor den sammenhengen eller konteksten det fremkommer i (Christensen et al., 2015).

I motsetning til det som hevdes i fenomenologien, kan man ikke i hermeneutikken sette sin egen forforståelse i parentes. Christensen et al. (2015) hevder at hermeneutikkens formål i vitenskapen er å undersøke hvilken mening eller intensjon den som studeres (subjektet/informanten) sitter med, og søke etter å oppnå forståelse eller fortolkninger av dem, slik at man kan komme frem til troverdige fortolkninger av den sosiale verden (s. 33). I en kvalitativ undersøkelse kan hermeneutikken være komplementær til fenomenologien, da den bidrar med en tolkningsramme av det som blir beskrevet av et fenomen (Ellingsen & Drageset, 2008). Det hermeneutiske vitenskapssynet er særlig fremtredende i kvalitativ metode og i dybdeintervju, og da spesielt som en egnet del av analysestrategien. Tolkningen av transkriberingen (i.e., intervjuteksten) blir i det hermeneutiske synet forstått som en dialog mellom forskeren og teksten, der forskeren skal fokusere på den meningen som teksten formidler (Thagaard, 2009, s. 39). «Den hermeneutiske sirkelen», som i senere tid har blitt foreslått til å hete «den hermeneutiske spiralen», er sentralt i hermeneutikken. Dette begrepet betegner hvordan forståelsen er i stadig utvikling gjennom den pågående vekselvirkningen mellom helhet og del i det man søker å forstå (Thomassen, 2006, s. 91; Christensen et al., 2015). Denne prosessen er relatert til fortolkningen av tekster, som i denne sammenhengen vil dreie seg om intervjutranskripsjoner, hvor forskeren kan komme frem til dypere og mer nyanserte tolkninger (Christensen et al., 2015, s. 34). Ifølge Christensen et al. (2015) behøver man i hermeneutikken å involvere konteksten og inneha en helhetlig forståelse før man kan skape troverdige tolkninger (s.34). Et eksempel på når den hermeneutiske spiralen kan forekomme, er i den kvalitative analysen hvor intervjutranskripsjonene skal bli fortolket og forstått som en helhet. Det må derimot påpekes at hermeneutikken er ikke en metode i seg selv, samtidig som at det ikke eksisterer konkrete retningslinjer til tekstfortolkning, som det eksempelvis gjør i andre empiribaserte tilnæringer (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2009). Det kan tenkes at dette kan være noe av kritikken mot hermeneutikken, ettersom at det ikke er noen spesifiserte trinn for trinn metode for å fortolke eksempelvis intervjuer.



De nevnte vitenskapsperspektivene vektlegger ulike prinsipper og betingelser for forskning. En kombinasjon av fenomenologi og hermeneutikk i sammenheng med kvalitative dybdeintervjuer kan bidra med fyldige og rike beskrivelser (fenomenologi), samt en fortolkningsramme bestående av kontekst og forståelse.

### 3.1.3 Forforståelse

De nevnte vitenskapsperspektivene setter ulike premisser for forforståelsen, og hvorvidt man skal sette den til side eller om det skal være en naturlig del av forskningsprosessen. Som tidligere nevnt er det hevdet at det er helt umulig å sette forforståelsen i parentes. Etter mitt perspektiv er det ønskelig å ha en forskningsprosess som er minst mulig påvirket av meg som forsker, og at det autentiske ved fenomenet kommer frem. Det er derimot utenkelig å skulle nulle ut alt av egen forforståelse, i tillegg til at det kan være hensiktsmessig å ikke undervurdere sin egen ubevissthet. På bakgrunn av dette var det fordelaktig å reflektere over hvordan jeg som forsker kunne påvirke materialet, for å kunne gi en mest mulig pålitelig og lojal gjengivelse av informantenes opplevelser og meninger, uten å bruke egne tolkninger som en mal eller fasit (Malterud, 2011, s. 97).

Ensomhet er som tidligere nevnt en allmennmenneskelig følelse og veldig mange mennesker har opplevd ensomhet i en eller annen form og grad. Det ble derfor viktig å kunne reflektere rundt mine egne opplevelser av ensomhet slik at de ikke ville bli styrende for oppgaven. Første steget i forskningsprosessen var å forsøke å oppnå en bevissthet rundt mine tanker om temaet, egne opplevelser, hva jeg vet fra før av og hva jeg tenker om det. Av teoretisk kunnskap angående ensomhet har derimot jeg lite kunnskap fra tidligere av, men jeg er tilknyttet en profesjon som sosionom, og har derfor kunnskap om sosiale prosesser og viktigheten av sosiale relasjoner og nettverk. Noe som vil komme til syne senere i analysedelen i dette kapittelet, er at denne undersøkelsen bygger på en abduktiv tilnærming. Dette innebærer at forskningen inneholder både en induktiv og en deduktiv fase. Den induktive fasen vil gjennomsyre brorparten av oppgaven, da formålet er å være minst mulig styrt av teori, og at resultatene er så nære empirien som overhodet mulig. For å prøve og overholde dette var det som nevnt viktig å reflektere og bevisstgjøre meg selv over faktorer som kunne påvirke undersøkelsen. Videre var det i fortolkningen av resultatene også hensiktsmessig å strebe etter det Kvale og Brinkmann (2015) kaller for perspektivistisk subjektivitet (s. 239). Denne betegnelsen innebærer at forskeren anvender forskjellige perspektiver og stiller ulike spørsmål til teksten. Gjennom en klar fortolkning vil man således komme frem til forskjellige fortolkninger eller konklusjoner. Når man anvender forskjellige

perspektiver på teksten, kan fortolkningene også bli forståelige. De forskjellige fortolkningene av teksten vil derfor ikke være en svakhet, men ei heller virke berikende og styrke forskningen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 240).

### 3.2 Valg av kvalitativ metode og dybdeintervju

Tjora (2017) fremhever at det i oppgaver og avhandlinger kan bære preg av at forskeren argumenterer for bakgrunnen for bruken av kvalitativ metode, med en tilsynelatende forventning om at leseren har inngående mer kunnskap om kvantitativ metode (s. 28). I tillegg påpekes det av forfatteren at de metodiske argumentene ofte er basert på valg som allerede er tatt, og at utgangspunktet for hvilket design man anvender heller handler om hvilke spørsmål forskeren stiller (Tjora, 2017, s. 29). I lys av de nevnte vitenskapsteoretiske tilnærmingene som gjennomsyrrer oppgaven og oppgavens problemstilling, med vektlegging av subjektive opplevelser, livsverden og fortolkning, er det kvalitativ metode, i form av semistrukturerte dybdeintervjuer, som har blitt vurdert som den beste veien til/mot målet jf. *Methodos*.

Oppgavens formål er som nevnt å få innsikt i opplevelsene til menneskene bak ensomhetstatistikken. Videre bygger denne undersøkelsen på et eksplorativt design, som innebærer at undersøkelsen er utforskende i den grad at oppgaven bygger i liten grad på tidligere forskning, og åpner for innsikt i ny empirisk data. Av den grunn hadde det vært lite hensiktsmessig å benytte seg av kvantitative metoder, da dette forskningsdesignet oftest bygger på forhåndsbestemte fastlagte kategorier som er tenkt ut på forhånd av forskeren. Ved å bruke kvalitative metoder i form av dybdeintervjuer i stedet, åpner det opp for temaer som ikke var forutsett i forkant av datainnsamlingen (Tjora, 2017, s. 30; Ellingsen & Drageset, 2008). Dybdeintervju blir beskrevet som en fordelaktig og effektiv datainnsamlingsmetode for å fremkalle rike beskrivelser og fortolkninger av menneskers sosiale verdener, og bør brukes i den sammenhengen hvor forsker søker å forstå informantenes opplevelser, og hvordan vedkommende reflekterer over dette (Yeo et al., 2014, s.178; Spradley, 1979; i Tjora, 2017, s. 114). Videre kan dybdeintervjuer gjennomføres på forskjellige måter, men i denne oppgaven er en-til-en intervjuer med personlig oppmøte vurdert som mest hensiktsmessig, blant annet på bakgrunn av temaets sensitivitet, i tillegg til at det eksisterer få ensomhetsstudier med denne datainnsamlingsmetoden (Johannessen et al., 2016, s. 146). Det er også viktig å presisere at dybdeintervjuer kan betegnes som *intersubjektivt*, som viser til at de refleksjonene og besvarelsene som fremkommer i undersøkelsen, er avhengig av møtet mellom forskeren og informanten (Tjora, 2017, s. 31). Utformingen av dybdeintervjuene kan klassifiseres som semistrukturerte, og handler om at temaene eller spørsmålene til intervjuet er fastlagt på

forhånd, men at rekkefølgen kan bestemmes underveis, samt at det er rom for å stille spontane oppfølgings spørsmål under intervjuet. Dette impliserer at forskeren i større grad kan følge informantenes historie, men likevel holde tråden i temaene for undersøkelsen (Thagaard, 2009, s. 89).

Oppsummert er forskningsdesignet for dette prosjektet kvalitative individuelle dybdeintervjuer med fem forskjellige informanter.

### *3.3 Utvalg og rekruttering*

Et av de viktigste spørsmålene å stille seg selv i forskningsprosessen er hvem og hvilke informanter som i størst mulig grad kan bidra til å belyse og besvare problemstillingen. Denne oppgaven sikter ikke mot å komme frem til representative generaliseringer, og har heller som formål å få tak i informanter som kan gi rike beskrivelser av fenomenet ensomhet. I metodelitteraturen kalles denne utvalgsstrategien *strategiske utvalg*, og innebærer grovt forklart at forskeren velger ut informanter på bakgrunn av deres egenskaper eller kvalifikasjoner, som enten belyser problemstillingen eller oppgavens teoretiske perspektiver (Thagaard, 2009, s. 55). Utvalgskriteriene for denne undersøkelsen er til dels inspirert av Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT, 2018), da spesielt med tanke på informantenes aldersgruppe og at målgruppen skulle være norske studenter i høyere utdanning (Knapstad et al., 2018). En av grunnene til at utvalget skulle være norske studenter, og eksempelvis ikke utvekslingsstudenter, var for å spisse problemstillingen, samt at formålet var å få kunnskap om den mer allmenne studentensomheten. En fullstendig oversikt over inklusjonskriterier vil bli beskrevet og redegjort for senere i kapitlet.

Utvelgelse og rekruttering av informanter går ikke alltid uten noen utfordringer og/eller korrigeringer underveis. Dette var også tilfellet for denne oppgaven. Eksempelvis var tanken i startfasen av prosjektet at et av inklusjonskriteriene skulle være at informantene opplevde ensomhet på nåværende tidspunkt, men etter litt refleksjon over temaets sensitivitet, ble det heller endret til å ha opplevd eller opplever ensomhet i studietiden. For å kunne begynne å rekruttere informanter til prosjektet, meldte jeg det inn til NSD (Norsk senter for forskningsdata), og fikk deretter godkjenning til å behandle alminnelige kategorier av personopplysninger. På daværende tidspunkt var inklusjonskriteriene at informantene skulle være student, mellom 18-35 år, er medlem av en venneplattform på Facebook, og som på nåværende eller tidligere tidspunkt har kjent på ensomhet under sin studieperiode. Etter godkjenningen fra NSD, startet raskt prosessen med innhenting av informanter. Jeg var

imidlertid tidlig nødt til å endre et inklusjonskriterium og selve rekrutteringsstrategien for innsamlingen av informanter. Min opprinnelige rekrutteringsstrategi og daværende inklusjonskriterium var å rekruttere informanter over to Facebook-grupper (venneplattformer), hvor formålet ved gruppene var å utvide det sosiale nettverket til medlemmene og å bekjempe ensomhet. Den ene gruppa hadde flere tusenvis av medlemmer, og jeg tenkte derfor at denne gruppa kunne være en hensiktsmessig plattform for å innhente deltakere på, samt at jeg da også kunne undersøke motivene for å delta i gruppa, og hvilke erfaringer medlemmene hadde med gruppen tilknyttet egen ensomhet. Dette var også spørsmål som ble nedskrevet i den daværende og opprinnelige intervjuguiden. Jeg sendte derfor en e-post til administratoren av den respektive gruppa og spurte om tillatelse til å dele et innlegg på siden angående informasjon om prosjektet og mine kontaktopplysninger, for at medlemmene selv skulle få velge om de ville delta eller ikke. Jeg fikk beskjed fra administrator om at dette ikke lot seg gjøre og at det var et brudd på gruppereglementet. Dette fikk meg på nye spor og jeg ble nødt til å tenke i andre baner for å få tak i aktuelle informanter, samt å endre daværende inklusjonskriterier som var; å delta i en venneplattform på Facebook.

De nye og gjeldende inklusjonskriteriene for utvalget ble derfor endret til det følgende:

#### Undersøkelsens inklusjonskriterier

1. Er student
2. Er mellom 18-35 år
3. Har på tidligere eller nåværende tidspunkt kjent på ensomhet under egen studieperiode
4. Har henvendt seg til meg på bakgrunn av mitt innlegg på Facebook, som implisitt innebærer at et krav var at vedkommende skulle ha sosiale medier (i.e., Facebook)

I det følgende vil de nevnte inklusjonskriteriene bli redegjort for og begrunnet.

Noe som har blitt nevnt gjentatte ganger, er at oppgavens formål er å få innsikt i norske studenters opplevelser av ensomhet og hvilke mestringsstrategier de bruker i møte med ensomheten. Dette innebærer at et ideelt utvalg som kan besvare oppgavens problemstilling, bør bestå av mennesker som kan gi rike beskrivelser av dette fenomenet. Et av de viktigste hovedkriteriene var derfor at informantene hadde egen erfaring med ensomhet. Herunder dette punktet kommer også den fenomenologiske tilnærmingen til syne, da det var opp til informanten selv å vurdere hvorvidt vedkommende har opplevd seg ensom eller ikke. I mangfoldige studier av ensomhet, kan ofte deltakernes ensomhet bli målt og «validert»

gjennom standardiserte måleverktøy for å kunne oppnå et egnet utvalg, samt at man kan måle nivået av ensomheten. En skal ikke underminere betydningen av slike undersøkelser, men et aktuelt spørsmål i denne sammenhengen er hvorvidt ensomhetsopplevelsen alltid kan bli fanget opp av slike standardiserte spørsmål, og om ensomhetsbegrepet i realiteten kan være bredere og mer komplisert enn det dagens teori på feltet betegner det som. Av den grunn var det derfor av interesse å la informanten selv vurdere hvorvidt hen opplevde seg som ensom eller ikke. Videre er det heller ikke et mål å rekruttere informanter som opplevde den sterkeste eller mest kroniske formen for ensomhet. Ifølge Thagaard (2009) så kan det være en stor sannsynlighet for at de menneskene som sier seg villig til å stille opp som informanter i forskningsprosjekter, i større grad enn andre mestrer sin livssituasjon (s. 57). En fordel med å få tak i informanter som ikke er hardest rammet av ensomhet, er at de muligens i større grad kan besvare spørsmål omkring individuelle mestringsstrategier av ensomheten. som er en stor del av oppgavens problemstilling, og ikke minst om disse har vært effektive til å dempe ensomheten. Det faktum at informantene tar kontakt for å delta i denne undersøkelsen, kan også si noe om informantenes bevissthet over ensomheten, samt at det kan tyde på et ønske eller vilje til å endre situasjonen. En ulempe med dette er at man kan gå glipp av dyrebar innsikt fra andre som kanskje har helt andre opplevelser med fenomenet, og som muligens i større grad kan belyse de enda mer problematiske sidene ved temaet ensomhet (Thagaard, 2009; Tjora, 2017). Videre var denne oppgaven inspirert av SHoT (2018) undersøkelsen, som fikk store oppslag i media på bakgrunn av økningen av andel ensomme studenter. Aldersspennet ble i likhet med SHoT (2018) valgt til å være mellom 18-35 år, samt at utvalget skulle bestå av norske studenter i høyere utdanning. Denne aldersgruppen kan også omgjøres til betegnelsen unge voksne. Kravet om å være student i høyere utdanning ble underveis i prosessen slakket på for en informant, noe som vil bli redegjort for senere i kapittelet. Som tidligere nevnt skulle sosiale medier i sammenheng med venneplattformer være en del av inklusjonskriteriene, intervjuguiden og rekrutteringsmetoden. Til tross for at denne rekrutteringsstrategien ikke var vellykket, ga det meg ideen til å gjennomføre rekrutteringen over internett, nærmere bestemt sosiale medier. Ifølge Tjora (2017) har fremveksten av internett og økningen av forskjellige former for digital kommunikasjon, bidratt til en ny arena for samfunnsforskning (s. 6). Sosiale medier har blitt en naturlig del av hverdagen til mange mennesker, og det var derfor av interesse å få kunnskap om hvilken betydning sosiale medier hadde for den enkelte informant i kontekst med ensomhet. Derfor ble spørsmål om sosiale medier inkludert både i intervjuguiden og som et inklusjonskriterium. Videre ble det i samråd med veileder satt et foreløpig mål om å rekruttere åtte informanter til denne undersøkelsen.

Etter at de nye inklusjonskriteriene var på plass utarbeidet jeg en tekst som illustreres i *Figur 1*, for å rekruttere informanter over Facebook. I første omgang la jeg ut innlegget på min egen Facebookprofil, men da dette viste seg å være resultatløst meldte jeg meg inn i flere store og åpne Facebook grupper som blant annet siktet mot studenter (e.g., Student Market group, m.m.) og delte innlegget der. På dette tidspunktet sendte jeg også melding til studentskipnaden i Trondheim (SiT) angående hjelp til å spre innlegget, men på bakgrunn av at de fikk mange slike forespørsler, fikk jeg avslag. Jeg bestemte meg også for å benytte nettverket mitt og fikk flere venner og bekjente til å dele mitt innlegg gjennom sin egen Facebookside eller sine studentsider, som jeg ikke hadde tilgang til. Et viktig prinsipp for hele rekrutteringsprosessen var å utføre det på en mest mulig skånsom og etisk forsvarlig måte. Derfor var jeg veldig klar på at ingen skulle foreslå informanter for meg eller at jeg selv skulle spørre noen personlig om å delta, men at de selv skulle henvende seg til meg privat dersom de ønsket det og kjente seg igjen i inklusjonskriteriene. Den såkalte snøballmetoden ble derfor ikke brukt i denne undersøkelsen (Thagaard, 2009).

Hei alle studenter!

Jeg er student ved masterprogrammet i sosialt arbeid ved NTNU, og ser i den forbindelse etter cirka 8 informanter til min masteroppgave. Temaet for oppgaven er studentensomhet, hvor formålet er å få innsikt i hvordan studenter både opplever og håndterer ensomhet under sin studieperiode. Jeg er derfor interessert i å få kontakt med deg som er student, mellom 18 og 35 år, som erfarer eller har erfart ensomhet under sin studieperiode, og som er villig til å delta i et intervju med meg. Dersom du kjenner deg igjen i dette og ønsker å delta kan du kontakte meg over e-post: marithuuse@hotmail.com. Intervjuene vil bli gjennomført fortløpende i januar/februar. Det er helt anonymt, og du vil ikke bli gjenkjent i oppgaven. Jeg setter stor pris på din deltakelse.

(*Figur 1*, kopiert fra min Facebookprofil, 13.01.2020).

Metodelitteraturen fremhever at det kan være utfordrende å rekruttere informanter til studier som omhandler personlige eller sensitive temaer, og at det derfor kan kreve flere runder med ulike tilnærminger (Thagaard, 2009; Tjora, 2017). Dette var også tilfellet for denne oppgaven. Blant annet var det flere (minst tre stykker) som viste interesse og sendte e-post eller privatmelding for å spørre om prosjektet, men da jeg svarte og gav mer informasjon om prosjektet ble det stille. Det kan tenkes at dette belyser noe av temaets sensitivitet og at det kan være utfordrende å dele egne erfaringer om ensomhet. Ifølge Halvorsen (2005) kan også innsamlingsmetoden (i.e., intervjuer ansikt til ansikt) virke avskrekkende for enkelte å delta i undersøkelser om ensomhet. Forskning på feltet viser at selvrappørtertheten kan være

avhengig av om man bruker ansikt til ansikt intervju, telefonintervjuer eller postale intervjuer (selvrapporteringskjemaer), hvor selvrapporteringskjemaer kan gi større grad av anonymitet, og muligens dermed føre til økt antall deltakere. Videre må det også understrekes at det ikke var noen «gulrot» eller belønning for å delta i prosjektet, og informantene måtte derfor ha en personlig motivasjon eller ønske for å delta. Etter en tid ved hjelp av internett og bekjente endte jeg til slutt opp med fem forskjellige informanter i alderen 18-30 år. Av disse informantene var det en som ikke tilfredsstilte kravet om å være student i høyere utdanning, men var under videregående opplæring. Jeg valgte likevel å inkludere denne informanten i utvalget ettersom jeg ikke hadde spesifisert i informasjonsskrivet eller i Facebook-innlegget, at dette prosjektet gjaldt for studenter i høyere utdanning. Andre argumenter for å inkludere informanten var at vedkommende tilfredsstilte de resterende kriteriene, hadde rike beskrivelser angående fenomenet, og ikke minst faktumet at det var utfordrende å få tak i flere eller andre informanter. Dette kan også kalles tilgjengelighetsutvalg, hvor fremgangsmåten for utvelgelsen av informanter er basert på tilgjengeligheten de har for forskeren (Thagaard, 2009, s. 56). En ulempe med denne typen utvalg eller det å forske på studenter i seg selv, er at slike utvalg kan representere informanter som er fortrolig med forskning, og ikke har noe imot at deres livssituasjon blir studert (Thagaard, 2009). Til tross for at det ønskede antallet i utvalget var åtte informanter, ble jeg i samråd med min veileder enige om å stoppe rekrutteringsprosessen ved fem informanter, blant annet på bakgrunn av studiens rammer, samt at intervjuene ble vurdert som tilstrekkelige for å besvare oppgavens problemstilling. I tillegg er det også verdt å nevne at i kvalitative metoder eksisterer det ingen øvre eller nedre grense for antall intervjuer, men at det viktigste er selve kvaliteten på intervjuene. Dersom man gjennomfører et for høyt antall av intervjuer med mange informanter, kan det også øke risikoen for å drukne i mengden av data som kan resultere i at det blir utfordrende og kaotisk å gjennomanalysere intervjuene (Tanggaard & Brinkmann, 2015, s. 21).

### *3.4 Intervjuguide*

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide med en semistrukturert utforming. Hvor strukturert intervjuet og intervjuguiden blir avhenger av to sentrale faktorer; forskerens epistemologiske ståsted og kunnskapen forskeren har om temaet på det tidspunktet (Yeo et al., 2014, s. 184). Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) innebærer det semistrukturerte intervjuet at det ved første øyekast kan ligne på en vanlig dagligdags samtale, men at det sirkler gjennom temaer med et tydelig formål (s. 46). Denne oppgaven bygger som nevnt på en fenomenologisk tilnærming, som innebærer å hige etter en mest mulig forutsetningsløs

undersøkelse og hvor informantens beskrivelser er i fokus. Dette setter også premisser for utarbeidningen av intervjuguiden, hvor en måte å nå frem til informantens livsverden, og samtidig minimalisere egen påvirkning, er eksempelvis å stille åpne spørsmål i undersøkelsen. I utarbeidelsen av intervjuguiden benyttet jeg meg av Aksel Tjora (2017) sin dybdeintervjustruktur. Dette innebærer at intervjuet består av tre forskjellige faser som betegnes som *oppvarming*, *refleksjon* og *avrunding*, som krever forskjellige spørsmål og fremkaller ulike svar (Tjora, 2017, s. 145). I den første delen av intervjuguiden (se *Vedlegg 4*), stilles det spørsmål som er enkle å svare på, og som kun har et svar. Åpningsfasen til et intervju kan være spesielt viktig for å skape tillit og trygghet hos informanten, og ved å åpne intervjuet med enkle demografiske spørsmål, kan det bidra til å ufarliggjøre situasjonen. Den neste fasen danner selve grunnlaget for intervjuet og består av spørsmål som stimulerer til refleksjon og til å gå i dybden. Spørsmålene som preger denne fasen er i stor grad åpne med formuleringer som; «hvordan», «hvilke» og «kan du beskrive (...)». Oppfølgingsspørsmål er også en viktig del av hele intervjuprosessen, hvor forskeren oppmuntrer informanten til å utdype nærmere. I avslutningsfasen av intervjuet er det hensiktsmessig å stille spørsmål som bidrar til å normalisere situasjonen mellom intervjueren og informanten (Tjora, 2017, s. 146). Denne delen kan blant annet dreie seg om oppsummerende spørsmål, om informanten har spørsmål til undersøkelsen og ikke minst hvordan informanten har opplevd intervjuet. I undersøkelser med personlige eller sensitive temaer er det spesielt viktig at forskeren tar hensyn til at informanten ikke går fra intervjuet med noe ubehag.

I utformingen av intervjuguiden var det flere momenter å ta hensyn til. Først og fremst var det viktig at spørsmålene var relevante for oppgavens problemstilling, og temaene kretset derfor rundt konkretisering av ensomhetsopplevelse, situasjonelle faktorer, og strategier for håndtering av ensomhet. Grovt sett var intervjuguiden delt inn i to sentrale temaer; *opplevelse* og *mestringsstrategier/håndtering*. Videre var det viktig å stille åpne spørsmål og klare spørsmål. Jeg var også veldig bevisst over å unngå spørsmål som begynte med formuleringen *hvorfor*, med tanke på at informanten ikke skulle føle seg avhørt, eller oppleve det som om jeg var konfronterende eller skeptisk til vedkommende. En potensiell fallgrube i intervjuundersøkelser er å stille ledende spørsmål. Selvsagt har alle intervju spørsmål en retning, men det er derimot viktig å prøve å unngå å påvirke svarene til informanten for å få en mest mulig pålitelig undersøkelse. Dette var derfor noe jeg forsøkte å være bevisst over både i utformingen av intervjuguiden og under selve intervjuet.



Avslutningsvis må det nevnes at den samme intervjuguiden ble brukt i samtlige av intervjuene, og det ble heller ikke skilt mellom de informantene som opplevde ensomhet på nåværende eller tidligere tidspunkt, da det uansett av informantene blir beskrevet retrospektivt/i fortid.

### *3.5 Gjennomføring av datainnsamlingen*

Datainnsamlingen ble i denne undersøkelsen som tidligere nevnt, utført gjennom fem semistrukturerte dybdeintervjuer. Formålet med denne delen er å beskrive intervjuprosessen fra start til slutt.

Et grunnleggende premiss for datainnsamlingen var å gjennomføre undersøkelsen på en mest mulig skånsom måte for å ivareta informantene. Det var derfor viktig å la tidspunkt og intervjusted være opp til den enkelte informant, så lenge det var innenfor tidsrammen for prosjektet (januar-februar 2020). Tjora (2017) nevner at dette er en måte for å tilrettelegge for en avslappet stemning på, da informanten selv kan velge omgivelser hvor vedkommende kan føle seg komfortabel i (s. 121). Intervjustedene varierte etter informantenes ønske, men flertallet av intervjuene var på offentlige steder, som muligens har påvirket intervjuet med tanke på grad av støy og lite privathet. To av intervjuene foregikk i informantenes private hjem.

I undersøkelser som omhandler sensitive temaer, kan det være hensiktsmessig å legge til rette for godt med tid før, under og etter intervjuet, slik at informanten i større grad kan bli fortrolig med min stemme, væremåte, det jeg er ute etter, og ikke minst at informantene opplever seg ivaretatt. Kvaliteten på intervjuene er avhengig av tilliten som blir opparbeidet mellom forsker og informant (Tjora, 2017, s. 116). Jeg satte av 1 time og 30 minutter for hvert intervju. I oppstartsfasen av intervjuet introduserte jeg meg selv, opplyste om formålet med studiet, konfidensialitet og retten til å trekke seg. Jeg formidlet også til informantene at de når som helst kunne stoppe intervjuet eller at de kunne be om pause underveis. Innenfor SDI tilnærmingen blir det fremhevet at det er nødvendig å benytte seg av lydopptaker for at forskeren i større grad kan konsentrere seg om det som blir sagt, og at bruken av lydopptaker kan føre større kvalitet (Tjora, 2017). Til tross for dette, ble jeg i samråd med min veileder enig om å gjennomføre intervjuene uavhengig av lydopptaker, blant annet på bakgrunn av rekrutteringsutfordringer og temaets sensitivitet. Jeg ba derfor informantene om tillatelse til å bruke lydopptaker og notere underveis, noe alle informantene godkjente. I forkant av intervjuene hadde jeg også utarbeidet et informasjonsskriv som inneholdt informasjon om

formålet med undersøkelsen, informantenes rettigheter, og oppbevaring av personopplysninger. Jeg ba alle informantene om å lese nøye gjennom skrivet, og at de skulle signere om de samtykket og forstod sin deltakelse i studien.

Som forsker er det viktig å ha respekt for dybdeintervju som en innsamlingsmetode, og intervjuprosessen kan bli beskrevet som krevende kognitivt, intellektuelt, psykologisk og emosjonelt (Yeo et al., 2014). Samtidig er man som intervjuer i en særskilt posisjon ettersom man selv er redskapet for å få tilgang til nyanserte og fyldige beskrivelser. Intervjuguiden var utformet av åpne spørsmål som kretset rundt temaene opplevelser av ensomhet, og mestringsstrategier og sosiale medier ble en viktig rettesnor i intervjuene. Den ble imidlertid ikke fulgt slavisk, da rekkefølgen kunne endre seg etter informantenes svar, samt at informantene selv kunne trekke frem temaer som ikke var forutsett. Tjora (2017) fremhever at man i intervjusituasjonen kan tillate digresjoner fra informantene, hvor informanten kommer innpå temaer som viser seg viktige for informanten, som også potensielt kan vise seg å være relevante for selve undersøkelsen (s. 114). Med tanke på at jeg som forsker hadde lite inngående kunnskap om temaet på forhånd og var «nybegynner» som intervjuer, var det til tider utfordrende å vite hva man skulle fokusere på underveis i intervjuene, samtidig som at det også var store forskjeller blant informantene. For å best mulig begrense disse utfordringene, var det grunnleggende at jeg under intervjuene benyttet meg av forskjellige nøkkelferdigheter. For eksempel la jeg stor vekt på å lytte aktivt til det informantene fortalte. Aktiv lytting innebærer at man lytter til det som blir fortalt, samtidig som at man søker etter å forstå meningen bak det som blir sagt, og ikke minst tenke etter hva som ikke har blitt verbalisert (Yeo et al., 2014). Denne prosessen krevde naturligvis stor konsentrasjon under intervjuene, og førte til at jeg unnlot å notere underveis, for å i større grad holde tråden under samtalene. Aktiv lytting kan også bidra til at forskeren får bedre forutsetninger til å stille gode oppfølgingsspørsmål til det informantene forteller. Dette kalles på fagspråket for *probing*, som også inneholder nonverbal kommunikasjon som nikk, øyekontakt og stillhet, som oppmuntrer informanten til å fortsette å fortelle. Bruken av aktiv lytting og *prober* opplevde jeg som svært virksomme i intervjuene. Videre opplevde jeg både positive og negative sider ved min sosionombakgrunn i intervjuene. Blant annet er kommunikasjonsferdigheter sentralt i sosialt arbeid, og dette var derfor en fordel når det kom til å stille spørsmål omkring sensitive tema og kunne tåle taushet. En ulempe var derimot at det tidvis var utfordrende å opprettholde rollen som nøytral forsker og ikke kunne kommentere eller bekrefte informantenes følelser.

Dette momentet var jeg veldig bevisst over under alle intervjuene, og det ble sentralt å påminne meg selv om at intervjusituasjonen ikke var av terapeutisk form.

Avslutningsspørsmålene dreide seg om hvordan informantene hadde opplevd intervjuene og hvorvidt det var andre spørsmål som de ønsket at jeg stilte. Jeg fikk tilbakemelding om at ingen av informantene var overrasket over spørsmålene som ble stilt, og at de hadde opplevd intervjuet som positivt, men at det derimot kunne være tungt å svare på svært åpne spørsmål. En informant fortalte at det kunne vært lettere dersom jeg hadde brukt eksempler under intervjuene, for å lettere lede dem inn på temaer som var av relevans for meg som forsker. Etter intervjuene slo jeg av lydopptakeren og snakket en stund med informantene etter intervjuet. Det var sentralt å normalisere situasjonen og sørge for at informantene ikke satt med noe ubehag etter intervjuet. Intervjuene varte i gjennomsnitt 55 minutter per informant.

### *3.6 Transkribering*

Prosessen med å oversette datamaterialet til tekst betegnes som transkribering. Under alle intervjuene ble det brukt lydopptaker, og oversettelsen fra tale til tekst ble gjort ved å skrive på et vanlig word-dokument, samtidig som jeg lyttet grundig til lydopptakene gjentatte ganger. Etter hvert som transkripsjonene ble fullført, ble de lagret på en passordbeskyttet ekstern-kryptert harddisk. Kvale og Brinkmann (2015) påpeker at det ikke eksisterer en sann og objektiv oversettelse fra muntlig til skriftlig form, og at den enkelte forskeren bør derfor vurdere hva som er nødvendig for den spesifikke undersøkelsen (s. 212). I tråd med analysestrategien SDI (stegvis-deduktive induktive metoden) til Aksel Tjora (2017), valgte jeg å transkribere så detaljert som mulig, ved å inkludere pauser, latter, skrive ordrett m.m. Bakgrunnen for dette detaljeringsnivået var at transkripsjonene skulle ligge så tett opp til intervjuene (dataen) som mulig. Transkriberingene ble derimot anonymisert ved at jeg ikke inkluderte kjønn, sted, navn, samt andre opplysningene som kunne føre til gjenkjenning av informanten. Dette gjorde at jeg også oversatte alle intervjuene til bokmål. I Word-dokumentet ble bokstaven «F» en forkortelse for forskers uttalelser og bokstaven «I» for informantens uttalelser, i tillegg til at tallene 1, 2, 3, m.m. ble skrevet inn for den enkelte informant i stedet for det fiktive navnet. Alle informantene fikk tilbud om å lese gjennom sin egen transkripsjon, og det var en informant som benyttet seg av dette. Til sammen ble det henholdsvis 84 sider med intervjutranskripsjoner totalt.

### 3.7 Gjennomføring av analyse

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) kan man identifisere intervjuanalysen til et sted mellom den opprinnelige fortellingen som ble fortalt til forskeren fra informantene, og den endelige historien som blir presentert til leserne (s. 219). Nærhet til datamaterialet og fleksibilitet er to nøkkelbegreper i en kvalitativ analyseprosess. Ellingsen og Drageset (2008) påpeker at i forskningsdesign med hermeneutisk og fenomenologisk tilnærming, er det viktig at forskeren går systematisk til verks med tanke på å lese gjennom datamaterialet som en helhet, og dra ut meningsinnhold eller tema som belyser problemstillingen, for å deretter se om disse er troverdige når man leser datamaterialet som en helhet (s. 31). En viktig forutsetning i en analyse er at forskeren blir godt kjent med datamaterialet (transkripsjonen), og sånn sett kan man også betrakte transkriberingen som et av de første nivåene i analyseprosessen.

Analysearbeidet i denne undersøkelsen er i stor grad inspirert av Aksel Tjora (2017) sin analysestrategi kalt stegvis- deduktiv induktiv metode (SDI). Denne analysemetoden er nært beslektet med en abduktiv strategi, noe som innebærer at analysen inneholder både induktive og deduktive faser (Tjora, 2017, s. 23). Noe forenklet kan dette innebære at den innledende fasen av undersøkelsen er styrt av empirien, altså dataen, men som etter hvert i forskningsprosessen komplementeres av teorier og perspektiver (Tjora, 2017). SDI metoden har flere styrker. Eksempelvis bidrar SDI med stegvise «retningslinjer» for hvordan man skal utføre analysen ved å stole på empirien, noe som kan redusere fallgruven ved at forskeren ikke trekker for raske konklusjoner, samtidig som at det bidrar til systematikk i arbeidet (Tjora, 2017, s. 196). Med tanke på de vitenskapsteoretiske tilnærmingene som ligger til grunn for undersøkelsen med et eksplorerende design, var det hensiktsmessig å ta utgangspunkt i en analysestrategi som vektlegger nysgjerrighet, og har generaliserbar forståelse som mål, i tillegg til at forskeren skal være tett på empirien.

Videre består SDI av seks forskjellige trinn (i.e., 1. *Utvalgstest*, 2. *Datatest*, 3. *Kodetest*, 4. *Grupperingstest*, 5. *Konsepttest* og 6. *Teoritest*) (Tjora, 2017, s. 19). De to første trinnene *utvalgstest* og *datatest* handler om å måle kvaliteten på utvalget og datamaterialet. Under *utvalgstesten* måtte jeg vurdere hvorvidt utvalgsriteriene, rekrutteringen og utvalget var i relevans og egnet for undersøkelsens formål. *Datatesten* omhandlet blant annet om de innsamlede dataene er rike nok på beskrivelser og om de svarer på undersøkelsens forskningsspørsmål. Trinn 1 og 2 blir kort beskrevet her, men er implisitt mer uttømmende i delen som omhandler *utvalg og rekruttering*.

Etter datainnsamlingen og en grundig transkriberingsprosess, startet analysen av det tekstlige datamaterialet. Transkripsjonene ble dermed lagt inn dataprogrammet og analyseverktøyet NVivo 11 for å så kunne gå videre til neste trinn, som er koding av data. Dataprogrammer som assisterer dataanalysen kan ifølge Tjora (2017) styrke transparensen i undersøkelsen, samt hjelpe forsker til å holde oversikt over et høyt antall koder. Kodingen innenfor SDI er preget av en ren induktiv strategi, og opererer med kun et nivå av koder, som blir betegnet som empirinær koding. Tjora (2017) peker på tre ulike formål med kodingsprosessen, hvor det første er å trekke ut essensen i datamaterialet, redusere volumet i dataen og skape ideer på bakgrunn av detaljene i empirien (s. 197). Empirinær koding fordrer til at kodingen skal være tett på dataen og at forskeren tar i bruk det Tjora (2017) kaller for «innfødte begreper», hvor kodingen tar utgangspunkt i informantenes egne ord og utsagn. Dette er for å begrense den bevisste eller ubevisste påvirkningen til forskeren, slik at dataen ikke blir for styrt av teorier, hypoteser eller egne forventninger til resultatene. Bruken av NVivo og empirinær koding ga et mulighetsrom for tallrike koder, og til å være detaljfokusert. For å sikre kvaliteten på kodingen, ble det gjennomgående utført kodetester, som består av å stille to ulike spørsmål til egen koding; kunne man ha laget koden før kodingen, og hva forteller bare koden? (Tjora, 2017, s. 203). Denne kodetesten ble raskt internalisert og var en trygghet i kodingsprosessen. Etter jeg hadde kodet alle dataene satt jeg igjen med 410 koder til sammen.

Neste steg i analyseprosessen var dermed å induktivt kategorisere kodene tematisk. Analysen er temasentrert som innebærer at temaene står i fokus, i motsetning til en personsentrert tilnærming (Thagaard, 2009). I denne tilnærmingen er bruken av konstant komparativ metode viktig, som innebærer at man under kodegrupperingen skal sammenligne informasjon om hvert tema fra alle informantene (Thagaard, 2009, s. 171). Ved kodegrupperingen valgte jeg å gå bort fra NVivo, og la alle kodene i et Word-dokument, for å deretter grovsortere kodene i større grupper etter temaene for intervjuet. Denne fasen ble tidkrevende og opplevdes til tider som kaotisk. For å få en dypere forståelse og bedre oversikt over essensen i datamaterialet, valgte jeg derfor å lese gjennom transkriberingene gjentatte ganger og noterte meg det som skilte seg ut, og det som ble nevnt atskillige ganger. Etter grovsorteringen og lesingen av transkripsjonene ble det etter hvert lettere å lage mer spissete kodegrupper, noe som igjen førte til for mange kodegrupper. Det er anbefalt med 3-5 kodegrupper i masterprosjekter (Tjora, 2017), og det ble derfor flere runder med sortering av kodegrupper, hvor jeg både slo sammen grupper og la kodene som ikke skulle brukes i en restgruppe. Dette resulterte i større hovedgrupper med tilhørende subgrupper. I figur 2 blir det illustrert et utdrag av

analyseprosessen i en forenklet form. Det er viktig å understreke at analyseprosessen ikke var like lineær slik den fremkommer i figuren, men var ei heller preget av en kontinuerlig frem og tilbake prosess for å kunne oppnå en dypere forståelse av essensen i datamaterialet.

<i>Transkripsjon</i>	<i>Empirinær kode</i>	<i>Foreløpig kategorisering</i>	<i>Ferdig undertema</i>	<i>Hovedtema</i>
<p>(...) <i>det merker jeg var en sånn liten strategi jeg hadde da jeg tok bachelor at jeg jobba ekstremt mye med skolen, fikk gode resultater, og for meg så ble det en viktig mestring (...)</i></p> <p>(...) <i>trives veldig godt med det studiet jeg går på, innholdsmessig og har fått mye mestring gjennom det og har fått masse mestring og glede gjennom trening, så det har jo skyggelagt den ensomheten jeg til tider kan oppleve (...)</i></p>	<p>«Jobbe med skolen som mestring»</p> <p>«Mestring»</p> <p>«Mestring har skyggelagt ensomheten»</p>	<p>Kjenner mindre på ensomhet</p> <p>Kjenner mindre på ensomhet</p> <p>Kjenner mindre på ensomhet</p>	<p><b>Motivasjon og mestring</b></p>	<p><b>Håndtering</b></p>

(Figur 2.)

I neste fase forlater forskeren den induktive fasen og trer inn i den abduktive fasen, som innebærer å gå fra det empiristyrte til det mer teoridrevne (Tjora, 2017, s. 211). Dette blir i SDI omtalt som konseptutvikling. Denne fasen gjorde at jeg måtte flytte fokuset fra å kun handle om egen forståelse, og heller prøve å betrakte dataen med andre teoretiske perspektiver eller generelle merkelapper. Jeg tok derfor et dypdykk i relevant litteratur og perspektiver som kunne belyse eller utfylle dataen. Her ble det viktig å stille spørsmål til temaene og hva de egentlig betyr. Resultatet av konseptualiseringen viser seg i resultatdelen og teoridelen av oppgaven. Den siste fasen av SDI dreier seg om utvikling av teori som er basert på Popper sitt

falsifikasjonskriterium, men på bakgrunn av oppgavens rammer, valgte jeg å se bort fra dette steget og avsluttet analyseprosessen. Etter konseptutviklingen endte jeg opp med fem hovedtemaer med fjorten tilhørende undergrupper som vil videre bli presentert og drøftet i de to følgende kapitlene:

Hovedtemaer	<b>Ensomhetens manifestasjoner</b>	<b>Sosiale medier – et tveegget sverd</b>	<b>Sosial støtte</b>	<b>Håndtering</b>
Undertemaer	<i>Overganger</i>	<i>Sosiale medier i kontekst med ensomhet</i>	<i>Kvalitet overfor kvantitet</i>	<i>Kognitive tilnærminger til ensomhet</i>
	<i>Stigma, tabu og skam</i>	<i>Positive betraktninger</i>	<i>Inkludering</i>	<i>Motivasjon og mestring</i>
	<i>Frykt og sosial isolasjon</i>	<i>Negative betraktninger</i>		<i>Grubling, unngåelse og distraksjon</i>
	<i>Sosial sammenligning</i>			<i>Ta kontakt og initiativ</i>
				<i>Å snakke med andre om egen ensomhet</i>

### 3.8 Etiske refleksjoner

Etiske spørsmål og problemstillinger vil reise seg i en forskningsprosess, og de etiske overveielserne bør gjennomgås alle leddene i denne prosessen (Ellingsen & Drageset, 2008, s. 32). Et av de første spørsmålene jeg stilte meg selv i forkant av forskningsprosessen var hvordan jeg kunne utføre denne undersøkelsen på en mest mulig skånsom og forsvarlig måte. Dette var spesielt viktig ettersom at temaet for undersøkelsen kan oppleves som sensitivt og være av nærgående karakter. Det har derfor vært grunnleggende å være seg bevisst de etiske aspektene, som videre har vært gjennomgående i alle stegene og veivalgene i denne undersøkelsen. Når man forsker innenfor samfunnsvitenskapen er en også forpliktet til å følge de etiske retningslinjene som er formulert av NESH (i.e., Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora, 2016). NESH (2016) er et rådgivende organ, hvor formålet er å etablere og ivareta forskningsetiske retningslinjer som fremmer ansvarlig og god forskning (Ringdal, 2018, s. 59). De nevnte etiske retningslinjene er omfattende og inneholder hele 46 retningslinjer inndelt i seks forskjellige temaer, men i denne

sammenhengen vil retningslinjene som tar utgangspunkt i «hensyn til personer», tillegges størst vekt (Ringdal, 2018, s. 59; De forskningsetiske komiteene, 2016).

Grunnleggende respekt for menneskeverdet er essensen i temaet «hensyn til personer». I retningslinjene som omhandler dette temaet, er punktene om personvernet, ansvar for å informere, samtykke og informasjonsplikt, konfidensialitet, lagring av personopplysninger og ansvaret for å unngå alvorlig skade, mest relevante for denne undersøkelsen. Før datainnsamlingen og rekrutteringen av informanter, sendte jeg inn et meldeskjema for behandling av personopplysninger til NSD (Norsk Senter for Forskningsdata). I utarbeidelse av meldeskjemaet (se *Vedlegg 3*) ble jeg og min veileder enig om hvilke kategorier av personopplysninger jeg skulle behandle. Dette resulterte i alminnelige kategorier av personopplysninger, og ikke sensitive da dette ikke var nødvendig for å svare på oppgavens problemstilling. Videre er fremgangsmåten for denne undersøkelsen et eksempel på det frivillige aspektet ved de etiske retningslinjene, ettersom informanten selv måtte henvende seg til meg for å delta i undersøkelsen. Informantene fikk kunnskap om formålet og temaet til undersøkelsen før selve intervjuet (se *Figur 1*). Det ble også utarbeidet et informasjonsskriv som opplyste om formålet til undersøkelsen, hva det innebærer å delta, frivillighet, hvordan personvernet blir ivaretatt, rettigheter, og samtykkeerklæring hvor informantene måtte signere at de var innforstått informasjonsskrivet og samtykket til deltakelsen (se *Vedlegg 1 og 2*) I utarbeidelsen av informasjonsskrivet var det grunnleggende å være helt tydelig på hva intervjuet skulle inneholde i form av temaer, og være så gjennomsiiktig som mulig. Dette kan potensielt være en ulempe da en muligens ikke vil få like spontane svar, men det var viktigere at informantene opplevde en trygghet med tanke på hvilke spørsmål og temaer som ville dukke opp under intervjuet. Et eksempel på at dette ble ivaretatt var at alle informantene svarte at de ikke ble overrasket over noen av spørsmålene, noe som kom frem i avslutningsfasen av intervjuet, i tillegg til at de fortalte at intervjuet hadde gått fint. Det ble også som tidligere nevnt, bedt om samtykke angående bruk av lydopptaker, hvor det også var fleksibilitet for å gjennomføre intervjuet uten lydopptaker. Videre er ansvaret for å unngå skade et viktig premiss i de forskningsetiske retningslinjene. For å ivareta informantene og sikre at ingen ble sittende igjen med belastninger, ble det i forkant av intervjuet informert om at informantene kunne trekke seg når som helst, ta pauser ved behov og avslutte lydopptakeren (Tjora, 2017). Etter intervjuene satt jeg også av god tid for å normalisere situasjonen, hvor informantene fikk mulighet til å snakke fritt uten lydopptaker. Dette kan være en måte for å redusere følelsesmessige problemer som kan oppstå etter intervjuet (Tjora,



2017). Etter intervjuet ble informantene opplyst muntlig om mulighet til å lese transkripsjonene fra intervjuet. En måte å sikre konfidensialitet på var å anonymisere personopplysninger allerede i transkripsjonene. Mer spesifikt lot jeg være å skrive identifiserende opplysninger som kjønn, alder, sted og andre gjenkjennende opplysninger. Dette er også bakgrunnen for at jeg har unnlatt å ta med kjønn og alder av hensyn til personvernet til informantene. Ifølge Thagaard (2009) er dette en måte å sikre anonymitet på (s. 224). Når det gjelder oppbevaring av personopplysninger, ble samtykkeerklæring med informantens personlige underskrift og lydopptak plassert i et låst skap som kun jeg hadde tilgang til. Videre ble transkripsjonene fra hvert intervju oppbevart på en ekstern-kryptert harddisk med passordbeskyttelse. Det var også kun jeg som hadde tilgang til personopplysningene. Avslutningsvis ble alle personopplysninger (i.e., samtykkeskjema, lydopptak og transkripsjoner) slettet eller makulert ved utgangen av prosjektet.

### *3.9 Undersøkelsens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet*

Begrene pålitelighet (reliabilitet), gyldighet (validitet) og generaliserbarhet kan betegnes som kvalitetskriterier for kvalitativ og kvantitativ forskning. Formålet med denne undersøkelsen var å få innsikt i hvordan studenter opplever og hvilke mestringsstrategier som benyttes i møte med ensomhet. Som tidligere har blitt demonstrert i denne oppgaven, innebærer dette subjektive dimensjoner, hvor det sier seg selv at dette ikke kan generaliseres til resten av befolkningen. Resultatene handler om hvordan fem informanter beskriver *sine* opplevelser og mestringsstrategier ved intervjutidspunktet. Det er også verdt å nevne at denne undersøkelsen tok utgangspunkt i datamateriale av kvantitativ karakter (i.e., Ungdata, SHoT-undersøkelsen, SSB). En kvalitativ undersøkelse av unge studenters opplevelse og mestring av ensomhet, kan, forhåpentligvis, sees som komplementær og utfyllende, hvor det kan gi mer dybde og innsikt i hva som faktisk ligger «bak» de nevnte tallene.

I kvalitative metoder kan gyldighet (validitet) innebære hvorvidt en metode undersøker det den faktisk skal undersøke (Kvale & Brinkmann, 2015), samt at fortolkningene er gyldige til den virkeligheten et fenomen undersøkes i (Thagaard, 2009). Med denne undersøkelsens subjektive karakter, blir det informantene selv beskriver ansett som gyldig. Dette gjenspeiler også hvorfor kvalitative studies ofte innehar høy intern validitet (Ellingsen & Drageset, 2008). Et viktig aspekt for å sikre gyldighet i denne undersøkelsen, kan vise seg i undersøkelsens transparens, hvor undersøkelsen fra A-Å har blitt grundig redegjort og beskrevet. Det er imidlertid verdt å nevne at temaet for denne undersøkelsen var sensitivt, noe som kan ha hatt innvirkning på undersøkelsens gyldighet. I både kvalitative og kvantitative undersøker er man

ofte, for eksempel under spørreundersøkelser og intervjuer, sårbar for sosial ønskelighet (Ringdal, 2001). Med dette i betraktning er det mulig at informantene kan ha tilbakeholdt informasjon.

Pålitelighet (reliabilitet) er viktig i all forskning. Kort forklart innebærer dette hvorvidt en forsker som følger de samme metodene fra en undersøkelse, vil få de samme funnene (Thagaard, 2009). Påliteligheten til denne undersøkelsen kan først og fremst vise seg i transparensen til redegjørelsen av valg og gjennomføringen av undersøkelsen. I det metodiske grunnlaget for oppgaven er det lagt stor vekt på omfattende beskrivelser av alle veivalg, og hvordan jeg har kommet frem til resultatene. Påliteligheten kan også vise seg i valg av analysestrategi (i.e., SDI), som er en stegvis analysemetode med klare retningslinjer. Videre er lydopptak et godt verktøy for å styrke undersøkelsens pålitelighet, da man legger frem det informantene selv sier (Tjora, 2017). Det er verdt å nevne at denne undersøkelsen er retrospektiv, med tanke på at informantene fortalte om sine opplevelser ved intervjutidspunktet og gjennom tidligere erfaringer. I tillegg er ensomhet en opplevelse som kan være i forandring, og svarene fra informantene vil også påvirkes av meg som forsker. Dersom en annen forsker hadde gjennomført denne undersøkelsen, med samme utvalg og metode, er det på bakgrunn av de nevnte faktorene sannsynlig at vedkommende ville kommet frem til andre resultater.

## 4 Presentasjon av resultater

I dette kapittelet vil jeg presentere selve resultatene av analysen. I denne delen vil derfor resultatene, forskerens fortolkning og forståelse stå for seg selv, før de videre blir drøftet i kapittel 5. Strukturen for resultatdelen vil ta utgangspunkt i følgende hovedtemaene med tilhørende 14 undertemaer:

- 1) *Ensomhetens manifestasjoner*
- 2) *Sosiale medier- et tveegget sverd*
- 3) *Sosial støtte*
- 4) *Håndtering.*

Det kan være viktig å fremheve at de ulike tematiske grupperingene av hovedtemaer og undertemaer ikke må forstås som adskilte enheter, men er til sammen en del av en større sammenheng.

### 4.1 *Ensomhetens manifestasjoner*

Dette hovedtemaet tar i stor grad utgangspunkt i hvordan ensomheten har artet seg hos de forskjellige informantene, derav betegnelsen «ensomhetens manifestasjoner». Mer konkret innebærer dette de ulike tankene og følelsene som kan følge med ensomheten, informantenes egne beskrivelser og forståelse av ensomhetsopplevelsen, ulike faktorer som har hatt innvirkning, og hvordan ensomheten kommer til uttrykk.

#### 4.1.1 Overganger

Innledningsvis i intervjuene ble det stilt spørsmål om hvor lenge de forskjellige informantene hadde kjent på ensomhet. I den sammenhengen kom det frem at ensomhet ikke var et nylig oppstått fenomen blant samtlige av informantene, i tillegg til at det ble fortalt at det var lenge siden (i.e., flere år siden) ensomheten hadde oppstått for aller første gang. Det var likevel individuelle forskjeller når det kom til stadfestingen av oppstarten for ensomheten. To informanter fortalte om at ensomhetsfølelsen hadde startet i barndommen, og siden første klasse på barneskolen.

Følgende informantutsagn illustrerer dette:

*«Det [ensomheten] starta vel egentlig allerede i første klasse. Det var veldig mange som satt seg i gjenger, altså snakker om første klasse på barneskolen (...) Også fortsatte det vel egentlig med det frem til ungdomsskolen der det ble holdt på å si ordentlig ille (...) Så er jeg veldig mye utenfor (...).» (Informant 2).*

Denne informanten beskrev under intervjuet hvordan ensomheten hadde skiftet seg frem og tilbake fra barneskolen og til intervjutidspunktet, i form av perioder med svakere eller sterkere ensomhet. I likhet med denne informanten så beskrev flere ensomhet som noe som kunne *varierte* og at det kunne oppleves forskjellig for den enkelte informant på ulike tidspunkter, blant annet med tanke på styrke og fravær av ensomhetsfølelse;

«(...) *Jeg har opplevd ensomhet på ulike måter (...)*» (Informant 5).

«(...) *Det [ensomheten] er veldig opp og ned (...)*» (Informant 4).

Med grunnlag i resultatene kan det tolkes som at ensomhet ikke er en statisk eller konstant opplevelse, men er heller noe som er i forandring, og kan oppleves forskjellig hos den enkelte.

Som nevnt var det et par av informantene som fortalte at ensomheten hadde startet på barneskolen, som videre kan betraktes som en viktig fase. To andre informanter identifiserte overgangen til høyere utdanning som begynnelsen på ensomheten:

«*Jeg hadde egentlig ikke kjent noe sånn særlig på ensomhet gjennom videregående skolen jeg gikk på, og gikk derifra til universitetet, det var jo en tøff overgang, og det ble litt utfordrende, så jeg føler jo at det var da det [ensomheten] starta.*» (Informant 4).

Felles for disse informantene var at det oppstod en endring da de startet studentlivet med flytting fra trygge omgivelser med sosialt nettverk, til nye omgivelser og ny hverdag. De beskrev fine perioder forut for studietiden og at de på daværende tidspunkt hadde gode sosiale nettverk, samt lite kjennskap til ensomhet. Informantene fortalte også om sine forventninger til studieperioden, som de tenkte skulle være preget av nye vennskap og glede. I stedet ble studietiden utfordrende for disse informantene med tanke på ensomhet, og de uttrykte at de ikke var forberedt på det som møtte dem. Begge informantene stilte også spørsmålsteget til hvorvidt de var klare for å studere. En informant beskrev denne overgangen som et sjokk:

«(...) *Egentlig så tror jeg at det er mange studenter som føler seg ensomme, jeg har også snakket med flere som opplevde det samme sjokket som meg fra videregående til universitetet*» (Informant 5).

Et interessant funn er at for flere av informantene, debuterte ensomheten i det som kan tolkes som sårbare og viktige overganger i informantenes liv (oppstart første klasse på barneskole og høyere utdanning). Et tankekors i denne sammenhengen er hvorvidt overganger kan være en utløsende faktor for opplevelse av ensomhet. En annen tanke er om overgangen til

studentlivet kan gi en økt sårbarhet for å oppleve ensomhet, ettersom at disse overgangene kan innebære flytting fra kjente omgivelser og nye krav.

#### 4.1.2 Stigma, tabu og skam

Flere av informantene beskrev at det hersket negative syn og egenskaper knyttet til ensomhet. For eksempel ble det av enkelte fortalt at ensomhet kunne stride mot det som var forventet og ansett som bra:

*«(...) Det er det referansepunktet jeg har da, at man skal være sosial, det er kun assosiert med noe positivt, men ikke det med å være alene, og når jeg kjenner på det [ensomhet], så kjenner jeg veldig på den negative assosiasjonen til å være alene, at det skal ikke være sånn»*  
(Informant 4).

Det kan tolkes som at informantene opplevde forventninger til seg selv og fra samfunnet om at det å være sosial var forventet av dem, og at ettersom de kjente seg ensomme, innfridde ikke informantene disse forventningene. I tråd med dette var det flere av informantene som brukte begrepet skam i tilknytning til ensomheten, men på ulike måter:

*«(...) Man kan jo skamme seg litt over at man kanskje føler det at det er grunner for at man ikke har venner, eller at man føler at det i samfunnet er lagt opp til at du skal ha så himla mange og du skal gjøre det og det (...)»* (Informant 5).

En annen informant fortalte at h\*n ikke skammet seg over å være ensom og mente at det ikke skulle være noe å skamme seg over, men at vedkommende kunne være redd for hva andre som ikke opplevde ensomhet tenkte dersom de fikk vite at h\*n var ensom, og at det av den grunn kunne bli litt skambelagt. Den samme informanten uttrykte at det er knyttet mange negative egenskaper til ordet ensomhet. Videre beskrev flere av informantene at det kunne være skummelt å stå frem som ensom, og at det er et tabubelagt tema:

*«Så jeg tenker det er et veldig skjult tema, kanskje litt tabubelagt og, at man ikke har lyst til å snakke om det, ikke ønsker å ta det opp, det er veldig få som står for at de er ensomme, mange som (...) ikke tør å stå fram som er ensomme, nesten som at de er redde for at det er noe farlig å være ensom»* (Informant 2).

Noen av informantene beskrev at man kunne føle seg annerledes fordi man var ensom, og at man kunne føle seg som den eneste som ikke hadde noen å være med, eller at man var den eneste som kjente på ensomhet. Dette kunne igjen gjøre det vanskeligere å stå frem til andre med det. En informant fortalte at man ikke vil fortelle andre at man er ensom fordi en ikke vil

bli satt i bås, og bli betraktet som annerledes av andre fordi man vil være en del av «gjengen». Det kunne også se ut til at ensomheten kunne bidra til at man fikk negative tanker om seg selv:

*«Jeg føler jo fra mitt syn, så kan jeg føle at man assosierer det [ensomhet] med at du er taper, du er ikke en god nok person, men samtidig så vet jeg jo at jeg ikke ville sett på en annen som det da, men det er jo de negative tankene du har da, så for min del så kan det ha vært sånn at jeg har hatt litt assosiasjoner om at gud jeg må være et kjempedårlig menneske som ikke har noen venner (...).» (Informant 5).*

Med utgangspunkt i dette utsagnet kan det virke som at enkelte føler at det er sin egen «skyld» at man er ensom, og at man kan tvile på egne personlige egenskaper. Men til tross for at flere av informantene beskrev negative egenskaper og assosiasjoner til ensomhet, var det flere som presiserte at det ikke gjaldt andre enn seg selv. Mer spesifikt at informantene ikke tenkte slik om andre som kjente ensomhet, men at de kunne kjenne på det selv. Ut ifra disse funnene kan det virke som at flere av informantene kjente på en dobbeltbelastning, ikke bare at de følte på de smertefulle følelsene som er knyttet til ensomhet, men at de kunne føle skyld, at det var feil å være ensom og at det var vanskelig å stå frem med det til andre.

#### 4.1.3 Frykt og sosial isolasjon

Informantene skildret mange ulike følelser tilknyttet opplevelsen av ensomhet under intervjuene, noe som man fikk et lite innblikk i under forrige undertema. Enkelte av informantene beskrev disse følelsene som; *sårt, vondt, følelsen av at ingen bryr seg og følelsen av å være alene*. Alle informantene beskrev det som kan tolkes som negative følelser i forbindelse med ensomhet, som kan innebære smertefulle emosjoner. En interessant observasjon var at flere av informantene nevnte følelser som frykt, bekymring, angst og redsel. Hvordan de fryktrelaterte følelsene slo ut i sammenheng med ensomheten var derimot individuelt. Blant annet ble det uttrykt bekymringer rundt sosiale situasjoner, frykt for nære relasjoner og frykt for hva andre tenkte om dem. Selv om disse situasjonene var individuelle i utvalget, så var fellesnevneren at de fryktrelaterte følelsene oppstod i sosiale forhold, og var av sosial karakter.

*«Å bli nedstemt, få litt angst og bekymringer rundt sosiale situasjoner. At det kan balle på seg litt da» (Informant 4).*

Denne informanten beskrev ensomhet som et komplisert fenomen, med tanke på at det kunne være vanskelig å fange selve essensen i hvordan ensomhet oppleves, og at det kunnes knyttes

til mange ulike ting. En annen informant uttrykte en sammenheng mellom egen frykt og det å holde avstand til andre mennesker;

*«(...) Jeg har alltid vært veldig redd for å komme nært folk, så jeg er også veldig sånn holde veldig avstand»* (Informant 1).

Informanten fortalte også i intervjuet om at vedkommende kunne dytte andre bort for å se om de kommer tilbake, og beskrev en opplevelse av å ha lyst til å være alene, men ikke alene samtidig. Ved spørsmål angående hvordan ensomheten hadde påvirket livet til denne informanten, ble det fortalt at ensomheten hadde hatt en negativ innvirkning på det sosiale, ettersom at vedkommende kunne få en kaldere innstilling til andre mennesker i profesjonelle (studier/jobb) sammenhenger. Andre informanter i utvalget fortalte også om liknende erfaringer hvor de kunne distansere seg fra andre, og hvor ensomheten hadde hatt en negativ effekt på det sosiale livet:

*«(...) Det [ensomheten] har jo påvirket meg på den måten at jeg har blitt veldig isolert, tiltaksløs på noen ting, det gjelder spesielt det sosiale, at jeg ikke er interessert eller unngår å prøve å bli kjent med eller bli med på ting jeg faktisk blir invitert med på (...)»* (Informant 4).

Flere i utvalget beskrev at ensomheten ble preget av det som kan tolkes som sosial isolasjon, enten i frivillig eller ufrivillig forstand. Noen uttrykte at de hadde tilbragt mye tid for seg selv alene. En annen interessant observasjon var at flere av de informantene som beskrev fryktrelaterte følelser også hadde avslått sosiale invitasjoner;

*«(...) når du sier nei til noe av frykt eller redsel så gjør det mye vondere, og da er kanskje den ensomhetsfølelsen enda verre, fordi du bare, du føler deg så dum at du ikke turte eller at du ikke du orket å gjøre det (...)»* (Informant 5).

Med utgangspunkt i disse funnene kan det se ut til at ensomhet er kompleks, og kan inneholde smertefulle følelser som frykt, bekymring og angst, som ble spesielt synlige i sosiale sammenhenger. Sosial isolasjon kan også se ut til å være en relevant dimensjon av ensomheten. Et aktuelt spørsmål i denne sammenhengen er om de fryktrelaterte følelsene og den sosiale isolasjonen kan gjøre det mer utfordrende for informantene å komme seg ut av ensomheten.

#### 4.1.4 Sosial sammenligning

Det ble fortalt at ensomheten kunne øke i styrke i ulike situasjoner og kontekster. De situasjonene som kunne forsterke ensomheten var i stor grad individuelle i utvalget.

Eksempler på disse situasjonene var blant annet; *perioder med lite å gjøre, sosiale situasjoner, dårlige dager, eksamenstider, når man var hjemme*, m.m. Til tross for at situasjonene stort sett var individuelle, viste funnene at flere av informantene kunne kjenne sterkere på ensomhet i det som kan tolkes som de situasjonene de sammenlignet seg med andre. Denne sammenligningen kunne skje enten i det vanlige liv eller over internett og sosiale medier.

«(...) *For jeg kjenner jo ekstra på det [ensomhet] hvis jeg ser andre på min alder som ikke har det sånn som jeg har det, hvis jeg er på skolen, så kan jeg møte på folk som spør eller sier det er lenge siden jeg har sett deg også så ser jeg hvor gode venner de er med hverandre (...)* (Informant 4).

Denne informanten beskrev at det kunne være smertefullt å observere andre jevnaldrende på studiestedet. Det kunne se ut som at slike situasjoner kunne bidra til å påminne informanten om egen ensomhet og sin egen sosiale situasjon. Informanten uttrykte også at det kunne være vanskelig å se at sine medstudenter så ut til å være gode venner og planla fremtidige aktiviteter sammen, noe informanten ikke følte at h\*n var en del av, men ønsket h\*n var en del av. En annen informant fortalte om sammenligning over sosiale medier og hvordan det kunne føre til misunnelse:

«*Det er jo det at jeg på en måte føler at alle andre ikke er ensomme da, og har mye bedre sosiale liv enn meg. Selv om jeg som sagt ikke ser hva de andre snakker om, så føler man jo det på en måte, jeg ser jo når de er online og sånn. Og hvis jeg følger for mye med på det, så det blir jo ofte at jeg bare blir sånn at jeg bare da blir misunnelig av egentlig ingenting»* (Informant 1).

Det kan tolkes som at informantene følte at andre jevnaldrende var mer sosiale og gjorde flere sosiale aktiviteter sammenlignet med seg selv. For de informantene som sammenlignet seg over sosiale medier, var det viktig å logge av i perioder, nettopp for å unngå dette:

«*Der kommer for så vidt også en sånn strategi hvor jeg har valgt å ikke gå inn på Instagram for eksempel, for å unngå å begynne å sammenligne seg eller føle seg dårlig.»* (Informant 5).

#### 4.1.5 Oppsummering av ensomhetens manifestasjoner

Funnene kan illustrere at ensomhet er et komplekst fenomen. Informantene hadde unike historier og forskjellige erfaringer, men felles for hele utvalget var at ensomhet var en negativ opplevelse, som kunne knyttes til andre negative følelser. Det kunne også se ut til at



ensomheten varierte i styrke og omfang, samt forsterkes i ulike situasjoner. En interessant observasjon var at for flere av informantene debuterte ensomheten i sårbare livsfaser, og et tankekors i denne sammenhengen er hvorvidt slike overganger bidrar til økt risiko for ensomhet. Informantene beskrev at det var utfordrende å være ensom, og opplevde at det hersket negative egenskaper og syn på ensomhet, noe som kunne gjøre vondt verre. Det kan også virke som at det eksisterte flere barrierer for å stå frem til andre med ensomhet på bakgrunn av dette. For noen kunne ensomhet skape negative tanker, og det så ut til at flere sammenlignet seg med andre, hvor de selv kom dårlig ut av denne sammenligningen. Det kunne også se ut til at informantene tenkte at andre utenforstående eller kjente hadde bedre sosiale liv enn det de selv hadde. Ensomheten var for flere forbundet med fryktrelaterte følelser som også kunne se ut til å ha en sammenheng med isolasjon, og at det ble vanskeligere å være sosial for disse informantene.

#### *4.2 Sosiale medier- et tveegget sverd*

Sosiale medier viste seg å være et viktig tema blant informantene under intervjuene, og ga grunnlag for mange rike beskrivelser. Dette temaet fikk dermed større plass enn først antatt. Videre vil dette hovedtemaet ta utgangspunkt i hvordan sosiale medier kan forbindes med ensomhet, og hvordan det kan påvirke ensomheten på godt og vondt.

##### *4.2.2 Sosiale medier i kontekst med ensomhet*

Samtlige fortalte at de daglig brukte en form for sosiale medier eller sosial teknologi. Det var imidlertid variasjoner i hvilke sosiale plattformer informantene benyttet seg av. Noen brukte utelukkende de kjente offentlige sosiale mediene (e.g., Snapchat, Facebook, Messenger, Instagram, Twitter, m.m.), mens andre brukte andre mindre offentlige kommunikasjonsverktøy. Flere av informantene fortalte også at de spilte dataspill. For å forenkle vil betegnelsen sosiale medier anvendes for alle de nevnte teknologiene, også for sosial dataspilling (i.e., dataspill hvor man samtidig kommuniserer med andre). Videre så trakk flere av informantene paralleller mellom ensomhet og dagens høyteknologiske verden, hvor sosiale medier er spesielt aktuelt. I den forbindelse nevnte noen av informantene at sosiale medier og internett kan ha ført til høyere forekomst av ensomhet:

*«(...) Noe [ensomhet] som definitivt har blitt et større problem når internett og moderniseringa har kommet frem selvfølgelig» (Informant 1).*

*«(...) Vi er jo et samfunn hvor sosiale medier har tatt stor plass og man er kanskje ikke like sosiale lenger (...)» (Informant 5).*

En informant fortalte om at ensomheten hadde forverret seg sammenlignet med tidligere, blant annet på bakgrunn av sosiale medier:

*«Jeg føler at den [ensomheten] er verre nå, og jeg tror det kommer av teknologi og sosiale medier (...) Jeg føler egentlig at det er større distanse nå enn da jeg var yngre»* (Informant 3).

Informanten nevnte også at til tross for at man er lettere tilgjengelig enn tidligere med sosiale medier, har det også skapt større distanse mellom andre mennesker.

#### 4.2.3 Positive betraktninger

Alle informantene beskrev både positive og negative sider ved sosiale medier i kontekst med ensomhet. Et gjennomgående tema i positiv forstand, var at sosiale medier kunne lettere bidra til å opprettholde og knytte kontakt med venner, bekjente og ukjente, og som videre hadde en positiv innvirkning på ensomheten. En informant fortalte at sosiale medier hadde stor betydning for å holde kontakten med venner:

*«Det er jo der jeg opprettholder kontakten med de vennene som ikke nødvendigvis bor her. Så kommuniserer jeg egentlig daglig med de nære vennene mine, også bare det med snapchat med venner som ikke er så nære har også en stor betydning, fordi det er jo litt oppdateringer på hva man gjør»* (Informant 5).

Den samme informanten utdypet dette:

*«Nei det har jo en kjempestor betydning, det er jo godt å vite at man har noen som husker på deg, så hvis man ikke har så mange å være med der man er, så er det fint å vite at man kan sende en melding til noen over sosiale medier eller ringe, altså, man har venner, man har dem kanskje ikke akkurat her da (...) hva skulle vi gjort uten sosiale medier, da hadde jeg jo vært kjempeensom (...)»* (Informant 5).

For denne informanten hadde sosiale medier en stor betydning for å føle seg mindre ensom.

Det ble også nevnt av noen informanter at dataspilling med andre over kommunikasjonsteknologi kunne være en viktig måte å sosialisere seg på. Blant annet fortalte en informant at spilling med venner over nett, var en av de situasjonene informanten kjente mindre på ensomhet;

*«(...) hvis jeg spiller med venner, da føler jeg meg jo sosial, selv om jeg ikke er fysisk med dem. Men da føler jeg at jeg får en god dose med det sosiale (...) det skal veldig lite til, bare*

*det å spille med folk som ikke er til stede, da føler jeg meg kjempesosial, eller hvis jeg snakker med noen på telefonen (...)* (Informant 4).

Flere nevnte også at det kunne være lavere terskel og mindre skummelt å ta initiativ over sosiale medier sammenlignet med det hverdagslige livet. I den sammenheng ble det nevnt at sosiale medier også kunne være et tiltak for å komme seg ut av ensomheten, og som en strategi for å knytte flere sosiale relasjoner og større nettverk. Å delta i en Facebookgruppe hvor formålet var å få nye venner og bekjempe ensomhet, ble nevnt som en positiv erfaring av en informant. Informanten fortalte videre at gruppen hadde bidratt til nye bekjentskaper, og var betryggende dersom man følte behovet for å få nye relasjoner. En annen informant nevnte at hobbygrupper over Facebook ga mulighet til å dyrke egne interesser med andre, som kunne være viktig når man ikke har andre til å fysisk dele disse med.

Funnene kan illustrere at sosiale medier kan ha en positiv innflytelse på ensomheten med tanke på muligheten til å opprettholde og skape sosiale relasjoner. Det kan også virke som at sosiale medier for enkelte, kan erstatte den mer konvensjonelle måten å sosialisere seg på som er gjennom ansikt til ansikt. Informantene er derimot forskjellige, og kan ha ulike sosiale behov, som kan innebære at sosiale medier kan være sosialt tilfredsstillende for noen, mens for andre kan det være utilstrekkelig.

#### 4.2.4 Negative betraktninger

Informantene hadde også negative betraktninger og opplevelser med sosiale medier. Et fremtredende tema blant flere av informantene var at sosiale medier kunne ofte bli brukt til andre formål enn det å sosialisere seg og opprette kontakter. Det ble blant annet fortalt om et fokus på å dele og dokumentere sine liv, som kan innebære det man gjør til enhver tid alene eller sammen med andre. En informant uttrykket at sosiale medier kan være noe misvisende ettersom en selv velger hva man skal dele. Denne informanten fortalte at mange brukere av sosiale medier opprettholder en fasade, hvor man legger ut de fineste bildene av seg selv, det gøyeste man gjør, og ikke minst av sosiale sammenkomster:

*«(...) Så ser du alle disse morsomme og kule tingene, fordi det med sosiale medier er jo som oftest at folk har jo en fasade, man legger ut det kuleste man gjør, fineste bildene av seg selv, også sitter du der alene da, og føler deg superensom (...)*» (Informant 3).

Flere informanter fortalte at det som blir delt over sosiale medier kunne ha en negativ påvirkningskraft på flere områder som eksempelvis kroppspress, drikkepress og viktigheten av å være vellykket sosialt og akademisk. En informant nevnte også at antall følgere og

venner over sosiale medier ikke nødvendigvis gjenspeilte ens faktiske sosiale nettverk, men at det er lagt opp i samfunnet til at det ser bedre ut med mange venner eller følgere. Denne informanten fortalte også at vedkommende hadde mange venner og følgere over sosiale medier, men at det var få av dem som vedkommende faktisk hadde kontakt med i det daglige.

En informant nevnte at det hadde vært hensiktsmessig med kun et sosialt medium:

*«(...) Så tror jeg det hadde holdt med bare en slags sosialt medium som man kunne bruke til å få lett kontakt med folk da, men i dag så syns jeg det er så mye man kan gjøre og det er spesielt den delingen av livet vårt og alt vi gjør til enhver tid, hvor bra folk skal se ut i livet, hvor jobbkarriere, venner, utseende, alt. Hvordan det ser ut for andre har så mye å si nå med alt det her Instagram, Snapchat (...)» (Informant 4).*

Flere informanter beskrev at sosiale medier kunne ha en negativ effekt på ensomheten og gjøre det synligere, samt kunne bidra til å øke følelsen av ensomhet:

*«(...) Sosiale medier kan også ha en veldig negativ påvirkning, fordi det dukker opp bilder Facebook, Instragram eller Snapchat når noen gjør noe, og alle er veldig flinke til å dokumentere når man er sammen, så for de som kanskje ikke har det største nettverket eller den gjengen man ønsker så blir det jo veldig merkbart (...)» (Informant 5).*

I tråd med dette kalte en annen informant sosiale medier for usosiale medier, og fortalte at det tar altfor mye plass, noe som kan være usunt:

*«(...) jeg mener det [sosiale medier] er altfor mye brukt, folk er mer på telefonen, enn det de faktisk er ute med folk, man velger heller å facetime enn å møtes face to face å snakke om noe (...) Så jeg tenker at det også kan være med på å øke følelsen av ensomhet.» (Informant 2).*

#### 4.2.5 Oppsummering av sosiale medier- et tveegget sverd

Med utgangspunkt i funnene virket det som at sosiale medier hadde både positive og negative konsekvenser for ensomheten til de ulike informantene. Det kan se ut til at sosiale medier forutsetter både muligheter og begrensninger. På den ene siden kan det stimulere sosiale relasjoner og være en måte å knytte kontakter eller opprettholde relasjoner på, men det kunne også synliggjøre ensomheten. Under hovedtemaet ensomhetens manifestasjoner, så kunne det se ut til at flere opplevde at andre tilsynelatende hadde bedre sosiale liv, enn det de selv hadde. En risiko med sosiale medier er muligheten til å portrettere et bilde av virkeligheten, som ikke nødvendigvis stemmer, noe som kan gjøre at informantene opplever at ensomheten blir enda mer fremtredende. Sosiale medier kan muligens gi ensomme større

sammenligningsgrunnlag, enn i den virkelige verden, som kan gi et forvrengt bilde. Et spørsmål er hvorvidt påvirkningskraften til sosiale medier avhenger av måten den enkelte bruker sosiale medier på.

### 4.3 Sosial støtte

Dette hovedtemaet tar for seg hvordan informantene opplevde sine sosiale relasjoner, og hvordan de ønsket at deres sosiale nettverk skulle se ut, i tillegg til betydningen av å oppleve seg inkludert av andre.

#### 4.3.1 Kvalitet overfor kvantitet

Det eksisterte individuelle forskjeller i informantenes opplevelser av egne sosiale relasjoner og ønsker for sosialt nettverk. Videre ser det ut til at spørsmålene omkring dette temaet var mer utfordrende å svare på i forhold til de andre intervju spørsmålene, med tanke på mindre flyt og kortere svar fra informantene.

Hele utvalget fortalte at de hadde noen gode relasjoner enten i form av vennskap, kjæreste eller familie. Flere uttrykte imidlertid at de hadde få relasjoner, lite nettverk eller hadde andre ønsker for hvordan sitt sosiale nettverk skulle se ut. To av informantene fortalte at de ikke ville endret nettverket sitt ved intervju tidspunktet, men at dette ikke alltid hadde vært tilfellet. En av disse informantene fortalte at h\*n hadde det samme nettverket som før, men at informanten var nødt til å jobbe med seg selv for å ha det bedre med relasjonene sine. Tidligere kunne informanten gi for mye av seg selv, slik at vennskapene kunne bli litt slitsomme, men etter at vedkommende ble tryggere på seg selv og sin egen verdi, skjedde det en bedring. En annen informant som heller ikke ønsket å endre på nettverket sitt, fortalte at en god venn hadde betydd mye i en dårlig periode med ensomhet:

*«(...) Men jeg kunne selvfølgelig ønske at det var annerledes gjennom hele [studieby] (...) men akkurat per i dag så går det veldig fint. Det hadde ikke vært så mye da som skulle til, det kunne vært en god venn også hadde jeg liksom hatt en som brydde seg og som jeg gjorde ting med og kunne prate med om alt og finne på alt. (...) men en god venn og kanskje flere kjente da, hadde vært sånn ville jeg i hvert fall endra på det, måtte ikke hatt ti nye venner, nei.»*

(Informant 4).

I tråd med dette var det et fellestrekk blant flere i utvalget at de foretrakk få og gode relasjoner fremfor mange venner eller bekjentskaper:

*«Kvalitet overfor kvantitet tenker jeg. Det er bedre å ha et par veldig gode venner enn å ha 200 falske venner» (Informant 2).*

Denne informanten beskrev få relasjoner i form av vennskap, og at relasjonene utenfor de nærmeste opplevdes som ustabile med tanke på usikkerhet rundt hvem man kunne stole på, og ønsket således et nettverk preget av mer stabilitet og tillit. En annen interessant observasjon var at flere av informantene fortalte at de hadde venner, men at disse vennene ikke bodde på samme sted som informantene, blant annet på grunn av egen flytting til studiested eller at vennene hadde flyttet andre plasser. Det kan tolkes som at flere hadde vennskap preget av avstandsforhold, som hadde betydning for informantenes situasjon. En informant ønsket at vennene sine bodde på samme sted:

*«(...) jeg trenger ikke så mange, men hvis jeg skulle fått ønska liksom, så hadde jeg ville hatt dem jeg har kontakt med over sosiale medier som ikke bor her, skulle jeg ønske kunne ha bodd i samme by, men man kunne jo også ønske at man kanskje hadde en sånn gjeng som man hadde på videregående, som du kunne være med av og til, og spise ute eller dra på fest, for det er jo koselig å være flere sammen» (Informant 5).*

Blant de informantene som hadde andre ønsker for nettverket sitt, var det å ha noen til å stole på eller være trygge på, viktige egenskaper i fremtidige vennskap. Flere av informantene ønsket å endre nettverket sitt på en eller annen måte, enten gjennom flere eller gode relasjoner i form av vennskap eller kjæreste, eller å kunne bo på samme sted som nettverket sitt. Avslutningsvis må det også nevnes at for noen av informantene som hadde kjæreste opplevdes dette som positivt for ensomheten, i form av at det ble mindre fremtredende. Familie ble også beskrevet som betydningsfulle.

### 4.3.2 Inkludering

Begrepet «inkludere» ble nevnt flere ganger av forskjellige informanter, men på ulike måter. Det kunne virke som at det var viktig for informantene å føle seg inkludert, og at andre mennesker også hadde et ansvar for å inkludere hverandre. For eksempel var det en informant som opplevde det motsatte av å føle seg inkludert, og beskrev en situasjon som var preget av å føle seg utenfor og ekskludert. Et «hei» fra sine medelever hadde betydd mye for denne informant, og fortalte dette i kontekst med hva som kunne ha hjulpet på ensomheten:

*«Å ha noen som sier hei når du kommer inn i klasserommet (...) Såne småting, det hadde vært veldig fint, bare fått det hei'et om morgenen (...) Selv om det ikke er en halvtimes samtale, så får det deg til å føle deg inkludert.» (Informant 2).*

En annen informant uttrykte at det var smertefullt å ikke oppleve seg inkludert, og kunne også begynne å tvile på seg selv i slike situasjoner:

*«(...) Men sånn med venner så er det igjen det også bare en følelse av å være alene på grunn av å ikke være inkludert (...) så jeg føler jo verdien min synker voldsomt når jeg ikke blir inkludert, om jeg ikke er gøy å være med eller om jeg ikke er gøy å prate med (...)»*

(Informant 4).

Den kan tolkes som at denne informanten kjente mer på ensomhet når vedkommende ikke opplevde seg inkludert av vennene sine. I tråd med dette var det en annen informant som kunne oppleve ensomhet i sosiale sammenhenger, hvor informanten var sammen med andre mennesker eller venner. Blant annet ble det uttrykt at det kunne dukke opp situasjoner hvor det ble pratet om samtaletemaer som informanten ikke kunne relatere seg til, og at slike situasjoner kunne resultere i ensomhetsfølelse. Det kan tolkes som at til tross for at man er inkludert i praksis, kan man fortsatt føle seg utenfor og lite inkludert. En informant fortalte noe som peker i retning av at man har et felles ansvar for å inkludere, og at det kan være viktig å være bevisst over at andre kan være ensomme:

*«(...) Om du ser at en person sitter alene, så tenker du kanskje at vedkommende bare ønsker å sitte alene. Du tenker så mange andre ting før du går over og tenker den tanken, at kanskje personen sitter alene fordi h\*n føler seg ensom, og føler at det ikke er rom for å komme og sitte med oss? Så jeg burde ta meg selv mer i det å bli flinkere å tilby personen å sitte med oss, enn å bare anta, som jeg føler mange andre også gjør.»* (Informant 3).

#### 4.3.3 Oppsummering sosial støtte

Med utgangspunkt i funnene ser det ut til at alle informantene hadde noen gode relasjoner enten i form av familie eller vennskap. Flere av informantene ønsket derimot å endre på det sosiale nettverket sitt, som kan uttrykke at informantene opplevde noen mangler i sine relasjoner. De fleste fortalte også at de foretrakk få og gode relasjoner, fremfor mange relasjoner. Tillit og opplevelsen av trygghet ble nevnt som viktige egenskaper for fremtidige relasjoner. En interessant observasjon var at flere hadde gode relasjoner, men at de ikke hadde vennene i umiddelbar nærhet. Funnene illustrerte også at det var viktig for informantene å oppleve seg inkludert, og at det å ikke bli inkludert kunne gi økt ensomhetsfølelse. Dette kan peke på at andres handlinger også kan påvirke den enkeltes ensomhetsfølelse.

#### 4.4 Håndtering

Dette hovedtemaet omfatter hvordan de forskjellige informantene håndterte ensomheten. Mer spesifikt blir det tatt utgangspunkt i hva informantene har gjort i møte med ensomheten, i form av ulike strategier eller handlinger og hvorvidt dette har hjulpet på ensomhetsopplevelsen, samt hvilke situasjoner informantene kjente mindre på ensomhet.

Informantene nevnte mangfoldige handlinger, aktiviteter og tilnærminger, både alene og sammen med andre, som hadde forskjellig effekt på ensomhetsopplevelsen. Ettersom at oppgaven tar utgangspunkt i en tematisk tilnærming, vil ikke alle handlingene som ble nevnt under intervjuene bli redegjort for. Det er også sentralt å påpeke at tilnærmingene og handlingene ikke nødvendigvis var de samme for informantene hver gang de kjente på ensomhet, men at de derimot kunne variere basert på hvordan man hadde det, og hvilke forutsetninger man hadde på det enkelte tidspunktet.

##### 4.4.1 Kognitive tilnærminger til ensomhet

Hvordan informantene tenkte rundt og forholdt seg til ensomheten, kunne se ut til å ha betydning for hvordan man håndterte det. Et interessant funn var blant annet at et par av informantene opplevde en betydelig forbedring av ensomheten på intervjutidspunktet, sammenlignet med tidligere (i.e., kjente mindre på ensomhet). To av de informantene som hadde opplevd bedring, hadde også relativt sammenfallende beskrivelser i forbindelse med hvordan man tenkte rundt ensomheten, og hva man gjorde i møte med det. Begge informantene beskrev at de handlet aktivt i møte med ensomheten:

*«Men, opp gjennom årene så har jeg bygd det litt mer opp da, at man tar tak i når man kjenner seg trist eller ensom, og prøver å tenke ut, hvordan kan jeg løse det, at det ikke går for langt»* (Informant 5).

En annen beskrev:

*«(...) Der er jeg veldig fornøyd med meg selv at jeg er veldig klar over hva jeg liker å gjøre, så hvis jeg begynner å kjenne på en følelse av ensomhet eller en kjip følelse så har jeg det veldig klart for meg hva jeg kan gjøre, som pleier å hjelpe»* (Informant 4)

Det kunne se ut som at disse informantene hadde opparbeidet seg en bevissthet rundt hva som kunne hjelpe på ensomheten, hvor de også kjente seg selv godt for å vite hvordan de kunne løse det. Disse informantene nevnte også at de ikke hadde behov for å være mye sosiale, og at de trivdes i eget selskap, noe som så ut til å være viktig å anerkjenne. Den ene informant



fortalte at det også hadde hjulpet å bli eldre, ettersom det kunne roe ned det sosiale presset, og at vedkommende har akseptert at det er greit å være alene, og at h\*n ikke er som alle andre, når det kommer til sosiale behov. En annen informant beskrev en følelse av fred i seg selv når det kom til ensomheten, og at det var lettere å være frempå sosialt enn tidligere. Videre ble det også nevnt at ensomheten kunne være en midlertidig følelse, som gikk over. Det kunne virke som at denne tankegangen hadde positiv effekt på ensomheten. En annen informant fortalte at gåturer kunne bidra til refleksjon og realisering om at man egentlig ikke var alene:

*«(...) Da husker jeg på en måte at jeg ikke er alene heller. Sånn egentlig. Det bare føles ut som at jeg er alene. Da kan jeg på en måte reflektere litt rundt det. Men jeg må først komme dit og det er ikke like lett å komme seg dit (...)» (Informant 1).*

Ensomheten kunne også transformeres til noe positivt, både i form av selvutvikling og kreativitet. En informant fortalte at h\*n var glad for å ha opplevd ensomhet, siden det har gjort vedkommende til en bedre person;

*«(...) men samtidig så har jeg også tenkt over at jeg er veldig glad at jeg har opplevd ensomheten fordi det har gjort meg mye mer inkluderende for andre, mye mer forståelsesfull for hvordan det oppleves og så det har gitt meg noe positivt og da (...)» (5).*

Informanten fortalte at h\*n ikke tenkte over at andre var ensomme før vedkommende opplevde det selv, men grunnet sin egen erfaring har informanten blitt mer bevisst over at andre kan trenge en hjelpende hånd, og bli inkludert. En annen fikk utløp for negative følelser og ensomhet ved hjelp av diktskriving, og på denne måten opplevde informanten at h\*n fikk delt ensomheten, uten å gjøre det med en fysisk person. Det kan tolkes som at flere av informantene har brukt ensomheten også til noe positivt, og at det også kan føre til at man blir klar over hva som fungerer når man står i situasjoner preget av negative følelser.

#### 4.4.2 Motivasjon og mestring

Flere i utvalget kunne fortelle at mestring av studier eller andre aktiviteter hadde en stor betydning, som også var en gjenganger i enkelte av intervjuene. Noen av informantene beskrev at de kjente betydelig mindre på ensomhet i de situasjonene de opplevde mestring på ulike områder eller utøvde aktiviteter de var gode på. I denne sammenhengen var det en informant som fortalte at det å holde seg opptatt med studiearbeid og å jobbe mot gode resultater, var en viktig strategi for å håndtere livssituasjonen med ensomheten:

*«Jeg har vært veldig sånn at hvis jeg har mye å gjøre på skolen så føler jeg meg ikke så ensom, for da er jeg veldig opptatt, så det merker jeg var en liten strategi jeg hadde (...) at jeg jobba ekstremt mye med skolen, fikk gode resultater, og for meg så ble det en sånn en viktig mestring, en sånn mestring som gjorde at jeg på en måte overlevde det skoleløpet med den ensomheten ved siden av.» (Informant 5).*

Denne informanten fortalte videre at ved å holde seg opptatt med studiene og gjøre noe man var god på, førte til at man fikk mindre tid til å tenke eller gruble, som således hadde en positiv effekt på ensomheten. I tråd med dette beskrev en annen informant at opplevelsen av mestring og en følelse av å ha mye gående for seg, hadde gjort at det gikk bedre å stå i ensomheten, til tross for vonde perioder. For denne informanten omfattet dette blant annet trening og riktig valg av studieretning, som videre hadde resultert i mye mestring og glede:

*«(...) selv om jeg sånn i perioder kan få litt kjipe perioder, så har det stort sett gått veldig fint fordi jeg har hatt så mye gående (...) trives veldig godt med det studiet jeg går på, innholdsmessig og har fått mye mestring gjennom det og har fått masse mestring og glede gjennom trening, så det har jo skyggelagt den ensomheten jeg til tider kan oppleve da, og gjort at jeg ikke kjenner så veldig mye, altså ofte på den da» (Informant 4).*

Den samme informanten fortalte også at dataspilling hadde hatt betydning for håndteringen av ensomhet. Ifølge informanten kunne dataspill gi muligheten til å forsvinne i en annen verden, og gjorde at man kom på mer positive tanker. Dataspilling hadde også betydning for mestringsfølelsen, og informanten utdypet dette med at man lettere kunne måle progresjonen gjennom dataspill, hvor man må løse ulike utfordringer eller nå ulike milepæler, som videre kunne bidra til positive følelser og opplevelse av mestring. En annen informant nevnte at h\*n pleide å se filmer, reportasjer (om fremtidig yrke) og høre på motivasjonstaler når vedkommende kjente på ensomhet. Det ble også brukt som et virkemiddel for å holde motivasjonen oppe for å fortsette skolegangen:

*«Eller bare rett og slett fordi det er ting som jeg har lyst til å drive med senere som motivere meg til å fortsette, hva skulle jeg si, stå i det da, være med i timen selv om det er dritt da. Det er veldig mye av det» (Informant 2).*

Med utgangspunkt i disse funnene kan det se ut som at motivasjon, mestring og det å holde seg opptatt var viktige faktorer for håndteringen av ensomhet.

#### 4.4.3 Grubling, unngåelse og distraksjon

Noen av informantene fortalte at de i perioder kunne begynne å gruble når de kjente på ensomhet. En informant beskrev at det ikke alltid var like enkelt å reagere med en aktiv handling på ensomheten, men at man også kunne dra seg selv ned og begynne å gruble. En annen informant uttrykte noe liknende:

*«(...) hjemme på kvelder hvor jeg ikke har noe å gjøre, da pleier jeg som oftest å sitte og stirre i veggen og gruble (...)» (Informant 2).*

Det kan tolkes som at denne grublingen førte til negative tanker blant disse informantene, og at det ikke førte til redusert styrke av ensomheten. Videre fortalte en annen informant at det var enkelte handlinger og strategier som ikke hadde vært hensiktsmessig med tanke på lindring av ensomheten. Denne informanten fortalte at dataspilling kunne føre til verre ensomhet, men at dette kun gjaldt når vedkommende spilte alene. Informanten nevnte at i tøffe perioder, så kunne spillingen bli usunn og ble en slags rømningsvei fra virkeligheten og egne følelser, noe som forverret situasjonen:

*«Men det har spesielt vært de gangene jeg ikke har vært sosial gjennom spilling at det kanskje ikke har vært så sunt, for det har jo hjulpet der og da, også går jeg kanskje inni en sånn boble hvor det er kun det jeg fokuserer på og ikke tenker eller bryr meg om de andre tingene lengre, (...) Så det er jo litt sånn både og det får jo meg til å ikke føle på de kjipe følelsene, men det blir mer sånn rømningsvei også kan det føre til at jeg isolerer meg enda mer vekk fra omverdenen liksom». (Informant 4).*

Med utgangspunkt i dette kan det tyde på at informanten har brukt spilling som en slags distraksjon for å fjerne ubehaget og de følelsene som kan tilknyttes ensomheten. I tråd med dette nevnte en annen informant at h\*n innimellom kunne distrahere seg selv fra ensomhetsfølelsen ved å se på videoer på Youtube eller spille et spill for å glemme alt rundt. En annen informant uttrykte at h\*n aktivt kunne unngå situasjoner som førte til økt ensomhetsfølelse. Ut ifra disse funnene kan det virke som at det kan være utfordrende å aktivt handle i møte med ensomheten. Det kan også se ut til at følelsene relatert til ensomheten kan være så ubehagelige at man ser seg nødt til å distrahere seg selv, forsøke å unngå det, eller kan det bli lammende og føre til at man begynner gruble.

#### 4.4.4 Ta kontakt og initiativ

Flere av informantene fortalte at de kunne kontakte venner eller bekjente når de kjente på ensomhet. Det å være sosial med venner, kjæreste, kollegaer, bekjente eller familie ble av informantene oftest besvart som en av de situasjonene man kjente minst på ensomhet. Noen av informantene fortalte at det kunne hjelpe å reise vekk fra studiestedet for å tilbringe tid med familie, og for å få et avbrekk fra studiestedet. I kontekst med spørsmål om hva en informant pleide å gjøre i de situasjonene vedkommende kjente på ensomhet ble det fortalt:

*«Jeg kan også ta kontakt med de vennene jeg har, på sosiale medier, eller ringe. Pleide også før å reise hjem til familien, det hjalp veldig på, kunne være der i noen dager eller noen uker»*  
(Informant 5).

Det ble også nevnt av en annen informant at h\*n forsøkte å jobbe aktivt med å ta mer initiativ med venner, som en mestringsstrategi:

*«Det er jo bare å bli flinkere til å prøve å ta initiativ da. Det er jo det jeg har litt som nyttårsforsett i 2020. Det føler jeg jo at jeg har greid å få til. (...) Må ta det litt i steg da.»*  
(Informant 1).

Informanten fortalte at dette kunne gjøres ved å for eksempel sende en melding til venner over sosiale medier og initiere til en fest. Videre ved spørsmål om det var andre handlinger som kunne hjulpet på ensomheten, var det en informant som beskrev at man kunne prøve å ta initiativ med venner man vanligvis ikke pleide å være med, og som er forskjellige fra en selv. Videre fortalte denne informanten at til tross for at man kanskje ikke er så kompatible, kan det hjelpe å spørre noen om man skal finne på noe, for å komme seg ut og se nye mennesker, og heller se nytteverdien av det. Det kan se ut til at det å ta initiativ og være med andre mennesker kunne være en måte å minske ensomheten på.

#### 4.4.5 Å snakke med andre om egen ensomhet

Flere av informantene fortalte at de hadde snakket med noen om sin ensomhet, enten det var familie, venner eller kjæreste. Noen av informantene beskrev at de ikke hadde brukt ordet ensomhet direkte, men at de hadde gått litt rundt grøten, og snakket om det som har vært utfordrende. Det kunne se ut til at de personene som informantene hadde snakket med angående ensomheten, ikke var tilfeldige, men var mennesker som de hadde mye tillit til. Informantene fortalte om gode opplevelser med å være åpen med andre om egen ensomhet, og

uttrykte at de hadde fått et stort utbytte av det. For en informant var det å snakke med en nær person om ensomhet det som hadde hjulpet mest på ensomheten:

*«(...) Men det viktigste av alt er at jeg også har prata masse med [anonymisert] om det, og det er det som har hjulpet mest. Å få pratet om det og luftet de tankene, også har vi snakket om mulige ting vi kan gjøre for å gjøre situasjonen bedre (...)» (Informant 4).*

I tråd med dette var det en annen informant som fortalte om sin erfaring av å snakke med noen angående sin ensomhet:

*«Veldig fin, det var flere som kan kjenne seg igjen i det [ensomhet], så det hjelper jo å være åpen om det, det gjør det, men til de rette kanskje» (Informant 5).*

Denne informanten hadde snakket med personer i nær familie og nære venner om temaet. Det ble fortalt at det var hjelpsomt å snakke med noen om ensomheten, og at vedkommende hadde fått konkrete tips og råd til hva som kunne bedre situasjonen, noe som informanten hadde benyttet seg av. Videre ble det også illustrert at ved å snakke med andre om sin ensomhet, kunne andre også kjenne seg igjen i dette:

*«Den ene vennen min snakker jeg veldig ofte med om den følelsen [ensomhet] (...) Fordi det letter litt på trykket, og i hvert fall når du vet at den andre personen har gått igjennom det også, så føler du deg ikke alene (...)» (Informant 3).*

Det kan se ut til at dersom man velger å dele sin ensomhet med andre, kan det bidra til at man føler seg mindre alene i opplevelsen, i tillegg til at man får muligheten til å se at andre også kjenner på ensomhet. Flere i utvalget uttrykte imidlertid at det burde bli lettere å snakke om at man er ensom, og at det burde være større åpenhet rundt temaet generelt. Blant annet ble det nevnt at ensomhet er en «elefant i samfunnet», at det ikke bør være et tema man skyr unna, som kan bidra til å vanskeliggjøre åpenheten. Det ble også vektlagt at ensomhet burde normaliseres, og at det burde skapes rom for å kunne snakke med andre enn bare de nærmeste om temaet, samt at åpenhet og bevisstgjøring kan virke forebyggende.

En informant uttrykte et ønske om å være mer åpen med andre om egen ensomhet:

*«(...) men det [ensomhet] er ikke noe jeg går og hylter høyt om til andre, og det er egentlig litt dumt, for noen ganger kan man jo egentlig bare si at hei jeg er ensom, også kanskje folk ivaretar deg da, men det er kanskje litt den skammen med å være ensom» (Informant 5).*

Med utgangspunkt i resultatene så kan det se ut til at det å snakke med andre om egen ensomhet var en positiv mestringsstrategi, som også på lengre sikt kunne hjelpe på ensomheten.

#### 4.4.6 Oppsummering håndtering

Funnene illustrerte at informantene brukte et bredt spekter av mestringsstrategier for å kjenne mindre på ensomhet, men at disse strategiene kunne variere. Et interessant funn var at de to informantene som beskrev mindre ensomhet, brukte mer handlingsorienterte strategier, og var klar over hvilke strategier som fungerte for dem. Det kunne se ut til at hvordan man tenkte rundt ensomheten hadde en betydning for hvordan man videre kunne håndtere den. Det ble derimot også tydelig at det eksisterer ingen «quick fix» på hvordan man skulle fjerne ensomheten, og hva som kunne avhjelpe ensomheten totalt. Strategiene kunne også endre seg ut ifra situasjonen og forutsetningene til informantene. Det kunne virke som at det var lettere for informantene å benytte seg av aktive strategier når de kjente seg bra, noe som kan innebære at det kan være mer utfordrende å bruke hensiktsmessige strategier når man føler seg lengre nede. Det kan tenkes at den individuelle mestringen som ble nevnt som en viktig strategi blant informantene, muligens ikke har en egen effekt på ensomheten i seg selv (skape flere/andre relasjoner), men at det kunne bidra med positive følelser hos informanten. Et tankekors er at om man har det bedre med seg selv, kan det også blir lettere å ta initiativ eller å være sosial med andre. Grubling, unngåelse og distraksjon så ut til å være mindre hensiktsmessige strategier, og det kan også stilles spørsmålstegn til hvorvidt det kan klassifiseres som en mestringsstrategi. Det kunne imidlertid se ut til å være en måte å reagere på ensomheten på. Videre virket det som at de «sosiale» mestringsstrategiene var effektive, og de fleste informantene fortalte at de kjente minst på ensomhet i den konteksten de var sosiale med venner eller familie. Det å være åpen med andre om ensomheten så ut til å ha en stor betydning for informantene, og kan muligens avdekke et behov i samfunnet, med større åpenhet rundt egen ensomhet.

## 5 Diskusjon og avslutning

Resultatene fra denne undersøkelsen kan oppsummeres i de fire hovedkategoriene som ble presentert i kapittel 4:

1. Hovedtemaet *ensomhetens manifestasjoner* handlet om hvordan ensomheten hadde artet seg hos informantene, hvilke tanker og følelser som kunne følge med, samt hvordan ensomheten kom til uttrykk og ulike faktorer som hadde innvirkning på dette. Hovedtendensene i disse funnene kan forstås som følgende; ensomheten kunne debutere i sårbare livsfaser og overganger for flere av informantene, det hersket negative syn, egenskaper og assosiasjoner til ensomhet og det å være ensom. Ensomhet ble beskrevet som skamfullt og tabubelagt, som kunne gi utslag i negative tanker om seg selv, og følelse av annerledeshet. Ensomhetsopplevelsen kunne variere for den enkelte informant i form av styrke og omfang, og situasjoner hvor man kunne sammenligne seg med andre kunne forverre ensomheten. Det var mange følelser relatert til ensomheten og kunne oppleves individuelt, men fellestrekket var at det inneholdt alltid negative eller vonde følelser. Fryktrelaterte følelser som angst, bekymringer eller frykt i sosiale situasjoner var også sentralt i ensomhetsopplevelsen for flere av informantene, og kunne henge sammen med isolasjon.
2. Hovedtemaet *sosiale medier – et tveegget sverd* handlet om hvordan sosiale medier kunne forbindes med ensomhet og hvordan det kan påvirke ensomhet på positive eller negative måter. Funnene illustrerte at hele utvalget brukte ulike former for sosiale medier i det daglige, og at disse plattformene hadde både positive og negative konsekvenser for ensomheten. Sosiale medier kunne virke lindrende på ensomheten ved at man kunne være lettere sosial, og gir mulighet til å både opprettholde nåværende relasjoner og knytte nye sosiale relasjoner. Men sosiale medier kunne også virke negativt inn på ensomheten, ved at man kunne føle seg mer ensom og at det kunne gjøre ensomheten tydeligere, blant annet på bakgrunn av den store delingen over sosiale medier og at det tar en stor plass i hverdagen.
3. Hovedtemaet *sosial støtte* tok utgangspunkt i informantenes opplevelser av sine sosiale relasjoner, ønsker for det sosiale nettverket og betydningen av å være inkludert av andre. Det var individuelle forskjeller i informantenes opplevelse av egne relasjoner, men flere ønsket å endre nettverket på en eller annen måte og foretrukket få

og gode relasjoner fremfor mange bekjenskaper. Det å bli inkludert og inkludere ble trukket frem som betydningsfullt og hadde en påvirkning på ensomhetsopplevelsen.

4. Hovedtemaet *håndtering* handlet om hvordan de forskjellige informantene håndterte ensomheten i form av strategier eller handlinger, samt hvorvidt dette har hjulpet på ensomhetsopplevelsen og hvilke situasjoner informantene kjente mindre på ensomhet. Informantene brukte mangfoldige strategier og aktiviteter for å lindre eller endre ensomhetsopplevelsen. Hvilke mestringsstrategier man benyttet seg av kunne variere hos de enkelte informantene, og var også avhengig av hvilke forutsetninger man hadde på det tidspunktet. Funnene illustrerte at mestringsstrategiene kunne bidra til å lindre ensomheten, men at det også var mestringsstrategier som kunne forverre det. Det kunne også se ut som at de strategiene som gikk på sosiale handlinger kunne virke mer positivt inn på lindringen av ensomheten.

Disse funnene vil jeg videre diskutere ved å drøfte individuelle og samfunnsmessige perspektiver på ensomhet, samt sosiale mediers innflytelse på sosial kapital og sosial støtte.

## *5.2 Individuelle og samfunnsmessige perspektiver på ensomhet i kontekst med opplevelse og mestring*

Det blir tydelig i gjennomgangen av litteratur og funnene fra denne undersøkelsen, at ensomhet innebærer individuelle dimensjoner. For eksempel blir ensomhet betegnet som en individuell opplevelse (Rokach, 2019; Heinrich & Gullone, 2006), som også ble illustrert i denne undersøkelsen. Dette kan innebære at hvorvidt man kjenner seg ensom eller ikke, avhenger av hva individet selv kjenner på, og ikke det objektive antallet venner eller sosiale relasjoner. Det er altså det enkelte individets opplevelse og tolkning av ens relasjoner som har påvirkning på ensomheten. Dette kan gjøre at ensomheten blir mer komplisert og sammensatt, for hva den enkelte har behov for, og hva slags relasjoner man behøver, avhenger av den enkelte. Det som oppleves som tilfredsstillende relasjoner for noen, vil kanskje ikke være det for andre. Ettersom at ensomheten oppleves individuelt, kan det også bety at man opplever ensomheten forskjellig, og på ulike måter. Dette kan sees i sammenheng med dikotomiseringen til Weiss (1973), hvor ulike «typer» ensomhet og selve inngangen til ensomheten, kan ledsages av forskjellige følelser og opplevelser. Med utgangspunkt i dette, kan det derfor antas at ingen av informantene i denne undersøkelsen hadde akkurat samme



historie, inngang inn i ensomheten og samme følelsesregister, eller atferd for den saks skyld, i sin opplevelse av ensomhet (Heinrich & Gullone, 2006).

Forskning har demonstrert at ensomhetsopplevelsen innebærer en rekke negative følelser (Heinrich & Gullone, 2006; Yang, 2019). I undersøkelsen til Rubinstein og Shaver (1982; i Sønderby, 2013) ble det identifisert fire hovedkategorier av følelser, som til sammen ble til 27 adjektiver på beskrivelser av ensomheten. Dette kan tyde på at følelsene som er tilknyttet ensomheten favner bredt, og at ensomhet ikke kun er én følelse. Funnene i denne undersøkelsen illustrerte at følelsene relatert til ensomhet bestod av gjennomgående negative og smertefulle følelser, til tross for at disse følelsene var individuelle. Et interessant moment, som også har blitt hyppig nevnt i andre empiriske studier (e.g., Rokach, 2019; Heinrich & Gullone, 2006; Nes et al., 2020), var at fryktrelaterte følelser som angst, redsel, bekymring og frykt var en del av ensomhetsopplevelsen. I en nyere undersøkelse som handlet om den subjektive opplevelsen av ensomhet, ble følelser som angst og frykt identifisert som en av hovedtrekkene til ensomhetsopplevelsen (Hemberg et al., 2021). Dette kan også sees i sammenheng med en negativ og selvforsterkende prosess som blir nevnt av Cacioppo og Patrick (2008); at ensomheten kan i verste fall bli til en ond sirkel, hvor den ensomme kan oppleve frykt for negativ evaluering og reagere med å isolere seg, som igjen kan føre til mer frykt og mer isolasjon (i; Yang, 2019, s. 30). Dette kan med andre ord innebære en risiko for at ensomhet blir en selvoppfyllende profeti, hvor man kan gjøre seg selv mer ensom eller forbli i ensomheten. Med utgangspunkt i funn fra denne undersøkelsen (*4.1.3 Frykt og sosial isolasjon*), samt nevnt litteratur knyttet til frykt og sosial isolasjon, kan dette betraktes som et stort paradoks ettersom at ensomheten blir beskrevet som en sosial sultfølelse, men at man likevel kan velge å isolere seg selv, bli tilbaketrasket og takke nei til invitasjoner. Er ikke dette noe som kan skape, opprettholde eller i verste fall forverre den individuelle ensomheten? En skulle kanskje trodd at mennesker med opplevde mangler i sine nettverk, ville gjort alt for å sosialisere seg med andre og skape nye relasjoner, siden mennesker kan sies å ha et grunnleggende behov og motivasjon for å oppleve tilhørighet og tilknytning til andre mennesker (Baumeister & Leary, 1995; Schiefloe, 2015). Dette fundamentale behovet kan også sees som en av forklaringene til hvorfor ensomhet kan oppleves så ubehagelig og smertefullt, fordi vi nettopp er avhengige av hverandre og mennesker blir beskrevet som sosiale «dyr» (Rokach, 2019; Heinrich & Gullone, 2006; Halvorsen, 2005). Faktumet at man kan ta avstand til andre mennesker når man kjenner på ensomhet, peker i retning av det kvalitative aspektet ved ensomheten. Mer spesifikt, at til tross for at man har et indre behov

for å være sosial med andre mennesker, trenger ikke dette nødvendigvis å handle om å være sosial med «hvem som helst». Dette kan også videre underbygge de individuelle behovene for sosiale relasjoner (Perlman & Peplau, 1981). Samtidig kan det tenkes at de fryktrelaterte følelsene oppleves sterkere enn selve motivasjonen for de sosiale behovene, og det er kjent at slike følelser kan føre til at en unngår eller isolerer seg fra de situasjonene som skaper frykt, som i lys av funnene fra denne undersøkelsen hang sammen med sosiale sammenhenger (Håkonsen, 2014). En mulig tolkning er at de negative følelsene som ensomheten fremkaller, som i denne konteksten er frykt, skaper større barrierer for å komme seg ut av ensomheten. Dersom ensomheten blir selvforsterkende og fører til selvisolering, vil dette ha negative konsekvenser for den enkelte. Med utgangspunkt i funnene og i linje med andre empiriske funn på feltet, har ensomhet en negativ påvirkning på hvordan man har det, og gir utslag i negative følelser (Heinrich & Gullone, 2006; Rokach, 2019). Et viktig tankekors i denne sammenhengen, som også blir påpekt av Nes et al. (2020), er årsaksforholdet mellom ensomhet og fryktrelaterte følelser. Hva har kommet først? Kan for eksempel frykten for sosiale situasjoner føre til ensomhet eller motsatt? Dette er spørsmål som burde tas med videre.

Ettersom at ensomhet innebærer negative og smertefulle følelser, vil dette derfor påvirke den som opplever det, og videre skape en reaksjon på ensomheten. Således kan opplevd ubehag skape en motivasjon hvor den enkelte forsøker å endre eller lindre det som skaper de ubehagelige følelsene (Håkonsen, 2014). Det er viktig å håndtere ensomheten på en hensiktsmessig måte, siden ensomhet kan føre til nedsatt livskvalitet og øke risikoen for fysisk og psykisk uhelse (Nes et al., 2020; Heinrich & Gullone, 2006; Halvorsen, 2017). Det er spesielt den kroniske og intense ensomheten som vekker bekymring med tanke på de negative konsekvensene for livskvaliteten, og det er derfor viktig med hensiktsmessige mestringsstrategier, som kan gjøre at ensomheten ikke utvikler seg og vedvarer over lenger tid (Yang, 2019). Dette fremhever at gode strategier bør komme tidlig inn hos den enkelte, og at man klarer å møte ensomhet på en måte som gir minst mulig skade. Funnene fra denne undersøkelsen illustrerte at informantene benyttet seg av et bredt spekter av mestringsstrategier for å lindre eller endre ensomhetsopplevelsen, som også samsvarer med studien til Vasileiou et al. (2019) hvor informantene brukte mange forskjellige strategier i møte med ensomheten. Siden ensomhet oppleves individuelt, vil også mestringsstrategiene være individuelle og ha forskjellig virkning på den enkelte. Funnene illustrerte at mestringsstrategiene ikke var de samme for hver gang man kjente på ensomhet, og at de

kunne variere etter hvordan man hadde det på daværende tidspunkt. Dette kan også sees lys av at mestringsstrategiene avhenger av den enkeltes ressurser, forutsetninger på tidspunktet og selve konteksten eller miljøet som personen er i (Campbell, 2015). Med utgangspunkt i funnene var det ikke lite lett å benytte seg av de hensiktsmessige strategiene hver gang man kjente på ensomhet. Det er derimot umulig å bedømme og skille mellom de hensiktsmessige strategiene og de som er uhensiktsmessige (Campbell, 2015). Siden mestringen foregår i en kontekst og hvor personen selv gjør egne vurderinger for hva som kan hjelpe, og det som hjelper for noen, vil kanskje ikke hjelpe for andre. En tommelfingerregel kan være at uhensiktsmessige strategier bidrar til forverring av ensomheten eller gjør det mer utfordrende å komme seg ut av det, mens hensiktsmessige strategier kan være handlinger som bidrar til å lindre de smertefulle følelsene på en måte som ikke gir mer skade, samt andre handlinger som kan føre til fravær eller løsningen av ensomhet. Med dette i betraktning kan isolasjon, som ble nevnt tidligere, tolkes som en negativ mestringsstrategi.

Videre kan de negative følelsesmessige mekanismene til ensomhet tenkes å spille en stor rolle i hvordan den enkelte mestrer ensomheten. Matthews et al. (2018) fremhevet at ensomheten kan påvirke unge mennesker på en slik måte at de benytter seg av negative mestringsstrategier (s. 269). Funnene fra denne undersøkelsen illustrerte at informantene kunne reagere ved å gruble, unngå eller distrahere seg selv fra ensomheten, som også støttes fra andre funn fra Vasileiou et al. (2019). Dette viser at de negative følelsene relatert til ensomheten kan muligens bli så vonde å bære, at det kan være vanskelig å benytte seg av andre strategier som bidrar til mer positive og langsiktige endringer. Dersom ensomhet for eksempel bidrar til å gjøre deg mer isolert og føre til en atferd (i.e., uhensiktsmessige mestringsstrategier) som forsterker dette, er de individuelle mestringsstrategiene da tilstrekkelige? Det kan tenkes at for de menneskene som opplever seg fanget i sin situasjon, som er helt isolerte, vil det være vanskelig å komme ut av ensomheten på egenhånd.

Dersom man tar utgangspunkt i mestringen av ensomhet, illustrerte funnene fra denne undersøkelsen og relevant mestringssteori og empiriske studier, viktigheten av å snakke med andre om egen ensomhet og søke sosial støtte (Håkonsen, 2014). Å søke sosial støtte kan både betegnes som problemfokuserte og følelsesfokuserte mestringsstrategier, hvor en kan få trøst, sympati og anerkjennelse fra andre som kan lindre de vonde følelsene som ensomheten fremkaller, men kan også gå på mer instrumentelle handlinger hvor man kan få råd og veiledning til hvordan man kan komme seg ut av ensomheten (Håkonsen, 2014; Campbell, 2015). Funnene illustrerte at disse sosiale mestringsstrategiene hadde best effekt på

ensomhetsopplevelsen, og situasjoner man var med andre, var også da de kjente minst på ensomhet. I denne sammenhengen er det verdt å nevne at dette også fordrer til at man har mennesker å være med eller som kan tilby sosial støtte. Ensomhet er relasjonelt, det foregår i det sosiale og i våre relasjoner. Dette fenomenet hadde neppe eksistert uten den sosiale konteksten det forekommer i, og selve definisjonen går på at man opplever mangler i sine sosiale relasjoner enten kvantitativt eller kvalitativt. Ensomhet handler derfor om våre relasjoner til andre, og at disse relasjonene kan påvirke oss på ulike måter, på både godt og vondt. Andre kan med andre ord innvirke på ensomhetsopplevelsen, og eksempler på dette kan på den ene siden være mobbing, ekskludering og på den andre siden være støttende relasjoner, inkludering og anerkjennende relasjoner (Yang, 2019). Funnene illustrerte at man kunne oppleve ensomhet selv om man var sammen med venner, og hvorvidt man ble inkludert av andre hadde en påvirkning på ensomheten. Dette fremhever igjen det relasjonelle med ensomheten, og at hvordan samhandlingen med andre mennesker foregår (i.e., på en måte at man opplever anerkjennelse eller ikke) har konsekvenser for ensomheten. Med tanke på at mennesker kan ha en påvirkning på ensomhetsopplevelsen, vil dette bety at andre også kan spille en rolle i avhjelpingen av ensomhet. Ensomheten kan derfor løftes fra et individuelt nivå til et relasjonelt nivå med tanke på forebygging og lindring. Dette kan videre implisere at mennesker kan bidra til å hjelpe hverandre ut av ensomheten.

Hittil får man et inntrykk av at hvordan den enkelte opplever ensomheten kan påvirke måten man mestrer den, i tillegg til at strategier som går på å søke sosial støtte er viktige for å redusere eller endre ensomheten. I denne sammenhengen vil det være relevant å nevne mekanismer som kan tolkes til å stamme fra trekk ved samfunnet, som kan påvirke dette. Med utgangspunkt i funnene fra denne undersøkelsen, kan det tyde på at ensomhet kan romme negative egenskaper, assosiasjoner og holdninger til fenomenet i seg selv og det å være ensom. Dette samsvarer også med annen litteratur på området, hvor ensomhet blir forbundet med stigma, noe tabubelagt, feil og skamfullt (Hemberg, 2021; Dahlberg, 2007; Rokach, 2019). En tolkning er at slike mekanismer kan skape barrierer for den individuelle mestringen av ensomheten, i tillegg til at det kan medføre at ensomheten oppleves mer smertefullt. Ensomhet blir eksempelvis ikke betraktet som et ønskelig eller attraktivt trekk i noen kulturer, og litteraturen på området foreslår at ensomme kan bli sett på som avvikende fra normalen, og at de har mislykkes sosialt (Yang, 2019; Rokach, 2019; Perlman & Joshi, 1987). Dersom ensomme internaliserer dette negative synet på ensomhet, vil det være utfordrende å dele med andre at man er ensom, som også kan resultere i at en skjuler det for andre (Rokach, 2019;

Perlman & Joshi, 1987; Halvorsen, 2005). Dette kan derfor fremheves som en viktig hindring, og må sees i lys av hvilket samfunn og kultur som man lever i. Hvordan man betrakter ensomhet blir påvirket av den kulturen man lever i og uskrevne regler om hva som er normativt godt eller vondt. I kontekst med et individualistisk samfunn hvor det er økt vekt på selvrealisering, hvor prestasjoner og antallet venner er i fokus, kan dette skape sosiale forventninger, som videre kan påvirke ensomheten og gjøre at man opplever seg mindre vellykket (Halvorsen, 2005; Sundqvist & Hemberg, 2021). Sosiokulturelle normer kan påvirke individers ønsker og forventninger til sosial kontakt, og dersom man ikke klarer å oppfylle disse kravene, kan det føre til ensomhet (Sundqvist & Hemberg, 2021). Dette kan gjøre at man føler seg annerledes, og en spesielt negativ konsekvens som også viste seg i denne undersøkelsen, er at man kan føle seg som den eneste som er ensom. I undersøkelsen til Sundqvist og Hemberg (2021) ble det funnet at ensomheten kunne føre til en opplevelse av å være avvikende fra andre. Terskelen for å fortelle andre om ensomheten kan derfor bli høyere, og ensomhet kan sies å sjeldent dukke opp i dagligdagse samtaler, som kan indikere at det hersker et stigma rundt ensomheten (Rokach, 2019; Yang, 2019). Videre ble det illustrert i denne undersøkelsen og i annen litteratur at man kan skamme seg over å være ensom, og at dette kan være en del av ensomheten (Rokach, 2019; Hemberg et al., 2021). I undersøkelsen til Hemberg et al. (2021) ble skam nevnt som en av de mest negative følelsene tilknyttet ensomheten, og at man også kunne få negative tanker om seg selv, og oppleve skyld for at man er ensom. Ensomheten kan derfor innebære en dobbelbelastning hvor skam og de negative tankene kan gjøre at ensomheten oppleves mer smertefullt. Psykologisk litteratur viser også at skam kan gjøre at man trekker seg tilbake, og isolerer seg fra andre (Berg, 2012), som innebærer negative konsekvenser for ensomheten og mestringsen av den. Med utgangspunkt i funnene og litteraturen kan det se til at det kan herske et stigma rundt ensomhet, og at ensomheten kan være tabubelagt og skape skam. Stigma har røtter i samfunnet, og er et sosialt fenomen, som har sin opprinnelse i sosiale relasjoner, og skapes i samfunnets strukturer og kulturer (Elstad & Norvoll, 2014, s. 120). På bakgrunnen av dette, kan det implisere at det må skje en større endring på et høyere nivå, hvor det skapes rom for åpenhet rundt ensomhet, at man kan snakke om det med andre, som også kan underbygge det at man ikke er alene i ensomheten, men at det er noe som kan skje alle. Det kan tolkes som at det kan være vanskelig for individet selv å endre assosiasjonene til ensomhet og de sosiale idealene, noe som også blir belyst i de sosialpolitiske målsetningene fra regjeringens stortingsmelding (Meld. St. 19 (2018-2019)). Videre kan det tenkes at dersom ensomheten blir mer normalisert og inneholder mer normale diskurser, kan det gjøre det lettere å åpne seg

om ensomheten, og minske dobbeltbelastningen av ensomhet hvor man kan føle skam og oppleve seg annerledes fra andre.

I denne oppgaven har fokuset vært på den subjektive ensomheten og de subjektive mestringsstrategiene. Mye av forskningen på området tar også utgangspunkt i at ensomhet er et individuelt problem med individuelle løsninger (Yang, 2019). Samtidig viser også statistikken at prevalensen for ensomhet er høyere blant noen sosiale grupper enn andre. Unge mennesker blir betegnet som en risikogruppe, ettersom at de er i en sårbar livsfase som kan innebære store endringer, sosialt press og nye utfordringer (Halvorsen, 2005). Funnene fra denne undersøkelsen illustrerte at ensomheten kunne oppstå i sårbare livsfaser og sosiale overganger. Sosiale overganger og situasjonelle faktorer blir betegnet som risikofaktorer for å utvikle ensomhet (Hemberg, 2021; Von Soest et al., 2020). Dette kan også tolkes som at det er trekk ved livsførselen som kan gi økt risiko for ensomhet. For mange mennesker er ensomheten forbigående, men dersom man ikke klarer å mestre det på en hensiktsmessig måte, kan den milde og flyktige ensomheten i verste fall utvikle seg til å bli kronisk, som kan ha negative konsekvenser for livskvaliteten (Yang, 2019). SHoT undersøkelsen (2018) illustrerte bekymringsverdige tall med tanke på et høyere antall ensomme og økningen av psykiske plager, samt at ensomheten var høyest for de yngste og eldste studentene (Knapstad, et al., 2018). Dersom det er slik at sårbare livsfaser og overganger kan øke risikoen for ensomhet, vil det muligens avdekke behov for større samfunnsmessige tiltak, hvor ansvaret for avhjelpingen av ensomhet må løftes fra et individuelt ansvar og til et felles ansvar. Det kan tenkes at for de mest sårbare menneskene, kan det bli vanskelig å komme ut av ensomheten på egenhånd. Om det er slik at ensomheten kan forbindes med sårbare overganger, kan dette implisere behov for tiltak som skaper mer glidende overganger for å minske risikoen for ensomhet. Blir for eksempel unge mennesker godt nok rustet i overgangen til voksenlivet og studietiden? Siden ensomheten også avhenger av relasjoner, kan man også stille spørsmål om hvordan man lærer hvilke relasjoner som er bra? Videre blir også mestringsstrategier betegnet som prosessorienterte som innebære at hvilke strategier man benytter seg av kan endres over tid. Det kan tenkes at unge mennesker har mindre erfaring med påkjenninger, og har muligens et mindre utviklet mestringsrepertoar enn andre aldersgrupper, som kan innebære at unge mennesker muligens trenger hjelp med hva de skal gjøre i møte med påkjenninger. Dette kan implisere at unge mennesker trenger verktøy for å lære å mestre ensomheten på en hensiktsmessig måte.

Denne oppgaven har ikke tatt utgangspunkt i koronasituasjonen, men det kan derimot være verdt å nevne at dette kan illustrere hvordan strukturer i samfunnet kan påvirke ensomhet og sosial isolasjon, menneskers sosiale utfoldelse og mestring. Ensomhet har betydning for den enkelte som opplever det og samfunnet i sin helhet. Undersøkelsen til Von Soest et al. (2020) illustrerte at ensomhet kan påvirke fremtidsutsiktene med tanke på jobb og risiko for sykdom. Økningen av psykiske plager blant ungdom og unge voksne kan også underbygge behovet for forebyggende arbeid og mer preventive løsninger. Det kan også være viktig å undersøke hvorvidt det eksisterer mer tilslørte mekanismer i samfunnet som kan skape ensomhet. Oppsummert er det behov for mer kunnskap og mer åpenhet om ensomhet.

### *5.3 Sosiale medier- som mulighet eller begrensning for sosial kapital og sosial støtte?*

Selve funksjonen til sosiale medier kan speiles i betegnelsen og ordet «sosial», som peker på at sosiale medier omhandler ulike former for kommunikasjon og samhandling med andre mennesker. Funnene fra denne undersøkelsen illustrerte at alle informantene brukte ulike former for sosiale medier på daglig basis. I tråd med dette har sosiale medier blitt en del av det moderne hverdagslivet, hvor det også har blitt en integrert del av det sosiale livet (Dibb & Foster, 2021; Schiefloe, 2015). På bakgrunn av dette, kan det være relevant å betrakte sosiale medier i lys av temaer som ensomhet, sosial isolasjon og sosial kapital.

Fra et lite nyansert perspektiv, kunne man trodd at sosiale medier inneholder utelukkende positive konsekvenser for ensomhetsopplevelsen og de sosiale dimensjonene. For er ikke selve poenget med sosiale medier å støtte opp, skape og opprettholde sosiale relasjoner? Til tross for dette, har den raske utviklingen av sosiale medier, blitt en gjenstand for bekymring og undring hvorvidt det kan bidra til å skape ensomhet og isolasjon (Nowland et al., 2017; Seepersad, 2015). Dette kan også sees i lys av forskyvningshypotesen og stimuleringshypotesen. Forskyvningshypotesen tar utgangspunkt i at sosiale medier og internett kan bidra til å øke ensomheten, mens stimuleringshypotesen fremhever at disse mediene kan bidra til å redusere ensomhet, og gi muligheter for flere relasjoner (Nowland, et al., 2017). Disse hypotesene kan gi et inntrykk av at sosiale mediers påvirkning på ensomhet er svarthvitt og enten eller. Funnene fra denne undersøkelsen og annen relevant litteratur kan imidlertid illustrere et annet og mer nyansert bilde på dette forholdet (Aalen, 2015; Dibb & Foster, 2021). Det kan dermed se ut til at sosiale medier inneholder både positive og negative konsekvenser. På den ene siden innebærer sosiale medier et potensial for å opprettholde sosiale relasjoner, øke den sosiale kapitalen gjennom lettere tilgang til nye bekjentskaper,

samt at det kan være en lett tilgang for emosjonell og informativ støtte. Med sosiale medier kan man fortsatt være sosial med nære venner, familie og bekjente på tross av store avstander (Aalen, 2015). Funn fra denne undersøkelsen og relevant litteratur kunne illustrere at det var lavere terskel å ta kontakt over sosiale medier, og det kunne gjøre det lettere å komme i kontakt med andre som man ikke hadde møtt så mange ganger. Flere av informantene fortalte også om avstandsvennskap og det kunne se ut til at sosiale medier var en måte å opprettholde kontakten med venner, selv om man ikke lenger bodde på samme sted. Det kan tenkes at selv om man ikke har opparbeidet seg nye relasjoner på et nytt studiested, kunne man fortsatt beholde kontakten og vennskapet på grunn av sosiale medier. En tanke er om det hadde opplevdes enda mer ensomt å flytte til et nytt sted uten plattformer som sosiale medier? Muligens kan sosiale medier være et positivt innskudd i overganger med flytting eller andre faktorer som kan gi oppbrudd i sine nettverk.

Med utgangspunkt i denne undersøkelsen kunne sosiale medier også fungere som en problemfokustert mestringsstrategi med tanke på at en av informantene fikk nye venner gjennom en Facebookgruppe, og at for eksempel Facebook kunne brukes på en måte for å finne flere likesinnede. Funnene kunne også indikere at en del av sosialiseringen foregikk gjennom sosiale medier, og at det var dyrebare plattformer for å være sosiale på. Ifølge Staksrud (2017) kan nettvenner ansees som like gode venner som «offline» venner. En mulig positiv side ved sosiale medier er at det også kan fungere som sosial kompensasjon (Aalen, 2015). For eksempel var et interessant funn i denne undersøkelsen at flere av informantene opplevde frykt i ulike former i forskjellige sosiale sammenhenger. Sosiale medier kan gjøre at den enkelte opplever større kontroll over den sosiale samhandlingen og at man tør å ta større sosiale sjanser eller risikoer over nett (Aalen, 2015; Staksrud, 2017). Litteratur kan også illustrere at det kan være lettere å snakke om egne følelser over sosiale medier, som kan videre implisere at det kan være lettere å få emosjonell støtte, samtidig som at den som tilbyr støtten ikke trenger å føle det samme ansvaret, som i ansikt til ansikt situasjoner (Aalen, 2015). Oppsummert kan sosiale medier være en mulighet for å både tilby og motta sosial støtte, og et interessant element er at denne støtten også kan være i form av «likes» eller små oppmuntrende ord, som forenkler denne prosessen (Aalen, 2015). Ifølge Staksrud (2017) kan sosiale medier fungere som et sosialt lim, og kan være spesielt viktig for de unge menneskene som blir ekskludert av andre, og har dermed mulighet til å finne nye venner og skape nye relasjoner gjennom nettet (s. 83). I lys av resultatene fra denne undersøkelsen og den nevnte litteraturen er sosiale medier svært viktig for sosialiseringen, er en måte å øke sosial kapital på



og få sosial støtte i vanskelige situasjoner. Det er derfor mye som kan tyde på at sosiale medier har positive følger for ensomhet, men funnene og annen forskning viser derimot tendenser til et mer komplisert forhold.

Funnene i denne undersøkelsen kan belyses av Schiefloe (2015) sin kategorisering av sosiale mediers funksjoner, og da spesielt kategoriene som omhandler *orientering*, *selvpresentasjon* og *sosiale tilbakemeldinger*. Det førstnevnte innebærer at man gjennom sosiale medier får mulighet til å følge med på andre brukere av sosiale medier og deres statusoppdateringer, bildedelinger og mer. Dette kan også sees i lys av prosessen som omhandler sosial sammenligning. Sosiale medier gir et større innblikk av andres liv, og gjør det lettere å sammenligne seg med andre mennesker. Funnene fra denne undersøkelsen viste at informantene kunne føle seg dårligere og oppleve mer ensomhet da de betraktet andre enten i det virkelige liv eller sosiale medier. Mer spesifikt i de situasjonene de sammenlignet seg med andre, noe som kan sees i lys av Festingers (1954) teori om sosial sammenligning. Disse funnene samsvarer også med andre undersøkelser. For eksempel illustrerte undersøkelsen til Sundqvist og Hemberg (2021) at sosiale medier kunne trigge ensomheten og man kunne føle seg verre av å se andre gjøre sosiale aktiviteter, samt gi en følelse av å bli ekskludert. Et annet interessant aspekt var at informantene fra denne undersøkelsen måtte ta avstand fra sosiale medier i perioder, for at de ikke skulle sammenligne seg med andre eller føle seg dårlig. Dette viste seg også i undersøkelsen til Vasileiou et al. (2019) hvor informantene unngikk visse typer av sosiale medier for å ikke øke styrken på ensomheten, og denne unngåelsen ble også betraktet som en mestringsstrategi for å lindre ensomhetsopplevelsen. I tråd med dette demonstrerte statistikken fra SHoT (2018) at henholdsvis 15% av studentene kunne føle seg mindre fornøyd med eget liv, i de situasjonene man betraktet andres statusoppdateringer (Knapstad et al., 2018, s. 100). Det kan tolkes som et paradoks at ensomme måtte bruke unngåelse av sosiale medier som en mestringsstrategi for å lindre ensomhet, med tanke på selve formålet til sosiale medier. I tilknytning til sosial sammenligning og orientering, er også selvrepresentasjon er relevant dimensjon i sosiale medier (Schiefloe, 2015). Med sosiale medier kan en få mulighet til å korrigere og skape et bilde av seg selv i en idealisert versjon, som også kan sees i tråd med den sosiale prosessen impression management (Goffman, 1959). Funnene fra denne undersøkelsen illustrerte at flere av informantene opplevde at den store delingen av eget liv og vellykkethet preget store deler av sosiale medier, og at dette kunne ha en negativ innvirkning på ensomheten. Halvorsen (2005) fremhever at viktige elementer i det moderne samfunnet handler om prestasjoner, popularitet og anerkjennelse, og at

statussymboler og ytre tegn på vellykkethet får en større betydning. Antallet venner, følgere og likes kan derfor være et eksempel på dette, og dersom man ikke oppnår dette idealet kan det føre til en negativ signaleffekt, hvor det ser negativt ut for andre og oppleves negativt (Schieffloe, 2015). Det kan anses som bekymringsverdig at ungdommer og unge voksne sammenligner seg med andre over sosiale medier, med tanke på at en kan portrettere et forvrengt og idealisert bilde av seg selv. Det kan tenkes at i verste fall skaper dette sammenligninger som ikke har rot i virkeligheten, men som kan ha en negativ påvirkning på hvordan man opplever sitt eget sosialt liv og vellykkethet. Aalen (2015) påpeker at unge mennesker er spesielt i risiko for de negative konsekvensene av å sammenligne seg med andre, ettersom det i denne livsfasen er viktig å få anerkjennelse og vite hvordan man står i forhold til andre. Det kan tenkes at sosiale medier bidrar til å komplisere de sosiale relasjonene og gjør det enklere å sammenligne sitt eget sosialt liv med andres sosiale liv. Dersom man da kommer dårlig ut av denne sammenligningen kan det gi negative utslag på ensomhetsopplevelsen. Dette kan muligens implisere at man i større grad bli påminnet på ensomheten.

Funnene fra denne undersøkelsen kan illustrere at sosiale medier påvirker opplevelsen og mestringen av ensomhet på godt og vondt, som også er i samsvar med undersøkelsen til Hemberg et al. (2021), hvor sosiale medier ble tegnet som både lindrende og forverrende. Med utgangspunkt i litteraturen og funnene på feltet er det ikke et tydelig svar på forholdet mellom ensomhet og sosiale medier, men mye tyder på at sosiale medier innebærer et stort potensial og mulighetsrom for å øke kapitalen, og bevare sine sosiale relasjoner. Sosiale medier kommer ikke til å forsvinne med det første, og et godt poeng som er fremlagt av Seepersad (2015) er at spørsmålet ikke bør gå på hvorvidt sosiale medier fører til ensomhet eller ikke, men ei heller hvordan man kan bruke det på en måte som mobiliserer økt sosial kapital, sosial støtte og redusere sosial isolasjon og ensomhet. Det kan også tenkes at undervisning om sosiale medier og hvordan bruke det på en måte som fremmer økt sosial kapital, og bevissthet om skyggesider ved sosiale medier med tanke på sammenligning og det faktum at en kan iscenesette seg selv på idealisert måte, vil være viktig i fremtiden for ungdommer og unge voksne.

## 5.4 Implikasjoner

Sosiale relasjoner, tilhørighet og sosial støtte blir betegnet som grunnleggende menneskelige behov. Ensomhet og sosial isolasjon kan forstås som en trussel mot disse grunnleggende behovene, og har tydelige negative konsekvenser for livskvaliteten og livstilfredsheten. Det er også foreslått at ensomhet kan være en gjennomsyrende del av en rekke sosiale problemer. Sosiale relasjoner og tilhørighet har betydning for lykke, og som tidligere referert, eksisterer det ikke et fenomen i samfunnet med fører til mer redusert lykke og livskvalitet som det ensomhet gjør (Halvorsen, 2008). På bakgrunn av de negative konsekvensene som ensomhet kan medføre, kan det tolkes som spesielt bekymringsverdig at en større andel ungdommer og unge voksne opplever dette. Samtidig er forskningen på unge voksne og ensomhet relativt fersk. Det er viktig at ensomheten blant disse aldersgruppene blir satt på dagsorden, i form av større samfunnsmessige tiltak som kan bidra til forebygging og identifisering av de som er spesielt i risiko for langtidsvirkende ensomhet, samt mer kunnskap om hvordan ungdom og unge voksne kan ta i bruk hensiktsmessige mestringsstrategier i møte med ensomheten. Funnene fra denne undersøkelsen viste at det hersker negative syn på ensomhet i seg selv, og at dette kan gi negative utslag i form av skam og negative tanker om seg selv. Et viktig poeng vil dermed være å bryte tabuet og stigmaet knyttet til ensomhet, hvor fenomenet kan bli betraktet som en normal del av livet. Videre kan det tolkes som at mye av forskningen og litteraturen på ensomhet tar utgangspunkt i psykologiske, medisinske, gerontologiske, og nå i senere tid, sosiologiske fagdisipliner. Ensomhet kan betraktes som svært sammensatt og omfattende, og det kan tenkes at det er fortsatt mye å avdekke av kunnskap på dette området. Det kan derfor være hensiktsmessig å inkludere forskning fra flere fagdisipliner, deriblant sosialt arbeid som kan bidra med andre perspektiver og et helhetssyn.

Denne undersøkelsen kan betegnes som svært omfattende og generell, hvor undersøkelsen i utgangspunktet blir inndelt i flere deler, ettersom fokuset er på selve ensomhetsopplevelsen, sosiale medier og hvordan en kan mestre ensomheten. Det kan derfor anbefales at videre forskning går mer i dybden, hvor hovedfokuset bør være på mer kunnskap om opplevelsen av ensomhet, hvordan en kan bruke sosiale medier på en måte som kan redusere ensomhet, og hvilke mestringsstrategier som kan bidra til å avhjelpe ensomheten blant unge mennesker. I tråd med dette hadde det vært interessant å gjennomføre en undersøkelse med Grounded Theory som metode, med mål om teoretisk metning og generering av teori bundet i datamaterialet. Dette kan resultere i mer kunnskap om fenomenet, og muligens avdekket flere aspekter ved ensomhet, samt bidra til økt generaliserbarhet.

## 5.5 Konklusjon

Formålet med denne oppgaven var å undersøke studenters opplevelse av ensomhet og hvilke mestringsstrategier de brukte i møte med ensomheten. Funnene og litteraturen på området illustrerte at ensomhet er et svært sammensatt fenomen, og i høy grad oppleves individuelt. Ensomhet kommer sjeldent alene, og det kan relateres til mange negative følelser og konsekvenser. Det er viktig å påpeke at ensomhet ikke er en sykdom, men et allmennmenneskelig fenomen. Samtidig er det også viktig å forebygge at ensomheten blir kronisk, og fører til langvarige plager. Flere av informantene i denne undersøkelsen kan sies å ha en lang erfaring med opplevelsen av ensomhet. I den sammenheng benyttet informantene seg av en rekke ulike mestringsstrategier for å lindre eller avhjelpe ensomheten. Det ble derimot klart at det ikke eksisterer en «quick fix» for å komme seg ut av ensomheten, og kan videre underbygge at ensomhet er sammensatt og komplekst. Sosiale medier kunne i lys av funnene og litteraturen, både fungere som mestringsstrategier i form av sosial støtte og en måte å sosialisere seg på. Til tross for dette hadde sosiale medier også en påvirkning på enkeltes opplevelse av ensomhet, hvor det kunne gi utslag i mer negative følelser, påminnelser om ensomheten, i tillegg til at det kunne bidra til positive følelser. Både funnene fra denne undersøkelsen og relevant litteratur, viser tydelig at ensomhet er relasjonelt, og foregår i den sosiale konteksten. Dette kan innebære at mennesker og ens relasjoner har påvirkning på ensomhet. I den sammenheng kan det gjøre mennesker mer sårbare, ettersom man er avhengig av de sosiale relasjonene. Et positivt aspekt er imidlertid at litteratur og funnene fra denne undersøkelsen kunne vise at ensomhet og relasjoner er foranderlig, som tyder på at nye vennskap og gode støttende nettverk kan bidra til å avhjelpe ensomheten. Ensomheten trenger nødvendigvis ikke å vare for alltid, og det er aldri for seint å opparbeide seg relasjoner som dekker egne behov.

## 6 Litteraturliste

- Allan, S. & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationships to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), s. 293-299. doi: 10.1016/0191-8869(95)00086-L
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, s. 44-49. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.10.006
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 9/19.  
<http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf>
- Barstad, A. & Sandvik, L. (2015). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet. En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene*. Helsedirektoratet.  
[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/deltaking-stotte-tillit-og-tilhorighet/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf/\\_attachment/inline/6259c80f-46e4-4192-ba10-57610a43a855:b9dfc4761f1c80c8405e1f27015665df4caf79/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/deltaking-stotte-tillit-og-tilhorighet/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf/_attachment/inline/6259c80f-46e4-4192-ba10-57610a43a855:b9dfc4761f1c80c8405e1f27015665df4caf79/Deltaking%20st%C3%B8tte%20tillit%20og%20tilh%C3%B8righet.pdf)
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet. Vitenskapen om hvordan vi har det*. Cappelen Damm Akademisk.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. [https://www.researchgate.net/profile/Mark-Leary-2/publication/15420847\\_The\\_Need\\_to\\_Belong\\_Desire\\_for\\_Interpersonal\\_Attachments\\_as\\_a\\_Fundamental\\_Human\\_Motivation/links/5b647053aca272e3b6af9211/The-Need-to-Belong-Desire-for-Interpersonal-Attachments-as-a-Fundamental-Human-Motivation.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Mark-Leary-2/publication/15420847_The_Need_to_Belong_Desire_for_Interpersonal_Attachments_as_a_Fundamental_Human_Motivation/links/5b647053aca272e3b6af9211/The-Need-to-Belong-Desire-for-Interpersonal-Attachments-as-a-Fundamental-Human-Motivation.pdf)
- Berg, G. (2012). Skammes kompass: Fire retninger i en skamproduserende tid. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 49, s. 360-364.  
[http://www.vidsynt.no/organisasjon/filer/skammens\\_kompass.pdf](http://www.vidsynt.no/organisasjon/filer/skammens_kompass.pdf)
- Bondevik, M. (1988). *Ensomhetsopplevelse. En fenomenologisk begrepsanalyse*. Alma Mater Forlag.

- Brown, E. & Granberg, A. (2012). *Hva er et menneske? En innføring i filosofiske spørsmål om menneskets natur* (2.utg). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Bø, I. & Schiefloe, P. M. (2007). *Sosiale landskap og sosial kapital. Innføring i nettverkstenking*. Universitetsforlaget.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical important and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), s. 238-249. doi: 10.1177/1745691615570616
- Campbell, M. A. (2015). Children and adolescents' coping with loneliness. I: Sha'ked, A. & Rokach, A. (Red) *Addressing Loneliness* (1. utg.), s. 102-123. Psychology Press.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory. A practical Guide Through Qualitative Analysis*. Sage Publications.
- Christensen, A. B., Jørgensen, S., Olesen, S. P., & Rasmussen. (2015). *Viden og videnskabsteori i sosialt arbeid*. Hans Reitzels forlag.
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), s. 51-59. doi: 10.1037/0033-2909.119.1.51
- Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, s. 739-747. doi: 10.1016/j.chb.2016.07.049
- Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2(4), s. 195-207. doi: 10.1080/17482620701626117
- De forskningsetiske komiteene (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet fra: <https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi.pdf>
- Dibb, B. & Foster, M. (2021). Loneliness and Facebook use: the role of social comparison and rumination. *Heliyon*, 7, s. 1-6. doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e05999
- 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). doi:  
10.3390/ijerph15091865
- Einav, M., Rosentriech, E., Levi, U., & Margalit, M. (2015). Coping with loneliness during childhood and adolescence. I: Sha'ked, A. & Rokach, A. (Red) *Addressing Loneliness* (1. utg.), s. 69-88. Psychology Press.
- Ellingsen, E. & Drageset, S. (2008). Kvalitativ tilnærming i sykepleieforskning: en introduksjon og oversikt. *Norsk tidsskrift for sykepleieforskning*, 10 (3), 23-38.  
<https://vid.brage.unit.no/vid-xmlui/handle/11250/273568>
- Elstad, T. & Norvoll, R. (2014). Sosial inklusjon, levekår og velferdspolitik. I: Norvoll, R. (Red). *Samfunn og psykisk helse. Samfunnsvitenskapelige perspektiver*, s. 117-147. Gyldendal Norske Forlag.
- Enjolras, B., Karlsen, R., Steen-Johnsen, K., & Wollebæk, D. (2013). *Liker – liker ikke. Sosiale medier, samfunnsengasjement og offentlighet*. Cappelen Damm Akademisk.
- Fadum, E. A. (2007). Ensomhet og selvmord. *Suicidologi*, 12(2), 12-15. doi:  
10.5617/suicidologi.1773
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Humal Relations*, 7(2), s. 117-140.  
[https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/001872675400700202?casa\\_token=ARy8njvcurMAAAAA:-kG-S74WuO8bIB6iRGfYvSkurE4wIFkVZJs6deLkUehMO--vtvETu39m1w1sDp0ZwOrshna-NUn-IA](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/001872675400700202?casa_token=ARy8njvcurMAAAAA:-kG-S74WuO8bIB6iRGfYvSkurE4wIFkVZJs6deLkUehMO--vtvETu39m1w1sDp0ZwOrshna-NUn-IA)
- Fjelldal-Soelberg, C. (2011). Hva er oppskriften på et normalt menneske? Stigmatisering av personer som skader egen kropp. *Fontene forskning*, 1, s. 58-68.  
<http://fonteneforskning.no/?app=NeoDirect&com=15/26445/0/2/9c042fea23>
- Goffman, E. (1959). *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatikk* (Norsk utgave 1974). Dreyers Forlag.
- Goffman, E. (1963). *Stigma. Notes on the management of spoiled identity*. Simon and Schuster Inc.
- Halvorsen, K. (2005). *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*. Gyldendal akademisk.
- Halvorsen, K. (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(3), 258-267. doi: 10.18261/ISSN1504-3010-2008-03-07

- Halvorsen, K. (2017). *Sosiale problemer: en sosiologisk innføring*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Heinrich, L. M. & Gullone, M. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness – two sides of the story: adolescents' lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), s. 41-56. doi: 10.1080/02673843.2021.1883075
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more fomo: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), s. 751-768. doi: 10.1521/jscp.2018.37.10.751
- Hutchinson, G. S. & Oltedal, S. (2003). *Modeller i sosialt arbeid*. Universitetsforlaget.
- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: A study of loneliness among university students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), s.1-16. doi: 10.32872/cpe.v2i1.2781
- Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser* (5. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Johannessen, A., Tufte, P.A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5.utg.). Abstrakt forlag.
- Knapstad, M., Heradstveit, O., & Sivertsen, B. (2018). Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018 (SHoT)/ HELT ÆRLIG-undersøkelsen. SiO (Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus).  
[https://khrono.no/files/2018/09/05/SHOT%202018%20\(1\).pdf](https://khrono.no/files/2018/09/05/SHOT%202018%20(1).pdf)
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal akademisk.
- Lau, S. & Gruen, G. E. (1992). The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), s. 182-189. doi: 10.1177/0146167292182009
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), s. 247-252. doi: 10.1089/cyber.2014.0560



- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (3.utg). Universitetsforlaget.
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Keba, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2018). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), s. 268-277. doi: 10.1017/S0033291718000788
- Meld. St. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga. Gode liv i eit trygt samfunn*. Helse- og omsorgsdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nm-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>
- Morrison, P. S. & Smith, R. (2018). Loneliness: an overview. I: Sagan, O. & Miller, E. D. (Red). *Narratives of Loneliness. Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century*, s.11-26. Routledge.
- Nes, R. B., Nilsen, T. S., Hauge, L. J., Eilertsen, M., Gustavson, K., Aarø, L. E., & Røysamb, E. (2020). *Livskvalitet i Norge 2019. Fra nord til sør*. Rapport fra Folkehelseinstituttet.  
<https://www.fhi.no/contentassets/21c14cb7d5924b779a0d6e26c4064af4/livskvalitet-i-norge-2019-rapport.pdf>
- Nicolaisen, M. & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3),229-257. doi: 10.2190/AG.78.3.b
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2017). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. doi: 0.1177/1745691617713052
- Patron, M-C. (2015). Students' loneliness during cross-cultural adjustments. I: Sha'ked, A. & Rokach, A. (Red) *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions*, s. 51-67. Routledge.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. I: Cook, M. & Wilson, G. (Red) *Love and attraction*. Oxford, England: Pergamon, s. 99-108.
- Perlman, D. & Joshi, P. (1987). The revelation of loneliness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), s. 63-76. Tilgjengelig: [https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Perlman/publication/232496576\\_The\\_revelation\\_of\\_loneliness/links/5530ea210cf27acb0de8a704/The-revelation-of-loneliness.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Perlman/publication/232496576_The_revelation_of_loneliness/links/5530ea210cf27acb0de8a704/The-revelation-of-loneliness.pdf)

- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships in Disorder*, 3, 31-56. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), s. 1-8. doi: 10.1016/j.amepre.2017.01.010
- Ringdal, K. (2001). *Enhet og mangfold*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold- samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4.utg.). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Rokach, A. & Sha'ked, A. (2015) Epilogue. Loneliness and coping with it: Where do we go from here? I: Rokach, A. & Sha'ked, A. (Red) *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions*, s. 255-257. Routledge.
- Rokach, A. (2015) Loneliness, alienation, solitude, and our lives. I: Rokach, A. & Sha'ked, A. (Red) *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions*, s. 3-19. Routledge.
- Rokach, A. (2019). *The Psychological Journey To and From Loneliness*. Academic Press.
- Russel, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22. doi: 10.1080/00223980.2011.589414
- Ruud, S. (2018). Storbritannia har fått sin første «ensomhets-minister». Nå vil Ap ha tiltak mot ensomhet i Norge. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/norge/politikk/i/6n6Aj0/storbritannia-har-faatt-sin-foerste-ensomhets-minister-naa-vil-ap-ha-t>
- Røgeberg, O. (2018). *Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>
- Sagan, O. & Miller, E. D. (2018). Introduction by the editors. I: Sagan, O. & Miller, E. D. (Red). *Narratives of Loneliness. Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century*, s. 1-9. Routledge.
- Schieffloe, P. M. (2015). *Sosiale landskap og sosial kapital: nettverk og nettverksforskning* (2.utg.). Universitetsforlaget.

- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing*, 12(2), s. 153-161. doi: 10.1007/s10433-015-0336-1
- Seepersad, S. S. (2015), Helping the “poor get richer” – successful internet loneliness intervention programs. I: Sha’ked, A. & Rokach, A. (Red) *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions*, s. 231-241. Routledge.
- Singh, R. N. (1991). Loneliness: Dynamics, dimensions and many faces. *International Review of Modern Sociology*, 21(1), 109-120.  
<https://www.jstor.org/stable/pdf/41420990.pdf?refreqid=excelsior%3A255435a30db5771daea34ed697eeb6df>
- Slattery, M. (2003). *Key ideas in sociology*. Nelson Thomes Ltd.
- Staksrud, E. (2017). *Digital sosial kapital* (Oppvekstrapporten 2017. Økte forskjeller – gjør det noe?). Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.  
[https://www.bufdir.no/contentassets/e9df3a5c5087465eb09083d1be77ba10/oppvekstrapporten\\_2017.pdf](https://www.bufdir.no/contentassets/e9df3a5c5087465eb09083d1be77ba10/oppvekstrapporten_2017.pdf)
- Steers, M. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else’s highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), s. 701-731. doi: 10.1521/jscp.2014.33.8.701
- Støren, K. S., Rønning, E., & Gram, K. H. (2020). *Livskvalitet i Norge 2020*. Rapport fra Statistisk sentralbyrå.  
[https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/bitstream/handle/11250/2721447/RAPP2020-35\\_web\\_korrigert.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/bitstream/handle/11250/2721447/RAPP2020-35_web_korrigert.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sundqvist, A. & Hemberg, J. (2021). Adolescents’ and young adults’ experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), s. 238-255. doi: 10.1080/02673843.2021.1908903
- Sønderby, L. C. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Intervjuet: Samtalen som forskningsmetode. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red) *Kvalitative metoder. Empiri og teoriutvikling*, s. 17-46. Gyldendal Norsk Forlag.

- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse* (3.utg.). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., Bakewell, L., Lawson, S., & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at university: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention, 13*, 21-30. doi: 10.1016/j.mhp.2018.11.002
- Victor, C. R. (2015). Loneliness and later life. Concepts, prevalence, and consequences. I: Sha'ked, A. & Rokach, A. (Red) *Addressing Loneliness. Coping, Prevention and Clinical Interventions*, s. 185-205. Routledge.
- Von Soest, I., Luhman, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology, 56*(10), 1919-1934. doi: 10.1037/dev0001102
- Yang, C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 19*(12), s, 703-708. doi: 10.1089/cyber.2016.0201
- Yang, K. (2019). *Loneliness. A social problem*. Routledge.
- Yeo, A., Legard, R., Keegan, J., Ward, K., McNaughton Nicholds, C., & Lewis, J. (2014). In-depth interviews. I: Ritchie, J., Lewies, J., McNaughton Nichols, C., & Ormston, R. (Red) *Qualitative Research practice. A Guide for Social Science Students and Researchers*. (2. utg.), s. 178-210. Sage.
- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.

## 7 Vedlegg

### Vedlegg 1: Informasjonsskriv

# Vil du delta i forskningsprosjektet «Ensomhet og håndtering blant norske studenter»

#### **Bakgrunn og formål**

Jeg er student ved masterprogrammet i sosialt arbeid ved Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet (NTNU) Trondheim, og skal i denne anledning skrive en masteroppgave i studieåret 2019-2020. Temaet for oppgaven er ensomhet blant studenter. Formålet med prosjektet er å få innsikt i hvordan studenter både opplever og håndterer ensomhet. Problemstillingen for oppgaven er som følger «Hvordan oppleves ensomhet blant norske studenter, og hvilke mestringsstrategier bruker de i møte med ensomheten?». For å besvare dette har jeg utformet tre forskningsspørsmål: 1) Hvordan oppleves ensomhet blant norske studenter? 2) Hvordan takler de ensomheten og hvilke mestringsstrategier tar de i bruk? 3) Eksisterer det forskjeller i opplevelse og mestringsstrategier blant studentene?

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU (Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet), institutt for sosialt arbeid.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du har henvendt deg til meg på bakgrunn av mitt innlegg på Facebook, er student, mellom 18 og 35 år, og har opplyst at du på tidligere eller nåværende tidspunkt har kjent på ensomhet under din studieperiode. Jeg ønsker å intervju ca. 8 personer totalt.

#### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Dersom du velger å delta i prosjektet, innebærer det et individuelt intervju med meg. Jeg vil sette av 1,5 time per intervju. I intervjuet vil jeg stille deg utforskende spørsmål om dine opplevelser med ensomhet, og håndtering av dette. Jeg ønsker å ta opp intervjuet på lydopptaker og notere underveis. Disse lydopptakene vil senere bli transkribert. Tidspunkt og sted for intervjuet vil være i tråd med dine ønsker.

## **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du velger å delta, kan du når som helst trekke ditt samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Da vil opplysningene bli makulert umiddelbart og utelatt fra oppgaven.

## **Ditt personvern- hvordan oppbevares og brukes dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har beskrevet i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Ved behandlingsansvarlig institusjon er det kun jeg (Marit Noreng Huuse) som vil ha tilgang til dine personopplysninger. Alle personopplysninger og innsamlet data vil bli behandlet konfidensielt. Du vil ikke bli gjenkjent i oppgaven.
- For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til dine kontaktopplysninger, vil jeg erstatte dine navn og kontaktopplysninger med en kode som er lagret på egen navneliste som oppbevares innelåst i et skap, adskilt fra øvrige data.

## **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes innen 31. desember.2020. Personopplysninger og lydopptak vil bli slettet i slutten av prosjektet.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra NTNU har NSD- Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter ta kontakt med:

• Marit Noreng Huuse (Student)

Telefonnummer: 95915068

E-post: [marithuuse@hotmail.com](mailto:marithuuse@hotmail.com)

ž Anne Moe (Veileder)

Telefonnummer: 73559426

E-post: [anne.moe@ntnu.no](mailto:anne.moe@ntnu.no)

• Vårt personvernombud: NTNU, Thomas Helgesen, på e-post ([thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no))

• NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen



Anne Moe

Prosjektansvarlig



Marit Noreng Huuse

Student

## Vedlegg 2: Samtykkeerklæring

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet «Ensomhet og håndtering blant norske studenter», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

o Å delta i intervjuet

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.12.2020.

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)



## Vedlegg 3: Godkjenning fra NSD

27.6.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

Ensomhet og håndtering blant norske studenter

#### **Referansenummer**

251772

#### **Registrert**

15.11.2019 av Marit Noreng Huuse - maritnhu@stud.ntnu.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) /  
Institutt for sosialt arbeid

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Anne Moe, anne.moe@ntnu.no, tlf: 73559426

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Marit Noreng Huuse, marithuuse@hotmail.com, tlf: 95915068

#### **Prosjektperiode**

01.12.2019 - 01.09.2021

#### **Status**

20.05.2021 - Vurdert

#### **Vurdering (6)**

---

##### **20.05.2021 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 20.05.2021.

Vi har nå registrert 01.09.2021 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere utvidelse av den opprinnelige sluttdato, må vi vurdere hvorvidt det skal gis ny informasjon til utvalget.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

#### **10.05.2021 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 10.05.2021.

Vi har nå registrert 15.06.2021 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere utvidelse av den opprinnelige sluttdato, må vi vurdere hvorvidt det skal gis ny informasjon til utvalget.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

#### **22.03.2021 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 22.03.2021.

Vi har nå registrert 01.06.2021 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere utvidelse av den opprinnelige sluttdato, må vi vurdere hvorvidt det skal gis ny informasjon til utvalget.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

#### **19.02.2021 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 19.02.2021.

Vi har nå registrert 10.05.2021 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere utvidelse av den opprinnelige sluttdato, må vi vurdere hvorvidt det skal gis ny informasjon til utvalget.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik  
Tlf. Personvern tjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

### **18.11.2020 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 17.11.2020.

Vi har nå registrert 01.04.2021 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere utvidelse av den opprinnelige sluttdato, må vi vurdere hvorvidt det skal gis ny informasjon til utvalget).

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik  
Tlf. Personvern tjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

### **20.11.2019 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 20.11.19 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### **MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:  
[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### **TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.20.

#### **LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

#### **PERSONVERNPRINSIPPER**

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

## Vedlegg 4: Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Bakgrunn

1. Hvor gammel er du?
2. Har du flyttet til studiebyen eller har du bodd her fra før?
3. Hvilket år er du på studiet?

#### Opplevelse

1. Kan du beskrive din opplevelse med ensomhet?
2. Hvor lenge har du kjent på det å være ensom?
3. Hvilke situasjoner føler du deg mest ensom?
4. Hva er det med de situasjonene som gjør at du føler deg mer ensom?
5. Hvilke situasjoner føler du deg mindre ensom?
6. Hva er de med de situasjonene som gjør at du føler deg mindre ensom?
7. Hvordan opplever du dine nåværende relasjoner?
8. Hvordan skulle du ønske det sosiale nettverket ditt var?
9. Hvordan har ensomhetsopplevelsen påvirket livet og hverdagen din?

#### Mestringsstrategier/ håndtering

10. Kan du beskrive det du vanligvis pleier å gjøre når du føler deg ensom?  
(Bevisst eller ubevisst?)
11. Hvordan hjalp det på ensomhetsfølelsen?
12. Er det andre handlinger du har gjort for å dempe ensomheten?
13. Hva har du gjort som har hjulpet mest på ensomhetsfølelsen?
14. Er det andre handlinger som du tror kunne hjulpet?
15. Hva tror du andre gjør når de opplever ensomhet?
16. Har du snakket med noen om din ensomhet?
17. Dersom svaret er ja, hvordan var din erfaring med dette?
18. Dersom svaret er nei, hvilken tanker har du om å snakke med noen om ensomheten?
19. Hvordan er din bruk av sosiale medier?
20. Hva slags betydning har sosiale medier for deg?

## **Avslutning**

- 1.** Er det noe mer du har lyst til å si?
- 2.** Har du noen spørsmål eller er det spørsmål som du skulle ønske jeg stilte?
- 3.** Hvordan har du opplevd intervjuet?

