

Fysisk aktivitet og ensomhet blant unge studenter under koronapandemien

Håvard Carlsen¹ and Ingar Mehus¹

¹Department of Sociology and Political Science, NTNU, Trondheim, Norway

Corresponding author: Håvard Carlsen
E-mail: h.carlsen@hotmail.no

Sammendrag

Denne studien undersøker om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og ensomhet blant unge studenter, kontrollert for andre faktorer som har vist seg å ha sammenheng med ensomhet i gruppen. Undersøkelsen har utgangspunkt i at ensomhet er en følelse som kan føre til en rekke negative helsekonsekvenser og at studenter er en gruppe som kan være spesielt utsatt for ensomhet. Utvalget (N=1733) bestod av studenter mellom 18 og 34 år (M = 21,9, SD = 2,5) der 51,4% hadde høy ensomhet (M = 44,8, SD = 11,3). Resultatene viser at studenter som trener er mindre ensomme sammenlignet med studenter som ikke trener. Idrettsdeltakelse ser ut til å kunne beskytte mot ensomhet, men ikke ved tidlig frafall. Sosial kompetanse og sosiale relasjoner beskytter studenter mot ensomhet, mens sjenanse, grubling og koronapandemien bidrar til økt ensomhet. Studien viser at det er et sterkt behov for inngripende tiltak i studentpopulasjonen for å begrense følelser av ensomhet.

Nøkkelord: *Ensomhet, Fysisk Aktivitet, Studenter, Idrett*

Sosial distansering er et virkemiddel som er blitt nødvendig for å bekjempe koronapandemien og kan gå på bekostning av menneskers sosiale og mentale velvære. Når man opplever at det er et avvik i mindre kvantitet og spesielt lavere kvalitet i sosiale forhold fra hva man skulle ønske, fører dette til den subjektive følelsen ensomhet. Ensomhet er forbundet med en rekke alvorlige negative utfall for helsen som depresjon, hjertesykdom, insomni og høyere totaldødelighet (Zawadzki et al., 2013). Hvordan folk reagerer på pandemien avgjør ikke bare hvor hurtig viruset sprer seg, men også spredningen av psykologiske utfordringer, både under og etter pandemien. Pandemien har ført til en rekke negative psykologiske konsekvenser blant folk, som depresjon, angst, stress, frykt, dødsfrykt og utbrenthet (Arslan et al., 2020). Folk som har vært pålagt karantenerestriksjoner og sosial isolasjon pleier også å ha forhøyede nivåer av ensomhet (Arslan et al., 2020). En gruppe som er spesielt utsatt for følelser av ensomhet er studenter, som rapporterer høyere nivåer av ensomhet sammenlignet med andre grupper (Zawadzki et al., 2013).

En av de største sosiale overgangene i livet er overgangen fra videregående skole til universitet der det skjer strukturelle og sosiale endringer som påvirker forhold, rutiner, og roller. Dette kan innebære risikoer; f.eks. å være alene i et nytt miljø (ny by) uten å kjenne noen som kan føre til ensomhet (Diehl et al., 2018). Overgangen til å begynne på universitet er en turbulent periode når det gjelder å vedlikeholde kvaliteten på sosiale forhold (Vanhalst et al., 2012). Studenter kan ikke lengre stole på det sosiale nettverket de har fra før og må alene forholde seg til store endringer og valg i livet, noe som kan føre til ensomhet og depresjon (Vanhalst et al., 2012). Blant studenter i Norge var det selv før pandemien en betydelig økning i ensomhet blant studenter fra 16,5 % i

2014 til 23,6 % i 2018 (Hysing et al., 2020). Under koronapandemien er denne ensomhet blant studenter i Norge økt kraftig til 41 %. Utfordringen er særlig høy blant de yngste studentene der 50 % av studenter mellom 18 og 20 år savner andre å være sammen med (Sivertsen, 2021)

Samtidig som sosial distansering i samfunnet har økt har treningstilbud blitt begrenset i form av avlyste idrettstreninger og stengte treningssentre. Deltakelse i fysisk aktivitet og idrett og høyere fysisk aktivitet har tidligere vist å gi økt psykologisk velvære, men sammenhengen mellom ensomhet og fysisk aktivitet/idrettsdeltakelse er lite studert, spesielt blant unge (Haugen, et al., 2013). Page & Hammermeister (1995) har vist at studenter som trener ofte, har lavere nivå av ensomhet. Studenter som ikke trente skåret betydelig høyere på ensomhet sammenlignet med studenter som trente. Diehl et al. (2018) fant at fysisk aktivitet virker som en beskyttende faktor for ensomhet blant studenter, og unge som deltar i idrett har høyere sosial kompetanse sammenlignet med ikke-deltakere (Haugen et al., 2013).

Sosial kompetanse har tidligere vist seg å være viktig for å beskytte mot ensomhet og er definert som hvilken grad unge engasjerer seg i prososial adferd som tillater dem å skape og vedlikeholde positive sosiale interaksjoner med andre og kan dermed forebygge ensomhet (Haugen et al., 2013; Anderson-Butcher et al., 2014). Et annet sentralt begrep som henger tett sammen med ensomhet er sjenanse. Sjenanse blir ofte definert som å ha et ubehag og en hemning rundt andre mennesker (Hopko et al., 2005). Sjenanse er tidligere vist å være en forløper til ensomhet (Page & Hammermeister, 1995). Studenter som er sjenert har signifikant høyere sannsynlighet for å være ensom enn usjenerte studenter

(Cheek & Busch, 1981). Sjenerte personer pleier å være forsiktede, tilbakeholdt og nervøse i nye situasjoner (Cheek & Busch, 1981).

Videre er fenomenet grubling («rumination») tett knyttet til ensomhet. Grubling er en metode for å takle negativt humør som involverer selvfokusert oppmerksomhet, karakterisert av selvrefleksjon og repeterende og passivt fokus på ens negative følelser og kan føre til depresjon (Treyner et al., 2003). Grubling og følelser av ensomhet er begge tett knyttet til depresjon, der tidligere forskning har vist at grubling kan komme som et resultat av ensomhet og dermed føre til depresjon (Haugen et al. 2013; Zawadzki et al., 2013).

Grunnet utfordringene som er nevnt så langt, vil denne studien undersøke sammenhengen mellom fysisk aktivitet og ensomhet blant unge studenter, og andre faktorer som kan spille inn.

Metode

For å samle data til dette prosjektet ble det benyttet spørreskjemainsamling via nett. For å rekruttere studenter til spørreundersøkelsen med tittel «Spørreundersøkelse om fysisk aktivitet, pandemi og ensomhet» ble undersøkelsen delt med personer som sto oppført som kontaktpersoner for ulike emner ved flere forskjellige universiteter i Norge, men i hovedsak NTNU, UiO og UiT. Kontaktpersonene delte så spørreundersøkelsen videre med de påmeldte studentene ved emnene. Det ble også delt ut flyveblad på campus ved NTNU i Trondheim med påmeldingslink til spørreundersøkelsen. Spørreundersøkelsen var åpen for deltakelse i februar 2021. Smittetrykket i Norge var da relativt lavt, der man hadde hentet seg litt inn igjen etter en periode etter jul og i januar med en smittetopp. Likevel var det relativt strenge restriksjoner etter at alfavarianten av koronaviruset gjorde sin anmarsj inn i landet i februar. For å sikre anonymitet for deltakerne ble nettskjema.no med tilhørende anonymitetsfunksjon brukt for å opprette spørreundersøkelsen. Dette medfører at det ikke lagres informasjon om verken hvem som har svart, tidspunkt for levering av svaret eller annen metadata (som for eksempel IP-adresse), i verken svardata som er tilgjengelig for skjemaer eller som informasjon som er lett tilgjengelig fra driftssiden i Nettskjema (UiO, 2021). Prosjektet er godkjent av NSD.

Utvalg

Man slutter i snitt å anse folk som ung ved en alder på 35 år (Abrams & Swift, 2012). Derfor er studenter fra og med 35 år gammel ekskludert fra analysen, og utvalget (N=1733) består av studenter mellom 18 og 34 år, hvorav 36,3% menn, 62,9% kvinner, og 0,8% har svart at de identifiserer seg med en «Annen kjønnsidentitet». Flestparten (54%) svarer at de er inne i sitt andre semester. 79,8% regner seg selv som innflytter i byen man studerer i. 78,7% driver med en form for trening, og 17,9% trener i idrettslag. 7,3% har aldri deltatt i idrettslag. De fleste har altså deltatt i idrettslag men sluttet, henholdsvis i løpet av barneskolen (9,7%), ungdomsskolen (22,7%), videregående (23,7%), og etter videregående (18,7%). 61,1% har sivilstatus som singel, 23,4% har kjæreste, 14,7% har samboer, og 0,9% er gift. Med hensyn til boforhold er mest vanlig å bo med venner/andre i kollektiv (57,4%), fulgt av samboer (17,4%), bor alene (13,7%), bor med foreldre (9,6%), og bor med annen slekt (1,9%).

Instrumenter

Ensomhet er målt ved hjelp av «UCLA Loneliness Scale Version 3» (Russel, 1996). Instrumentet består av 20 spørsmål og er designet for å måle personers subjektive følelser av ensomhet og følelser av sosial isolasjon. Instrumentet har blitt ansett som «standardskalaen» i forskning på ensomhet (Russell, 1996). Spørsmålene blir skåret på en poengskala fra (1) Aldri, til (4) Ofte. Ved å legge sammen skårene fra de 20 spørsmålene finner man ensomhetsskåren. Høy ensomhet er en skår på 44 eller høyere (Cacioppo & Patrick, 2008). Dette prosjektet er etter vår kunnskap den første studien gjennomført i Norge som benytter fullversjonen av instrumentet. For utvalget i denne studien viser instrumentet høy intern konsistens ($\alpha=0.93$).

Sjenanse er målt med «The Revised Cheek & Buss Shyness Scale» (RCBS) der den norske versjonen brukt i dette studiet inneholder 12 påstander (Cheek et al., 1993). Skalaen fremstår som det mest fremtredende målet i sjenansesforskning (Hopko et al., 2005). Påstandene besvares etter i hvilken grad man føler påstanden er typisk for egne følelser og adferd: fra (1) Svært lite karakteristisk – jeg er uenig, til (5) Svært karakteristisk – jeg er enig. Skårene legges så sammen der over 45 betyr svært sjenert (Cheek et al., 1993).

Opplevd sosial kompetanse er målt ved hjelp av «Perceived Social Competence Scale II» (PSCS-II) (Anderson-Butcher et al., 2014). Skalaen består av fem beskrivelser (f.eks. «Jeg viser omtanke for andre»), og man svarer hvor godt de følgende påstandene passer for seg: (1) Stemmer ikke i det hele tatt, (2) Stemmer litt, (3) Stemmer passe mye, (4) Stemmer ganske mye, (5) Stemmer veldig mye. Skår blir regnet ut basert på summen av svarene, der høy skår indikerer høyere nivåer av sosial kompetanse. For utvalget i denne studien viser instrumentet høy intern konsistens ($\alpha=0.89$).

Grubling er målt med «Ruminative Responses Scale» (RRS) (Treyner et al., 2003). Instrumentet består av 10 utsagn (f.eks. «Tenker "Hvorfor har jeg problemer andre mennesker ikke har?"»). Man skal i instrumentet ta stilling til om tanker man har når man føler seg nedstemt, trist eller deprimert og instrumentet evaluerer tendenser til å gruble ved dette nedstemte humøret. Utsagnene blir besvart fra (1) Nesten aldri, til (4) Nesten alltid, der høy skår tyder på høy grad av grubling. (Treyner et al., 2003). De norske spørsmålene er hentet fra Strand (2017). For utvalget i denne studien viser instrumentet høy intern konsistens ($\alpha=0.86$).

For å måle mental effekt av korona ble det laget et spesifikt mål i forbindelse med denne undersøkelsen. Målet består av svar fra fire påstander som vedrører mental helse. Disse er «Jeg har følt meg mer ensom under koronapandemien», «Min psykiske helse har vært uforandret i gjennom koronaperioden.» (reversert), «Jeg har dårligere kontakt med vennene mine på grunn av koronapandemien», og «Jeg er mer ensom nå sammenlignet med før koronapandemien». Påstandene ble besvart på en 5-punktsskala som går fra (1) «Helt uenig» til (5) «Helt enig». Det sammensatte målet på mental effekt av korona viste en akseptabel intern konsistens med $\alpha=0.713$.

For å måle trening ble det spurt om man driver med noen form for trening, der man kunne svare enten ja, eller nei. Fysisk aktivitet ble målt ved å spørre hvor ofte (hyppighet) man er så fysisk aktiv at man blir andpusten eller svett der man svarte fra «Aldri» (1) til «Minst fem ganger i uken» (6). Treningsintensitet ble målt ved å spørre hvor ofte man deltok i idrett/sport eller fysisk aktivitet

hardt nok til at man pustet fort, svettet eller at hjertet banket fort i 20 minutter i løpet av den siste måneden.

Resultater

Tabell 1 viser antall, gjennomsnitt, minimum, maksimum og standardavvik for de kontinuerlige variablene brukt i analysen. Gjennomsnitt for ensomhetsskår er 44,8, noe som må regnes som svært høyt med tanke på at Cacioppo & Patrick (2008) setter grensen for høy grad av ensomhet til 44 eller høyere.

Tabell 1: Deskriptiv statistikk (N=1733)

	Gj.snitt	Min	Maks	St.avvik
Ensomhet	44,81	20	79	11,27
Sjenanse	32,72	12	60	11,40
Sosial kompetanse	19,38	6	25	3,87
Grubling	21,29	10	40	6,57
Semester	3,55	1	11	2,35
Alder	21,92	18	34	2,53
Mental effekt korona	14,53	4	20	3,84

En annen ting som er verdt å merke seg er at studentene i utvalget opplever å ha blitt påvirket mentalt av koronapandemien i relativt høy grad, med en gjennomsnittsverdi på 14,5. Selv om det ikke finnes sammenlignbare tall fra andre undersøkelser gir denne undersøkelsen grunnlag for å hevde at studentene har fått merke negative psykologiske konsekvenser som følge av pandemien.

Tabell 2 viser korrelasjoner mellom sentrale variablene i denne studien. Ensomhet korrelerer signifikant ($p < .01$) i positiv retning med sjenanse, grubling og opplevd mental effekt av korona. Det innebærer at høyere grad av sjenanse, grubling og opplevd effekt av korona – jo høyere grad av ensomhet. Ensomhet korrelerer negativt ($p < .01$) med sosial kompetanse, semester, alder, og trening. Eldre, eller mer erfarne studenter, som trener og har høy sosial kompetanse har en lavere grad av ensomhet.

Tabell 2: Korrelasjonsmatrise (N=1733)

	1. En s	2. Sos k	3. Sje n	4. Gr u	5. Se m	6. Ald r	7. Tre n	8. E K
1. Ensomhet	1,00							
2. Sosial kompetanse	-0,23*	1,00						
3. Sjenanse	0,59*	-0,25*	1,00					
4. Grubling	0,51*	0,03**	0,38*	1,00				
5. Semester	-0,15*	0,04*	-0,11*	-0,02	1,00			
6. Alder	-0,07*	0,02	-0,10*	0,00	0,41*	1,00		
7. Trening	-0,24*	0,10*	-0,17*	-0,11*	0,05*	0,00	1,00	
8. Effekt korona	0,42*	0,06*	0,16*	0,30*	-0,03**	-0,06*	-0,06*	1,00

* $p < 0,01$ ** $p < 0,05$

Tabell 3 viser regresjonsmodellen. Modellen har en R2 -og Adjusted R2-verdi på 0,57, F-verdi på 103,8 og signifikansnivå på $< .001$. De fleste uavhengige variablene er statistisk signifikante eller delvis statistisk signifikante for noen av de dummy-kodede variablene. Eksempel for den uavhengige variabelen «Kjønn», der det ikke er signifikant forskjell mellom «Mann» og «Kvinne», men signifikant forskjell mellom «Mann» og «Annen kjønnsidentitet», der «annen kjønnsidentitet» har betydelig høyere følelse av ensomhet sammenlignet med menn. En annen uavhengig variabel som ikke er signifikant i modellen er «Alder», som er ulikt tidligere forskning som har funnet at yngre studenter vil kunne ha høyere ensomhet (Sivertsen, 2021).

«Trening» har en signifikant negativ sammenheng med ensomhet ($p < .01$). Dette indikerer at dersom man svarer «Ja» til at man driver med noen form for trening, vil dette resultere i en lavere skår på ensomhet enn dersom man svarer «Nei». Dette gjelder også om man deltar i idrettslag, der man forventes å ha en skår på ensomhetsskalaen som er 2,3 poeng lavere hvis man svarer man fortsatt er med i et idrettslag kontra de som svarer at de ikke noen gang har deltatt i et idrettslag. Man får også mer beskyttelse fra ensomhet dersom man noen gang har vært med i idrettslag, der man er signifikant ($< 0,05$) mindre ensom dersom man har sluttet i idrettslaget på eller etter videregående kontra å aldri å ha deltatt.

Tabell 3: Regresjonsmodell med ensomhet som avhengig variabel (N=1733)

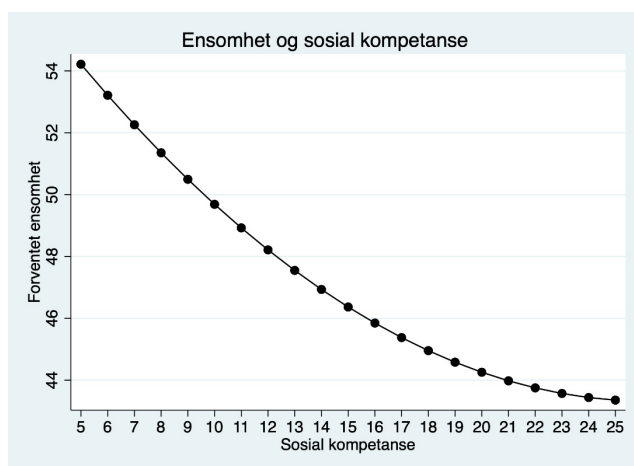
Ensomhet	B	SE _B	t	Sig. t	β
Alder	,14	,08	1,71	,09	,03
Sjenanse	,36	,02	19,91	<,001	,37
Sosial Kompetanse	-1,27	,35	-3,61	<,001	-0,44
Grubling	,45	,03	14,33	<,001	,26
Semester	-0,41	,08	-4,87	<,001	-0,09
Mental effekt korona	,81	,05	16,44	<,001	,28
Trening (ref. Nei)					
Ja	-2,18	,46	-4,74	<,001	-0,08
Idrettslag (ref. Nei)					
Ja, men sluttet på barneskolen	-1,59	,88	-1,81	,07	-0,04
Ja, men sluttet på ungdomsskolen	-1,36	,77	-1,77	,08	-0,05
Ja, men sluttet på videregående	-2,26	,77	-2,93	<,001	-0,09
Ja, men sluttet etter Videregående	-1,69	,80	-2,11	,04	-0,06
Ja, og er fortsatt med	-2,31	,82	-2,82	,01	-0,08
Kjønn (ref. Mann)					
Kvinne	-0,43	,39	-1,10	,27	-0,02
Annen kjønnsidentitet	7,65	2,05	3,73	<,001	,06
Sivilstatus (ref. Singel)					
Kjæreste	-1,64	,45	-3,63	<,001	-0,06
Samboer	-3,27	1,34	-2,43	,02	-0,10
Gift	-7,65	2,29	-3,34	<,001	-0,06
Boforhold (ref. Alene)					
Med venner	-1,80	,55	-3,29	<,001	-0,08
Med samboer	-0,85	1,32	-0,64	,52	-0,03
Med foreldre	-1,37	,76	-1,79	,07	-0,04
Med annen slekt	-0,22	1,39	-0,16	,87	-0,00
Sosial Kompetanse 2.gradsledd	,02	,01	2,55	,01	,31
Konstantledd	30,998	3,92	7,91	<,001	
N	1733				
R²	0,57				

Andre uavhengige variabler som er med på å redusere ensomhet er sosial kompetanse, semester, dersom man ikke er singel og dersom man bor sammen med venner. Vi kan se fra tabellen at dersom man har kjæreste, samboer eller er gift er man signifikant mindre ensom enn studenter som er singel. Av boforhold er det bare det å bo med venner som er signifikant bedre for følelser av ensomhet enn å bo alene.

Sjenanse, Grubling og Koronaeffekt er med på å bidra til ensomhet med signifikante positive verdier. Tabellen viser at sjenanse har den sterkeste påvirkningskraften på ensomhet i positiv retning med en betaverdi på 0,37. Uavhengige variabler for fysisk aktivitet og treningsintensitet er ikke inkludert i modellen, ettersom disse ikke ble statistisk signifikant da variabelen «Trening» samtidig ble inkludert.

I regresjonsmodellen er det inkludert et andregradsledd for sosial kompetanse. I Figur 1 kan vi se en grafisk fremstilling av denne kurvelineære sammenhengen. Figuren viser at stigningskoeffisienten blir lavere og lavere etter som verdier for sosial kompetanse øker. Figuren fremstiller at sosial kompetanse får mindre å si for ensomhet jo høyere den sosiale kompetansen blir.

Figur 1



Diskusjon

Studentene i denne undersøkelsen opplever relativt mye ensomhet. De skårer i gjennomsnitt 44,81 (SD=11,27), noe som er over grensen satt for høy grad av ensomhet i tidligere undersøkelser (Cacioppo & Patrick, 2008). Hele 51,41% av utvalget når denne grensen og betraktes dermed som ensomme. Dette er klart høyere sammenlignet med kartlegginger før koronapandemien som viser 23,6% i 2018 (Hysing et al., 2020), og under koronapandemien som viser 41% (Siversten, 2021). En forklaring på den høye forekomsten av ensomme studenter kan være at relativt færre studenter utgjør en stor del av utvalget vårt, og at de yngste studentene er mer utsatt for ensomhet (Diehl et al., 2018; Sivertsen, 2021). En annen mulig forklaring er at jo lengere pandemien vedvarer, med innslag av sosial distansering, jo mer utbredt blir ensomheten blant studentene. Dette støttes av resultatene som viser at den opplevde negative mentale effekten av korona bidrar til ensomhet. En forklaring på dette kan være at ved å være mye hjemme i sosial isolasjon, vil kunne bidra til høyere nivåer av depresjon, søvnløshet og utmattelse (Bartoszek et al., 2020). Selv om vi ikke har

målt disse mulige bieffektene direkte kan man tenke seg at søvnløshet og utmattelse over lengere tid tapper studenter for energi og bidrar til å dra individets fokus bort fra å vedlikeholde sine sosiale behov og nettverk. Man vil altså ikke lengre ha overskudd til å oppsøke sosiale situasjoner som kan lette på ensomhet.

Fysisk aktivitet og trening kan være en slik sosial situasjon med potensial for å beskytte mot ensomhet. Resultatene viser at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og ensomhet blant studentene i denne studien. Studenter som oppgir at de trener er mindre ensomme sammenlignet med studenter som ikke trener. Som også kan være en forklaring på de økte nivåene av ensomhet som er observert under pandemien. Dersom nedstenging har ført til en mer inaktiv hverdag, vil sammenhengen mellom ensomhet og trening være med på å forklare hvorfor ensomhet har økt under pandemien. Selv om denne studien måler høy andel som trener (78,7%) og ikke måler utviklingen fra før pandemien, kan det tenkes at pandemien kan ha påvirket hvordan studentene trener, der det er blitt mer vanlig å trene alene.

Analysen inkluderer flere former for fysisk aktivitet. Der hyppighet, og treningsintensitet ikke var signifikante i regresjonsmodellen sammen med variabelen for trening. Ut i fra dataene kan det altså se ut til at det ikke har noe å si hvor ofte man er fysisk aktiv eller hvor hardt man trener så lenge man svarer at man driver med en form for trening. Dette skiller seg fra tidligere forskning der det blant annet er funnet at de studentene som har høyest treningshyppighet er de som er minst ensomme (Page & Hammermeister, 1995). Dette kan indikere at det ikke er de fysiske fordelene som ofte er forbundet med fysisk aktivitet som er viktigst for følelser av ensomhet, men at det er et psykologisk aspekt med å trene som letter følelser av ensomhet. Dette kan skyldes flere årsaker, som at man i det hele tatt har en arena å være sosial, som trening ofte er og dermed vil hjelpe mot ensomhet. Å ha denne arenaen kan også hjelpe med andre ferdigheter som kan redusere ensomhet, som sosial kompetanse, som vil diskuteres mer senere.

Deltakelse i idrettslag har og betydning for opplevelse av ensomhet blant studentene i dette utvalget. Studenter som har sluttet med organisert idrett i løpet av videregående skole er mindre ensomme sammenlignet med de som aldri har trent i idrettslag. Studenter som svarer at de fortsatt er med i et idrettslag er og mindre ensomme enn de som svarer at de aldri har deltatt i et idrettslag. Dette kan skyldes at man har fått en økt tilknytning til andre eller økt sosial kompetanse fra tiden man var med i idretten som vedvarer selv etter man har sluttet. Resultatet kan også skyldes at man utvikler vennskap fra tiden man har deltatt i idrett som vedvarer etter man slutter og dermed beskytter mot ensomhet. Resultatene viser at studenter som har sluttet i idrettslag i løpet av barne- eller ungdomsskolen ikke er mer ensomme sammenlignet med de som aldri har vært med i idrettslag. En mulig tolkning er at idrettsdeltakelse beskytter mot ensomhet, og at det dermed spiller en rolle hvor lenge det er siden man sluttet. En annen mulig tolkning er at ensomme barn ikke finner seg til rett i idretten og dermed slutter relativt tidlig. Her trengs det mer forskning for å finne ut om, og evt. i hvilken grad, den organiserte idretten beskytter mot ensomhet.

Resultatene viser at alder ikke er signifikant, men at hvilket semester man studerer i har betydning for ensomhet. Det er med andre ord hvor lang erfaring man har som student som er avgjørende, og ikke nødvendigvis hvor gammel man er, selv om studenter tidlig i studieløpet naturlig nok har en tendens til å være yngre (se Tabell 2).

Dette henger sammen med tidligere forskning som viser at overgangsperioden man opplever som fersk student kan utgjøre en risiko for ensomhet (Diehl et al., 2018; Sivertsen, 2021). Mange ferske studenter står helt alene i en ny situasjon og by. Men etter hvert som man får tid til å etablere seg og legge flere semestre bak seg, vil mange klare å bygge et sosialt nettverk og dermed være beskyttet mot ensomhet i større grad.

Nettverk handler om relasjoner, og i denne studien har vi målt relasjoner ved å spørre om boforhold og sivilstatus. Hvilket boforhold man er i har vist seg å være en viktig faktor for følelser av ensomhet (Arslan et al., 2020; Hysing et al., 2020). Resultatene viser at det bo sammen med venner beskytter mot ensomhet, sammenlignet med å bo alene. Dette kan skyldes bedre tilgang på sosialt samvær. Studenter som svarer at de bor med samboere, foreldre eller annen slekt er derimot ikke mindre ensomme sammenlignet med dem som bor alene. Dette viser at relasjonen til dem man bor sammen med er et viktig element å ta med i forskning, ikke bare om man bor sammen med noen eller ikke slik tidligere forskning har vektlagt (Arslan et al., 2020). Dette kan handle om at man gjerne ønsker samhold med likesinnede og jevnaldrende, og det å bo med foreldre og annen slekt ikke er tilstrekkelig for å dekke det sosiale behovet man har som student. Det er med andre ord viktig å få frem nyanser når man ser på sammenhengen mellom boforhold og ensomhet.

Resultatene om sivilstatus støtter viktigheten av type relasjon. Studenter som har kjæreste, samboer eller er gift er mindre ensomme sammenlignet med studenter som er single. Her skal vi være oppmerksomme på at kategorien «samboer» er inkludert i både boforhold og sivilstatus. Selv om det å ha samboer kan ha ulik betydning for en student, i form av å være i et parforhold eller ha en eller flere samboere i et kollektiv, er det nok noe overlapp mellom de to variablene. Om man eksempel fjerner sivilstatus fra modellen medfører det at samboer blir signifikant i boforhold-variabelen, som vil tyde på at å bo med samboer også vil kunne beskytte mot ensomhet.

Overlappen mellom variablene i en VIF-test for regresjonsmodellen, der «samboer» for sivilstatus og boforhold har verdier på henholdsvis 7,1 og 7,9. Dette tyder på en viss overlapp mellom de to variablene, men er likevel klart under grensen for multikollinearitet som er satt til 10 eller høyere (Ringdal & Wiborg, 2017). Ved å beholde begge variablene gir modellen dypere innsikt i hvilke relasjoner som er viktig. Resultatene fremhever at ensomhet er en subjektiv følelse som ikke nødvendigvis kan måles gjennom hvor stor grad man omgås med andre mennesker, det er sammensettingen og kvaliteten på forholdene som er viktig. Med andre ord har det betydning hvem man bor sammen med. Å bo sammen med foreldre og slekt beskytter ikke mot ensomhet så lenge man ikke inngår i sosiale relasjoner som er relevante for studenttilværelsen. Å bo sammen med venner virker å gi tilgang til riktig nettverk. Dette fremhever at type relasjon og forhold man har til andre er svært viktig for ensomhet, ikke bare fysisk nærhet til andre, der venner vil kunne være mest beskyttende å bo med. Det kommer også frem at jo mer seriøs sivilstatus man har vil kunne øke beskyttelsen for ensomhet. Slik at jo dypere relasjonen blir jo mer vil dette kunne beskytte mot ensomhet.

Resultatene viser en klar sammenheng mellom sjenanse og ensomhet, jo mer sjenert jo mer ensom. Det vil for nye studenter kunne være utfordrende å flytte til en ny by og ikke lenger kunne stole på sitt tidligere sosiale nettverk. Sjenerte personer har i større grad vanskeligheter med å skape nye bekjente enn personer som ikke er sjenerte (Cheek & Busch, 1981). Dersom man

har frykt eller angst for å samhandle med andre og i tillegg mister sitt eksisterende sosiale nettverk ved å flytte til en ny by vil dette kunne føre til ensomhet. Det kan tenkes at denne sammenhengen har blitt forverret av koronapandemien der man i større grad er nødt til å ha sosial avstand. Sjenerte individer opplever gjerne at de har manglende mellommenneskelige ferdigheter (Jackson et al., 2002), og måten de vurderer potensiell risiko og kostnad opp mot forventninger om gevinster fra å involvere seg med andre vil også ha betydning. Hvis man er sjenert vil man kanskje frykte flauhet og følelsen av mislykkethet mer enn man føler man kan tjene på sosiale interaksjoner, som kan føre til sosial unngåelse.

Med en beta-verdi på -0.44 fremstår sosial kompetanse som en av de faktorene i denne undersøkelsen som har sterkest sammenheng med ensomhet. Studenter som føler seg sosial kompetent i interaksjon med andre vil sannsynligvis innlede og vedlikeholde konstruktive forhold med andre. Noe som videre kan føre til følelser av tilhørighet, samhold og inkludering og redusere risikoen for ensomhet (Sakız et al., 2020). Det kurvelineære forholdet mellom sosial kompetanse og ensomhet (fig. 1), viser at det kan ha stor effekt å øke den sosiale kompetansen blant studenter som opplever lav sosial kompetanse før effekten avtar noe med økende sosial kompetanse. Måltrettede tiltak for studenter som opplever lav sosial kompetanse vil med andre ord ha en potensiell sterk effekt på ensomhet.

Individer som grubler vil ikke bare oppleve stressorer for ensomhet én gang, men vil gjenoppleve dem flere ganger mentalt. Denne gjentagende opplevelsen av sosial isolasjon og andre stressorer kan tenkes vil forsterke følelser av ensomhet. Resultatene angående grubling kan videre forklares med at individer som grubler trolig i mindre grad vil forsøke å løse problemene sine via sosiale forhold, men heller prøve å tenke seg ut av de på egenhånd. Når man unngår å diskutere med andre vil dette kunne resultere i mindre sosial kontakt som vil kunne øke ensomhet. Grubling svekker også individenes evne til å løse problemer (Vanhalst et al., 2012). Svekket evne til å løse problemer, som for eksempel ensomhet, kan føre til at problemene forverres.

Resultatene viser at det ikke er signifikant forskjell i ensomhet mellom kjønnene mann og kvinne. Det som derimot kommer frem er at de som tilhører «annen kjønnsidentitet» er betydelig mer utsatt for ensomhet. Det er tidligere vist at norske studenter som tilhører en kjønnsminoritet viser høyere nivåer av ensomhet sammenlignet med ciskjønnete personer, og har høyere forekomst av andre psykologiske vansker som utilfredshet med livet og selvmordstanker (Anderssen et al., 2020). Dette kan derfor være et interessant tema for videre studier å undersøke nærmere.

Konklusjon

Utgangspunktet for denne artikkelen var å undersøke sammenhengen mellom fysisk aktivitet og ensomhet blant unge studenter. Resultatene viser en tydelig sammenheng ved at både trening og deltakelse i organisert idrett vil kunne være med å bidra til redusert ensomhet blant studenter. Under pandemien har organisert idrett vært satt på pause, og treningsstente har vært stengte. Samtidig har utbredelsen av ensomhet eksplodert blant studenter, som kan utgjøre en enorm helsefare for gruppen. Et spørsmål som kan stilles, når man tar ensomhet med i betraktning i arbeidet med smittevern, er om prisen man betaler ved å ofre mentalt og sosialt velvære for å beskytte fysisk velvære er verdt det? Studien viser at det kan være nødvendig med inngripende tiltak for å redusere ensomhet

blant studenter, og ikke bare under pandemien, men også ellers ettersom ensomheten økte allerede før pandemien, og vil trolig ha vedvarende effekter på mental helse etter pandemien. Slike inngripende tiltak vil for eksempel kunne være at utdanningsinstitusjoner, fylker, kommuner, idrettsklubber og treningsentre bruker kunnskapen om at fysisk aktivitet hjelper mot ensomhet til å tilby lett tilgjengelige treningstilbud som passer alle slags typer studenter. Og dersom det igjen skal bli nødvendig å stenge ned deler av samfunnet ha på plass løsninger for fysisk aktivitet slik at ensomhet ikke forverres av mangel på fysisk aktivitet. Dette kan være for eksempel treningsøkter utendørs med avstand, online trening eller andre metoder for å sørge for trygg fysisk aktivitet, som da vil hjelpe med studenters mentale helse under en tung periode.

Referanseliste

- Abrams, D. & Swift, H.J. (2012). Experiences and Expressions of Ageism: Topline Results (UK) from Round 4 of the European Social Survey, ESS Country Specific Topline Results (2). London: Centre for Comparative Social Surveys.
- Anderssen, N., Sivertsen, B., Lønning, K. J., & Malterud, K. (2020). Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway. *BMC public health*, 20(1), 138. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8228-5>
- Anderson-Butcher, D., Amorose, A. J., Lower, L. M., Riley, A., Gibson, A., & Ruch, D. (2016). The Case for the Perceived Social Competence Scale II. *Research on Social Work Practice*, 26(4), 419–428. DOI: <https://doi.org/10.1177/1049731514557362>
- Arslan, G., Yıldırım, M. & Aytac, M. (2022). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, 46(5), 1042-1051. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>
- Bartoszek, A., Walkowiak, D., Bartoszek, A., & Kardas, G. (2020). Mental Well-Being (Depression, Loneliness, Insomnia, Daily Life Fatigue) during COVID-19 Related Home-Confinement—A Study from Poland. *International journal of environmental research and public health*, 17(20), 7417. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17207417>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company Ltd.
- Cheek, J. M., & Busch, C. M. (1981). The Influence of Shyness on Loneliness in a New Situation. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 7(4), 572–577. DOI: <https://doi.org/10.1177/014616728174008>
- Cheek, J. & Cheek, B. & Rothstein & Larsen, Finn B. (1993). *Sjenert? Oslo: Bok & Bilde AS.*
- 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), 1865. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Haugen, T., Safvenbom, R. & Ommundsen, Y. (2013). Sport participation and loneliness in adolescents: The mediating role of perceived social competence. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 32, 203-216. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9174-5>
- Hopko, D. R., Stowell, J., Jones, W. H., Armento, M. E., & Cheek, J. M. (2005). Psychometric properties of the revised Cheek and Buss shyness scale. *Journal of Personality Assessment*, 84(2), 185-192. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8402_08
- 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), 1-16. DOI: <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781>
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality*, 30(3), 263–270. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.3.263>
- Page, R. M., & Hammermeister, J. (1995). Shyness and loneliness: Relationship to the exercise frequency of college students. *Psychological reports*, 76(2), 395-398. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.395>
- Ringdal, K., & Wiborg, Ø. (2017). *Lær deg Stata: innføring i statistisk dataanalyse*. Fagbokforlaget.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sakız, H., Mert, A., & Sarıçam, H. (2020). Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 94-109. DOI: <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.25>
- Sivertsen, B. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse: Hovedrapport. Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid.*
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric

- analysis. *Cognitive therapy and research*, 27(3), 247-259. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- UiO. (2021, 4. Februar). Anonyme skjemaer i Nettskjema. Hentet fra <https://www.uio.no/tjenester/it/adm-app/nettskjema/hjelp/ikke-lagre-personinfo.html>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Raes, F., & Goossens, L. (2012). Loneliness and Depressive Symptoms: The Mediating and Moderating Role of Uncontrollable Ruminative Thoughts. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 259-276. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.555433>
- Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health Psychology*, 32(2), 212-222. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0029007>