

Ensomhetens utviklingsbaner

I en longitudinell norsk studie har forskere sett på hvordan ensomhet utvikles gjennom ungdomsårene og inn i tidlig voksen alder.

FOTO: UNIVERSITETET I OSLO

Førsteforfatter og forsker Tilmann von Soest ved Universitetet i Oslo har sammen med kolleger nøstet opp i faktorer assosiert med utvikling av ensomhet i ungdomsårene og tidlig voksen alder. Den longitudinelle norske studien har utforsket data fra 3116 deltagere i alderen 13 til 31 år. Forskerne koblet i tillegg selvrapportert informasjon med registerdata for å se på utfall i voksen alder.

Studien målte ulike aspekter ved ensomhet. Deltagerne ble spurt direkte om de følte seg ensomme (direkte ensomhet), i tillegg til at målinger av emosjonell og sosial ensomhet ble inkludert. På denne måten kunne forskerne avdekke den mangefasetterte ensomheten og hvordan de ulike «ensomhetene» utvikler seg over tid.

Fra de longitudinelle analysene avdekket forskerne at emosjonelle aspekter ved ensomhet økte gradvis fra tidlig ungdomsalder til inn i midten av tjuårene, mens trenden til sosiale fasetter ved ensomhet var nedadgående fra ungdomsalder og flatet ut i midten av tjuårene. Kvinner rapporterte mer ensomhet enn menn ved alle aldre når de ble spurt direkte om de følte seg ensomme, mens menn til sammenligning rapporterte høyere nivåer av sosial ensomhet, som refererer til individers tilgjengelige sosiale nettverk. Videre identifiserte studien at de som opplevde mer ensomhet, hadde større risiko for sykdom og lavere inntekt senere i voksen alder.

Referanser

Von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Develop mental psychology*, 56(10). <https://doi.org/> <https://dx.doi.org/10.1037/dev0001102>