

# Psykisk helse hos ungdom under covid-19

## - Ensomhet, venner og sosiale medier

Stengte skoler og rådet om sosial distansering skulle hindre smitte under covid-19-pandemien. Men hvordan påvirket sosial distansering deres psykiske helse?

### TEKST

**Mona Bekkhus**

**Tilmann Von Soest**

**Eivor Fredriksen**

**PUBLISERT 25. juni 2020**

### ABSTRACT:

**Adolescent mental health during the COVID-19 pandemic** – Loneliness, friends, and social media

**Aim:** During the COVID-19 pandemic, people in Norway were encouraged to keep physical distance to persons outside the family. This study examined whether substituting physical contact with peers with digital contact was associated with poor mental health and loneliness among Norwegian adolescents.

**Method:** High school students were recruited to an online survey through social media. A total of 540 girls and 140 boys answered both open and closed end questions about experiencing loneliness and symptoms of anxiety and depression, their social media use and their contact with friends, both physical and through online gaming.

**Results:** A large share of the adolescents ( $n = 192$ ; 27.9 %) reported missing physical contact with friends. Regression analyses showed that a lack of physical contact with peers and social media use was associated with both loneliness and mental health problems. Gaming, however, was neither associated with loneliness nor mental health problems.

**Implications:** Promoting physical contact with peers may help prevent feelings of loneliness and mental health problems during adolescence.

*Keywords:* COVID-19, adolescence, social distancing, mental health, loneliness, peers, social media, gaming

Den 12. mars 2020 vedtok myndighetene de sterkeste begrensningene for sosial samhandling i fredstid, for å bekjempe covid-19-pandemien. Alle skoler i Norge ble stengt, og det meste av organiserte fritidsaktiviteter kunne ikke gjennomføres som en følge av restriksjonene. I tillegg ble det innført svært strenge regler om sosial distansering. Samlet sett har tiltakene mot spredning av viruset ført til store inngrep i hverdagslivet for alle i Norge. Dette gjelder i stor grad også for ungdom. Fra før av finnes det lite forskningsbasert kunnskap om hvordan sosial distansering påvirker ungdoms mentale helse (Lee, 2020). Det er derfor av interesse å kartlegge hvordan det går med ungdom under slike ekstreme forhold vi har hatt under covid-19-pandemien våren 2020.

Restriksjonene under covid-19-pandemien, med vekt på sosial distansering, kan for mange ha ført til en betydelig innsnevring av viktige sosiale kontakter. Sosial distansering er vanskelig, da mennesker har et grunnleggende behov for å opprettholde stabile nære relasjoner til andre (Baumester & Leary, 1995). Dette gjelder ikke minst for ungdommer, fordi ungdomstiden er karakterisert av sterke sosiale relasjoner med jevnaldrende, og jevnaldrende spiller en særlig viktig rolle for sosialisering, nærhet, intimitet og fortrolighet (Bukowski, Newcomb & Hartup, 1996; Vitaro, Boivin & Bukowski, 2009). Ifølge Ungdata (Bakken, 2019) rapporterer 89 % av ungdom på videregående skole at de vanligvis deltar i en eller annen organisert aktivitet, og 40 % av ungdom på videregående skole i Norge er aktive i idrettslag. De strenge innskrenkningene i hverdagen har imidlertid gjort det umulig for ungdom å delta i mesteparten av disse aktivitetene under covid-19-pandemien.

Vi vet ennå lite om hvorvidt restriksjonene under covid-19-pandemien fører til mer ensomhet blant ungdom. Men det er nærliggende å anta at manglende fysisk kontakt med jevnaldrende og manglende skole- og fritidstilbud kan bidra til opplevelse av sosial isolasjon og ensomhet blant ungdom. Samtidig har mange mulighet til å være mer sammen med familien sin, noe som for mange kan ha bidratt til bedre samhold i familien, men som for andre kan ha ført til økte konflikter med foreldre eller søsken. Relasjonene ungdommer har med andre jevnaldrende, er annerledes enn relasjoner med søsken eller foreldre, fordi vennskapene med jevnaldrende er basert på et fritt og selvstendig valg, og skiller seg sånn sett fra relasjoner innad i familien, som er mer vertikale og hierarkiske og ikke selvvalgt (Hartup & Moore, 1990). Man kan derfor tenke seg at familierelasjoner ikke fullt ut kan kompensere for mindre sosial kontakt med venner under pandemien.

Vi vet også lite om forandringer i psykiske plager under pandemien. Men en norsk studie gir en første indikasjon på et økt nivå av angst- og depresjonssymptomer blant

voksne (Ebrahimi, Hoffart & Johnson, 2020). En annen nylig publisert studie viste at ungdommer hadde lavere livstilfredshet under covid-19-pandemien (von Soest, Bakken, Pedersen, & Sletten, 2020). Ungdomstiden er en tid med forhøyet sårbarhet for psykiske lidelser, og mange psykiske lidelser debutterer nettopp i ungdomsalderen (Whiteford, et al., 2013). Likevel er det viktig å huske på at flertallet av ungdommer vanligvis har god tilpasningsevne (Masten, 2014).

Selv om restriksjonene under koronapandemien kan føre til manglende fysiske sosiale interaksjoner med venner, er det mulig at bruk av sosiale medier kan motvirke effektene av sosial distansering. Ifølge Ungdata (Bakken, 2019) bruker de fleste ungdommer mellom 2 og 4 timer hver dag foran en skjerm, og andelen som bruker mer enn 3 timer per dag, har økt fra 7 % til 13 % de siste 5 årene. Denne økningen gjaldt hovedsakelig bruk av sosiale medier. Mange timer på sosiale medier er imidlertid assosiert med flere depressive symptomer (Kelly, Zilanawala, Booker & Sacker, 2018), mens gaming, spesielt for jenter, henger sammen med lav sosial kompetanse (Hygen et al., 2019). Man kan likevel tenke seg at økt skjermtid og økt digital sosial interaksjon under covid-19-pandemien kan bidra til mindre ensomhet og psykiske helseplager, dersom digital kontakt erstatter fysisk kontakt med venner, som ikke er mulig i like stort omfang som før. I denne studien ønsket vi derfor å

1. undersøke hvor mange ungdommer som rapporterer om psykiske helseplager, ensomhet og sosial isolasjon når de i et åpent spørsmål blir spurt om forandringer under covid-19-pandemien.
2. kartlegge omfang av fysisk kontakt med venner og utbredelse av ensomhet og symptomer på angst og depresjon 2 til 6 uker etter at de sosiale distanseringstiltakene ble iverksatt 13. mars 2020.
3. undersøke om graden av fysisk kontakt med venner, tid på sosiale medier og online gaming med venner henger sammen med ensomhet og symptomer på angst og depresjon.

## **METODE**

### **Utvalg og rekruttering**

Deltakerne i studien var elever ved videregående skoler, og ble rekruttert gjennom en annonse på offisielle nettsider ved Universitetet i Oslo, medieomtale, Facebook-annonser og «snøballmetoden» (det vil si at nye deltagere kan ha hørt om studien via andre). Datainnsamlingen startet 1. april 2020, to uker etter at skolene ble stengt og deltakelse i sosiale aktiviteter ble sterkt begrenset. Rekruttering av deltakere varte til og med 23. april.

### **Etikk**

Studien ble godkjent av Regional etisk komité sør-øst (REK Sør-Øst D: 124909) og Norsk senter for forskningsdata.

## Gjennomføring

Et elektronisk spørreskjema ble sendt ut til 930 ungdommer, hvorav 689 (74,1 %) ungdommer svarte. Utvalget bestod av 540 (79,4 %) jenter og 140 (20,6 %) gutter (missing på kjønn: 26 respondenter). Gjennomsnittlig alder var 17,21 år, med standardavvik (SD) = 1,13, og varierte fra 16 til 19 år. I gjennomsnitt ble spørreskjemaet besvart 30 dager (SD = 7 dager) etter at de omfattende sosiale distanseringstiltakene ble iverksatt 13. mars, og vi har inkludert dette i analysene som variabelen svardato. Ungdommene ble videre invitert til å besvare det samme spørreskjemaet tre ganger til, med én ukes mellomrom mellom hver datainnsamling. Data som presenteres i denne artikkelen er fra første måletidspunkt.

## Instrumenter

Åpent spørsmål om endringer. For å få informasjon om hva ungdom selv ville trekke frem av forandringer de opplevde i denne tiden, spurte vi: «Hva er de største forandringene i hverdagen din etter at koronakrisen kom?»

**Ensomhet** ble målt med en validert kortversjon på tre spørsmål fra UCLA Loneliness Scale (Russel, 1996; Luhmann & Hawkley, 2016). Skalaen består av spørsmålene «Hvor ofte føler du at du mangler selskap av andre?», «Hvor ofte den siste uken føler du deg utelatt?» og «Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?». Svaralternativene var rangert på en firepunktsskala fra 0 (aldri) til 3 (alltid). En gjennomsnittsskåre ble beregnet. Det var god indre konsistens ( $\alpha = 0,70$ ). I tillegg spurte vi «Hvor ofte er du ensom?» med en firepunktssvarskala fra 0 (aldri) til 3 (alltid).

**Symptomer på angst og depresjon** ble målt ved å bruke en kortversjon av Hopkins Symptom Checklist, SCL-8 (Tambs & Moum, 1993). I denne kortversjonen ble deltakerne spurt om de i løpet av den siste uken hadde opplevd for eksempel «følelse av håpløshet med hensyn til fremtiden», «mye bekymret, tungsindig» og «plutselig redd eller bekymret». Svaralternativene gikk fra 1 (slett ikke plaget) til 4 (veldig plaget). En gjennomsnittsskåre ble beregnet. SCL-8 har blitt validert med en korrelasjon på 0,92 med SCL-25 (Tambs & Roysamb, 2014). Skalaen viste god indre konsistens ( $\alpha = 0,90$ ).

**Fysisk og digital kontakt med venner.** Vi spurte om ungdommene hadde en eller flere gode venner på skolen (ja/nei). Videre spurte vi om ungdommene hadde møtt en eller flere venner fysisk den siste uken, og i så fall hvor mange ganger, med svaralternativene «ingen», «1–2», «3–4», «5–6» og «7 eller flere». Ungdommene rapporterte også hvor mye tid de brukte på sosiale medier, med svaralternativene «ingen» (0), «1–2 timer» (1), «3–4 timer» (2) «mer enn fire timer» (3). I tillegg svarte de på hvor ofte de gamer online sammen med venner, på en skala fra 1 (aldri) til 5 (alltid).

## Analyser

Tredjeforfatter leste samtlige besvarelser fra deltakerne på det åpne spørsmålet, for å identifisere eventuelle besvarelser som reflekterte temaer innenfor psykisk helse, ensomhet og sosialt liv. I dette arbeidet identifiserte tredjeforfatter seks ulike kategorier

innenfor disse tre hovedtemaene. Alle tre forfattere diskuterte så i fellesskap hvilke besvarelser som falt inn under de seks respektive kategoriene.

For deskriptive analyser beregnet vi gjennomsnitt, SD og frekvens for hele utvalget, og separat for gutter og jenter. Sammenhengen mellom fysisk kontakt med venner og bruk av sosiale medier med ensomhet og symptomer på angst og depresjon ble undersøkt gjennom å teste for bivariate korrelasjoner, og gjennom multipel lineær regresjonsanalyse, kontrollert for kjønn, svar dato og om respondentene hadde en eller flere gode venner på skolen. Vi undersøkte også interaksjonseffekter mellom kjønn og de uavhengige variablene, med ensomhet og symptomer på angst og depresjon som utfallsmål.

## **Resultater**

### **Åpent spørsmål om endring**

På det åpne spørsmålet om hva ungdommene opplevde som de største forandringene i hverdagen etter rådet om sosial distanse kom under covid-19-pandemien, beskrev mange ungdommer opplevelser relatert til psykisk helse, ensomhet og sosialt liv. Totalt svarte 672 (97,5 %) på dette spørsmålet. Flere av ungdommene beskrev også temaer som ikke er behandlet i denne artikkelen (eksempelvis skole, trening og økonomiske vansker). Den største kategorien av svar på det åpne spørsmålet, som ble identifisert av tredjeforfatter, omhandler savn av venner, og 193 respondenter nevnte dette. Eksempler på slike svar er: «Skole, jeg savner vennene mine på skolen og utenfor. Jeg har ikke møtt noen....» og «Aldri med venner».

En annen kategori som tredjeforfatter identifiserte blant svarene fra ungdommene, er nær beslektet med den forrige, og omhandler redusert sosial kontakt, isolasjon og opplevd ensomhet, og 147 ungdommer skrev om dette. Eksempler på svar i denne kategorien er: «Sitter mye stille og alene på rommet. Lite sosial», «Ekstremt ensomt, og ingenting å gjøre» og «Jeg føler meg mye mer isolert enn før, og føler meg mindre sosial».

En tredje kategori, aktivitet, omhandler opplevelsen av en monoton hverdag med reduserte aktiviteter, og det var 179 som rapporterer om dette. Eksempler på svar i denne kategorien er: «Er veldig mye hjemme, går vekk fra gamle rutiner», «Daffe dager» og «Det å gå fra å være borte fra huset nesten hele dagen, til å være der hele tiden».

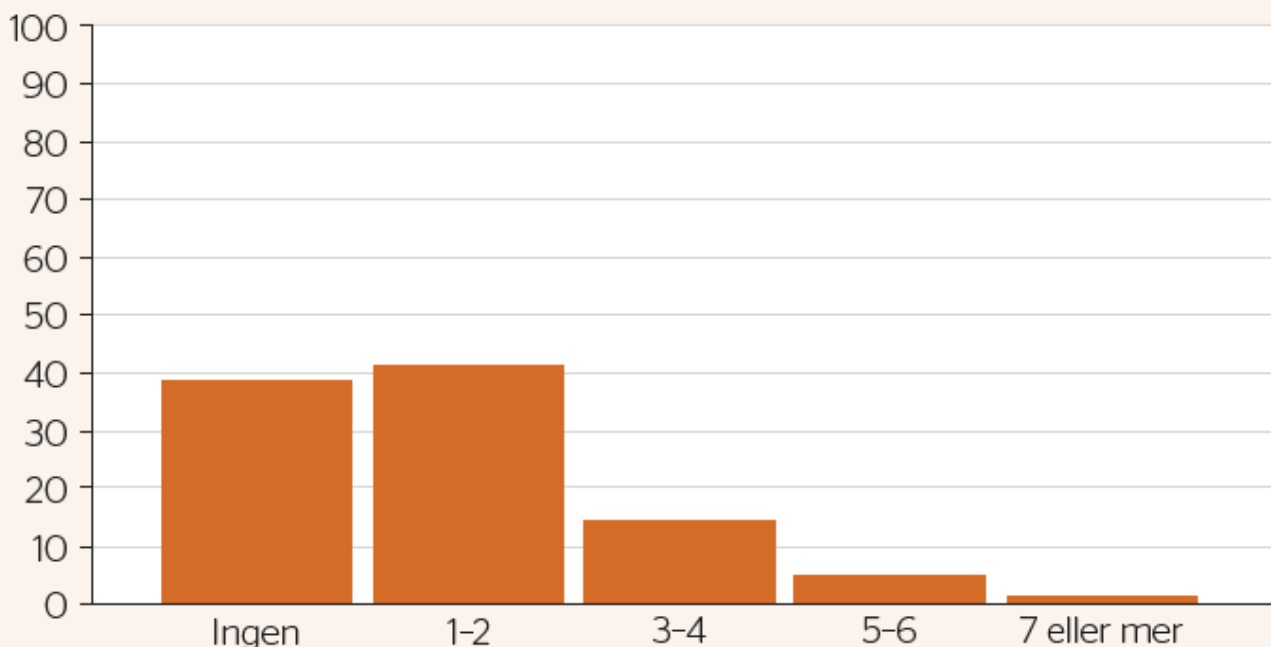
En fjerde kategori omhandler konkrete beskrivelser av depresjons- og angstplager, her var det 35 ungdommer som beskrev dette. Eksempler på slike beskrivelser er: «Verre depresjon, større ensomhetsfølelse» og «Jeg klarer ikke delta i nettundervisning pga depresjonen».

En femte kategori er knyttet til regulering av søvn, spising og å strukturere hverdagen, og 35 ungdommer beskrev slike erfaringer. Eksempler på slike beskrivelser er: «Jeg sover bort mye av dagen fordi jeg synes at det er så lite å gjøre at det blir for kjedelig å våkne», og «Jeg ligger i senga HELE dagen». En siste kategori som tredjeforfatter

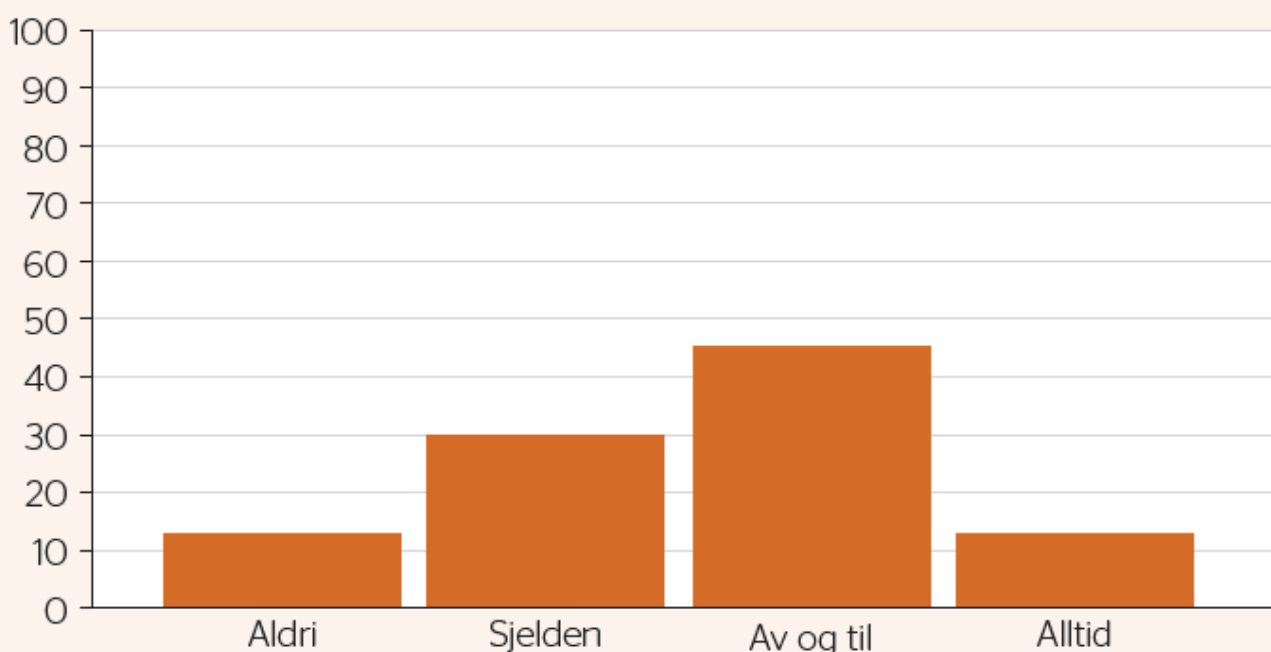
identifiserte i svarene til ungdommene, omhandler opplevelser av tomhet og kjedsomhet, og 18 ungdommer beskrev dette. Eksempler på slike beskrivelser er: «Tomhet av å ikke ha noe å gjøre» og «Kjedsomhet, alenetid, konsentrasjonsvansker, mye tanker om hva som skjer videre».

### **Deskriptiv statistikk**

Hver tredje ungdom (38,3 %) rapporterte å ikke ha hatt noe fysisk samvær med venner siste uken, 41,5 % svarte at de hadde vært sammen med en eller flere venner 1 til 2 ganger den siste uken, mens 20,1 % av ungdommene hadde vært sammen med venner opptil flere ganger (figur 1). Det var liten forskjell mellom jenter og gutter når det gjaldt hvor ofte de hadde møtt venner fysisk den siste uken. Nesten alle ungdommene rapporterte at de hadde en eller flere gode venner på skolen (93,6 %). Det å ha en eller flere gode venner ble tatt med som kontrollvariabel i regresjonsanalysene.



**FIGUR 1** Prosent av ungdom fordelt etter antall ganger de møtte en eller flere venner fysisk.



**FIGUR 2** Prosent av ungdom som følte seg ensomme.

Omtrent halvparten (47,3 %) av ungdommene svarte at de brukte fire timer eller mer på sosiale medier den siste uken, mens bare 2 % svarte 'ingen'. Av de som svarte at de gamet (49,6 %), var det 33,7 % som gamet som oftest eller alltid med venner online.

På spørsmålet «hvor ofte har du følt deg ensom den siste uken?», svarte 12,9 % at de alltid følte seg ensom, mens 45,5 % følte seg ensom av og til, og 41,6 % var aldri eller sjelden ensom (figur 2). Gjennomsnitt og standardavvik for alle studievariablene er

presentert for hele utvalget og separat for jenter og gutter i tabell 1. Antall dager siden 13. mars, da skoler og andre sosiale arenaer ble stengt, var 30 dager (SD = 7,4). Jenter var gjennomsnittlig mer ensomme ( $p < 0,01$ ) og rapporterte mer symptomer på angst og depresjon enn gutter ( $p < 0,01$ ). Gutter gamet oftere online med venner enn jenter ( $p < 0,01$ ), mens jentene brukte gjennomsnittlig mer tid på sosiale medier enn gutter ( $p < 0,01$ ).

**TABELL 1** Gjennomsnitt, standardavvik og korrelasjon for studievariablene

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1. UCLA Ensomhet-skala</b>	-							
<b>2. Følt seg ensom</b>	0,68**	-						
<b>3. Symptomer på angst og depresjon</b>	0,49**	0,54**	-					
<b>4. Har minst en god venn</b>	0,15**	0,15**	0,13**	-				
<b>5. Fysisk møtt venner</b>	-0,15**	-0,19**	-0,12**	-0,12**	-			
<b>6. Sosiale medier</b>	0,11**	0,17**	0,20**	-0,10*	0,08*	-		
<b>7. Online gaming med venn</b>	-0,09	-0,09*	-0,18**	0,07	0,05	-0,02	-	
<b>8. Svardato (dager etter 13. mars 2020)</b>	0,04	0,01	0,09*	0,06	0,10*	-0,04	-0,05	-
<b>9. Kjønn</b>	-0,12**	-0,13**	-0,22**	-0,01	0,05	-0,20**	0,45**	-0,03
<b>N</b>	689	688	689	687	687	687	483	689
<b>M (SD)</b>	1,51 (0,67)	1,59 (0,87)	2,02 (0,75)	1,06 (0,25)	1,89 (0,90)	2,20 (0,87)	2,55 (1,50)	30,0 (7,4)
<b>M Jenter (SD)</b>	1,50 (0,65)	1,65 (0,85)	2,11 (0,74)	1,06 (0,24)	1,87 (0,88)	2,28 (0,81)	2,14 (1,40)	29,9 (7,4)
<b>M Gutter (SD)</b>	1,36 (0,67)	1,39 (0,89)	1,70 (0,68)	1,06 (0,25)	1,97 (0,95)	1,86 (0,97)	3,63 (1,17)	29,5(7,23)

## Korrelasjon mellom studievariablene

Tabell 1 viser en signifikant negativ korrelasjon mellom fysisk kontakt med venner og både ensomhet og symptomer på angst og depresjon. Svardato hang positivt sammen med det å ha møtt en venn fysisk og symptomer på angst og depresjon.

Korrelasjonsanalysene viste også at mer tid på sosiale medier var signifikant positivt korrelert med ensomhet og symptomer på angst og depresjon. Det var ingen sammenheng mellom hvor ofte ungdommene gamet online med venner, og ensomhet eller symptomer på angst og depresjon. Tilsvarende var det en signifikant korrelasjon for jenter og tid på sosiale medier.

## Regresjonsanalyser

Vi foretok en lineær regresjonsanalyse med fysisk samvær med en eller flere venner som prediktor og ensomhet som utfallsmål. Vi kontrollerte for kjønn, svar dato og om de har en eller flere gode venner på skolen der de går. Resultatene viste at manglende fysisk samvær med venner predikerte ensomhet, selv når vi kontrollerte for kjønn, svar dato og det å ha en eller flere gode venner på skolen (tabell 2). Tilsvarende fant vi at mindre fysisk samvær med venner predikerte flere symptomer på angst og depresjon, kontrollert for kjønn, svar dato og tidligere vennskap på skolen.



Vi undersøkte videre om sammenhengen mellom fysisk samvær med venner og ensomhet eller symptomer på angst og depresjon ble moderert av kjønn. Vi fant en signifikant interaksjonseffekt for fysisk samvær med venner og kjønn for ensomhet som utfallsmål ( $b = -0,21$ ,  $p < 0,01$ ), men ikke for symptomer på angst og depresjon som utfallsmål ( $b = -0,03$ ,  $p = 0,68$ ).

Vi foretok et nytt sett med lineære regresjonsanalyser med tid brukt på sosiale medier og online gaming med venner som prediktorer for symptomer på angst og depresjon og ensomhet (tabell 2). Vi justerte for kjønn, svardato og om de har en eller flere venner på skolen. Som vist i tabell 2, fant vi at mer bruk av sosiale medier predikerte høyere grad av både ensomhet og symptomer på angst og depresjon. Vi fant ingen interaksjonseffekter med sosiale medier og kjønn for verken ensomhet eller symptomer på angst og depresjon som utfallsvariabel. Online gaming med venner predikerte verken ensomhet eller symptomer på angst og depresjon.

**TABELL 2** Lineære regresjonsanalyser for sammenhengen mellom fysisk og digital kontakt med venner og ensomhet og symptomer på angst og depresjon

	Ensomhet					Symptomer på angst og depresjon						
	<i>b</i>	<i>SE</i>	$\beta$	95 % KI		<i>p</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	$\beta$	95 % KI		<i>p</i>
				<i>LV</i>	<i>HV</i>					<i>LV</i>	<i>HV</i>	
<b>Truffet venner fysisk</b>	-0,10	0,03	-0,13	-0,15	-0,04	<0,001	-0,08	0,03	-0,10	-0,15	-0,02	< 0,01
<b>Tid på sosiale medier</b>	0,08	0,03	0,11	0,03	0,14	<0,01	0,15	0,03	0,18	0,09	0,22	< 0,001
<b>Online gaming med venn</b>	-0,01	0,02	-0,03	-0,06	0,03	0,54	-0,03	-0,04	-0,09	-0,09	0,01	0,08

*Notat.* Alle estimatene er justert for kjønn, svardato og om de har en eller flere gode venner på skolen der de går.

*b* = ustandardisert regresjonskoeffisient.  $\beta$  = standardisert koeffisient. KI = Konfidensintervall; LV = laveste verdi; HV = høyeste verdi

## Diskusjon

De strenge sosiale restriksjonene etter 12. mars 2020 innskrenket fysisk sosial kontakt for de fleste i Norge, inkludert ungdom. På spørsmål om hva som var den største forandringen i hverdagen, svarte en stor andel ungdom at de ikke var like aktive, og at de kjedet seg. Mange av ungdommene skrev også at det de merket mest, var at de ikke lenger kunne være sammen med venner, og at de følte seg isolert. For mange ungdommer har de sosiale restriksjonene vært belastende. Noen beskrev en følelse av tomhet og manglende motivasjon til å stå opp. Andre skrev at de tenkte mye på hva som skal skje fremover. En mindre gruppe nevnte mer konkret depressive tanker, eller fokus på psykiske problemer. Mange av disse svarene gjenspeiles også i noen av de kvantitative resultatene, noe vi kommer tilbake til under.

Resultatene viste imidlertid at graden av symptomer på angst og depresjon og ensomhet hos ungdom i denne studien ikke er høy, sammenlignet med funn fra tidligere studier (se for eksempel, Bakken, 2019). Videre indikerer resultatene at ungdom som hadde vært fysisk sammen med venner under covid-19-pandemien, rapporterte færre symptomer på angst og depresjon, og at de var mindre ensomme. Tid på sosiale medier hang imidlertid sammen med flere symptomer på angst og depresjon og ensomhet, mens det var ingen assosiasjon med online gaming med venner.

Mangel på fysisk samvær med venner ser altså ut til å være viktig for ungdoms psykiske helse, og dette samsvarer med tidligere forskning, som har vist at mye tid alene henger sammen med dårlig tilpasning (Rubin, & Coplan, 2004). Det er rimelig å anta at fysisk samvær med venner er viktig for opplevelse av nærhet og intimitet. Dette vil igjen gi en opplevelse av å høre til og vil øke velvære og god psykisk helse, ifølge teoriene til Baumeister og Leary (1995). Disse resultatene må imidlertid også ses i lys av at ungdommenes relasjoner til foreldre og søsken kan ha bidratt med viktig sosial støtte. Våre funn tyder likevel på at fysisk samvær med venner er viktig for ungdommene. Det er gjerne i samspill med venner at man har mulighet til å få bekreftelse på at man er likt av andre. Fysisk samvær med venner kan blant annet bidra til økt selvfølelse, opplevelse av aksept og følelse av egenverdi (Vitaro et al., 2009). Vi har imidlertid ikke kontrollert for effekten av familierelasjoner i denne studien.

I denne perioden med sosial distansering er det tenkelig at mer tid på sosiale medier eller online gaming med venner kunne bidra til mindre ensomhet og færre symptomer på angst og depresjon, ved at man opprettholdt den sosiale relasjonen med jevnaldrende gjennom digitale plattformer. Vi fant derimot at mer tid på sosiale medier hang sammen med høyere nivå av angst- og depresjonssymptomer og ensomhet. Dette stemmer med funn fra tidligere studier, som også viser at tid på sosiale medier henger sammen med psykiske helseplager (Kelly et al., 2018).

Årsaksforholdet for sammenhengene vi fant, er imidlertid ikke avklart gjennom denne studien. Det er mulig at ensomme ungdommer og de som har psykiske plager, i større grad bruker sosiale medier for å søke bekreftelse. Men det er også mulig at utstrakt bruk av sosiale medier fører til mer ensomhet og plager fordi ungdom som regel blir eksponert for positive selvpresentasjoner av andre i denne typen medier, og disse kan stå i sterk kontrast til hvordan man selv føler seg. En annen mulig forklaring kan være at en vesentlig kvalitet ved å være sammen med venner i fysiske møter inkluderer mellommenneskelige og umiddelbare former for bekreftelse, noe som mangler ved bruk av digital kommunikasjon. Dette stemmer også med at online gaming ikke var signifikant for verken mer eller mindre symptomer på angst og depresjon eller ensomhet. Online gaming kan forstås som et felles prosjekt, der man gir og får respons på hverandres handlinger, sammenliknet med sosiale medier, der det er svakere rammer for opplevelsen av et fellesskap.

Jenter rapporterte flere symptomer på angst og depresjon enn gutter og var oftere ensomme. Dette samsvarer med tidligere forskning som viser at jenter rapporterer flere internaliserende psykiske helseplager enn gutter (Bakken, 2019; Rose, & Rudolph, 2006). Derimot rapporterte gutter om å bruke mer tid med online gaming med venner, og jenter om å bruke mer tid på sosiale medier. Tidligere studier har også funnet at gutter bruker betydelig mer tid på gaming enn jenter (Hygen et al., 2019), og flere jenter bruker tid på sosiale media enn gutter (Bakken, 2019). En mulig forklaring på kjønnsforskjeller i bruksmønstre av digitale medier er at gutter engasjerer seg sterkere i aktiviteter som er konkurranseorienterte (Rose, & Rudolph, 2006), noe som kan trekke gutter mot gaming. Jenter derimot vektlegger samhold og intimitet i sosiale

interaksjoner (Rose, & Rudolph, 2006), noe som kan være en av årsakene for jenters utstrakt bruk av sosiale medier.

### **Styrker og begrensninger**

Denne undersøkelsen er, så vidt vi kjenner til, den første studien i Norge som har sett på sammenheng mellom kontakt med venner og både opplevd ensomhet og psykisk helse hos ungdom under covid-19-pandemien. En styrke er at vi samlet data allerede 2-6 uker etter skolestengninger og tiltak for sosial distansering, derfor hadde vi mulighet til å spørre ungdommene om situasjonen deres der og da, og ikke retrospektivt. Vi har både et åpent spørsmål og kvantitative spørreskjemadata, noe som gir oss muligheten til å få en bedre forståelse av hvordan ungdommene hadde det, siden det gir oss flere metodiske vinklinger. Spørreskjemaet vi utviklet for denne studien, inkluderte etablerte og validerte instrumenter for å måle mental helse og ensomhet. Videre har studien et relativt stort utvalg.

Det er imidlertid vanskelig å si noe om representativiteten til utvalget i studien, da det er selvselektert. Dette kan ha ført til den påfallende større andelen jenter enn gutter i utvalget. Forekomst av symptomer på angst og depresjon og ensomhet kan også være skjevfordelt ved selvselekterte studier og vanskelig å generalisere til hele populasjonen av ungdom. Videre viser analysene små statistiske sammenhenger, og det kan være andre forhold som kan forklare både ensomhet og angst og depresjon hos deltakerne, som vi ikke har kontrollert for. For eksempel målte vi ikke i hvilken grad hjemmeforhold og relasjoner med søsken og foreldre kan ha påvirket ungdommen og svarene de oppga. Vi har benyttet tverrsnittsdata og kan derfor ikke si noe om årsaksforhold.

En videre begrensning er at analysen av besvarelsene på det åpne spørsmålet er begrenset til å telle opp besvarelser som passet inn under ulike kategorier innen hovedområdene psykisk helse, ensomhet og sosialt liv, og at identifiseringen av de seks ulike kategoriene ble gjort av kun en av forfatterne av artikkelen og ikke av flere personer uavhengig av hverandre. Dette kan ha medført til en selektiv tolkning av ungdommenes besvarelser. For eksempel kan det tenkes at enkelte tvetydige svar kunne ha blitt kategorisert annerledes, dersom flere deltok i tolkningsarbeidet.

### **Implikasjoner for videre forskning**

Sosial distanseringstiltakene for å hindre smitte etter 12. mars rammet ungdom på videregående skole i en lengre periode enn mange andre grupper. Vi viser her at det fysiske samværet henger sammen med færre symptomer i en periode som har vært vanskelig og med strenge sosiale restriksjoner. Videre forskning bør undersøke stabilitet og endringer i psykisk helse og fysisk kontakt med venner. På den måten kan man undersøke om de sosiale restriksjonene under covid-19-pandemien har langtidseffekter på psykisk helse hos ungdommene, eller om disse sosiale restriksjonene kun har en kortvarig sammenheng. Det vil også være sentralt å få kunnskap om hvordan familieforhold kan kompensere for manglende samvær med venner.

## Konklusjon

Funnene fra denne studien viser at fysisk kontakt med venner ser ut til å ha betydning for ungdommenes opplevelse av ensomhet og psykiske helseproblemer. I forebygging av psykiske helseplager kan pedagoger og helsepersonalet legge til rette for at ungdom har sosiale areaer der de kan treffes, og samtidig redusere tid på sosiale medier.

*Arbeidet med studien ble støttet av prosjektmidler fra Norges forskningsråd (prosjekt 288083).*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 7, 2020, side*

### TEKST

**Mona Bekkhus**, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

KONTAKT: [mona.bekkhuis@psykologi.uio.no](mailto:mona.bekkhuis@psykologi.uio.no)

**Tilmann Von Soest**, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

**Eivor Fredriksen**, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

### + Vis referanser

Bakken, A. (2019). Nasjonale resultater 2019, NOVA Rapport 9/19. Oslo: NOVA, OsloMet.

Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bukowski, W.M., Newcomb, A.F., & Hartup, W.W. (red.) (1996). *Cambridge studies in social and emotional development. The company they keep: Friendship in childhood and adolescence.* Cambridge University Press.

Ebrahimi, O.V., Hoffart, A., & Johnson, S.U. (9. mai 2020). The mental health impact of non-pharmacological interventions aimed at impeding viral transmission during the COVID-19 pandemic in a general adult population and the factors associated with adherence to these mitigation strategies. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kjzsp>

Hartup, W.W. & Moore, S.G. (1990). Early peer relations: developmental significance and prognostic implications. *Early Child Research Quarterly*, 5(1), 1-17. [https://doi.org/10.1016/0885-2006\(90\)90002-1](https://doi.org/10.1016/0885-2006(90)90002-1)

Hygen, B.W., Belsky, J., Stenseng, F., Skalicka, V., Kvande, M.N., Zahl-Thanam, T., & Wichstrøm, L. (2019). Time Spent Gaming and Social Competence in Children: Reciprocal Effects Across Childhood. *Child Development* 91:861-875. <https://doi.org/10.1111/cdev.13243>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millenium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, S2352-4642(2320)30109-30107. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)

Luhmann, M., Hawkey L.C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52, 943-959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>

Masten, A.S. (2014). *Ordinary Magic. Resilience in Development.* The Guildford Press, NY.

- Rose, A.J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioural development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132, 98-131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Rubin, K.H., & Coplan, R.J. (2004). Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 506-534. <https://doi.org/10.1353/mpq.2004.0036>
- Russel, D.W. (1996). UCLA Ioneness scale (v3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Tambs, K., & Moum, T. (1993). How well can a few questionnaire items indicate anxiety and depression? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 87(5):364-367. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03388.x>
- Tambs, K., & Roysamb, E. (2014). Selection of questions to short-form versions of original psychometric instruments in MoBa. *Norsk Epidemiologi*, 24(1-2):195-201. <https://doi.org/10.5324/nje.v24i1-2.1822>
- von Soest, T., Bakken, A., Pedersen, W., & Sletten, M.A. (2020). Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-19-pandemien. *Tidsskriftet for Den Norske Legeforening*. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0437>
- Vitaro, F., Boivin, M., & Bukowski, W.M. (2009). The role of friendship in child and adolescent psychosocial development. I K. H. Rubin, W.M. Bukowski, & B. Laursen (red.), *Social, emotional, and personality development in context. Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (s. 568-585). The Guilford Press.
- Whiteford, H.A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A.J., Erskine, H.E., Chalson, F.J. Norman, R.E., Flaxman, A.D., Johns, N., Burstein, R., Murray, C.J.L., & Vod, T. (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the global burden of disease study 2010. *The Lancet*, 382, 1575-1586. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61611-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61611-6)