



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGÅVE

Digitale relasjonar si tyding for opplevd
einsemd

Digital friendships influence on perceived
loneliness

Kandidatnummer 526

Bachelor i sosialt arbeid

Fakultet for helse- og sosialvitskap/ Institutt for velferd og
deltaking/ BVS5-300

15.05.22

Tal ord: 7994

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle
kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Abstract

The aim of this bachelor thesis is to research young gamers thoughts on whether digital friendships can affect the feeling of perceived loneliness. To investigate this topic, I interviewed four young gamers about their thoughts on how digital friendships can affect perceived loneliness. Results might indicate that the aspect of safety regarding social interactions was valued regarding the digital communication, and that one might have a friend online whenever one would like to talk to someone. For the young gamers it was important to hang out with their friends in person, due to the loss of the physical aspects of the face-to-face communication. None of the four people would choose to only communicate with their friends online and being with their friends physically was highly valued in regards of preventing loneliness. They highlighted that online communication and friendships is a good supplement to the physical communication due to availability, low effort, and that for some it was easier to get to know new people online. My findings suggest that digital communication can be a valued supplement to the physical communication to prevent loneliness, but that it cannot replace the value of being physical together, which was important in the case of loneliness prevention.

Innholdsliste

1. Innleiing.....	1
1.1. Bakgrunn for tema og mi forforståing.....	1
1.2. Problemstilling og sosialfagleg relevans.....	1
1.3. Avgrensing.....	1
1.4. Omgrepsavklaring.....	2
1.5. Oppbygging av oppgåva.....	2
2. Teoretisk grunnlag.....	2
2.1. Discord.....	3
2.3. Relasjonar.....	3
2.4. Einsemd.....	5
3. Metode.....	6
3.1. Val av metode.....	6
3.2. Kjeldekritikk.....	7
3.3. Utval av intervjupersonar og kontakt med intervjupersonar.....	7
3.4. Kvalitativt intervju – gjennomføring og analyse.....	9
3.5. Reliabilitet og validitet.....	10
3.6. Etske omsyn.....	10
4. Funn.....	11
4.1. Venner og digital kommunikasjon.....	11
4.2. Positive aspekt ved digitale relasjonar.....	12
4.3. Negative aspekt ved digitale relasjonar.....	14
4.4. Refleksjonar kring korleis digitale relasjonar ha positiv tyding for einsemd.....	15
5. Drøfting.....	16
5.1. Tilgjenge.....	17

5.2. Tryggleik.....	18
5.3. Tap av den fysiske kommunikasjonen.....	19
5.4. Eit godt supplement	20
6. Konklusjon.....	21
7. Litteraturliste.....	23

Vedlegg:

Vedlegg 1: Informasjonsskriv norsk

Vedlegg 2: Informasjonsskriv engelsk

Vedlegg 3: Intervjuguide norsk

Vedlegg 4: Intervjuguide engelsk

1. Innleiing

1.1. Bakgrunn for tema og mi forforståing

Gjennom studiet har eg utvikla ei interesse for nettverksarbeid og tydinga relasjonane våre har for oss. Under Covid-19 pandemien var kvardagen prega av tvungen sosial isolasjon. Eg har hatt ei forståing av at det er «best» å vere saman med vennene sine fysisk, og kjende meg einsam då dette ikkje lenger var mogleg. Under pandemien oppfatta eg at venner av meg som spelte dataspel med vennene sine over nett, hadde ei betre mental helse enn meg. I tida ein ikkje kunne vere saman fysisk verka det som ei god løysing å kunne vere saman med vennene sine digitalt, men korleis gjeld dette når kvardagen er vorte normal att? Desse opplevingane gjorde meg nyfiken på kva andre opplever og tenkjer kring moglegheita til å vere saman digitalt i ein normal kvardag.

1.2. Problemstilling og sosialfagleg relevans

Problemstillinga mi er: *Korleis tenkjer unge gamerar at digitale relasjonar har tyding for opplevd einsemd?*

For å kunne svare på problemstillinga, har eg intervjuja fire gamerar for å få tak i deira tankar og opplevingar kring å vere digital. Problemstillinga er relevant for utdanninga mi med tanke på førebygging av psykiske lidingar, rusproblematikk og somatiske lidingar. Ho er også relevant for utdanninga mi med tanke på nettverksarbeid og arbeid med unge i utanforskap.

1.3. Avgrensing

Eg har avgrensa undersøkinga mi til gamerar, då dei er ei gruppe som kan ha mykje erfaring med digitale relasjonar. Her inkluderer eg dei personane som har gaming som fritidsaktivitet. Innafor gruppa gamerar avgrensa eg det til unge vaksne, nærare bestemt personar mellom 18-25 år. Denne gruppa har samtykkekompetanse og dei er gjerne ikkje så etablerte med jobb og familie som andre vaksne. Med tanke på førebygging ville eg bruke unge gamerar, då

kan ein moglegvis utvikle meir kunnskap om kva tiltak ein kan iverksette i tidleg alder.

1.4. Omgrepsavklaring

Gaming: Gaming kjem frå verbet «å game» som er eit engelsk ord, og som vert brukt i norsk daglegtale om å spele dataspel (Guttu, 2020).

Gamerar: Fleirtalsbøying om ein person som spelar dataspel (Oxford English Dictionary, 2022).

Digitale relasjonar: I denne oppgåva har dette omgrepet to tydingar. Eg brukar omgrepet om venner ein er saman med fysisk og digitalt. Eg brukar også omgrepet som eit samla uttrykk for vener ein kommuniserer med digitalt uavhengig om ein møtar dei fysisk.

Internettvenner: Dette er et mi omsetting av det engelske omgrepet «online friends», og vert i denne oppgåva brukt om vener ein har fått og snakkar med digitalt, og som ein ikkje har møtt fysisk.

1.5. Oppbygging av oppgåva

Eg vil vidare presentere det teoretiske grunnlaget for oppgåva. Der vil eg først kort skildre forskingsfeltet før eg presenterer teori knytt til omgrepa Discord, relasjonar og einsemd. Etter teorien vil eg gå nærare inn på metoden eg har nytta for å svare på problemstillinga. Vidare vil eg presentere funna frå analysen av intervjua, før eg skal drøfte dei opp mot teori. Eg avsluttar oppgåva med ein konklusjon av resultatata og implikasjonar for praksisutøvinga.

2. Teoretisk grunnlag

Den tidlegare forskinga på felte digitale relasjonar og einsemd er prega av internasjonalitet med studiar frå blant anna Portugal (Lima et al., 2017), USA (Cacioppo et al., 2006) og Tyskland (Domahidi et al., 2014). Tidlegare forskning på digitale relasjonar og einsemd

undersøker temaa knytt til bruk av sosiale medium, som til dømes studien til Hood et al. (2018) og Lima et al. (2017). I min studie skal eg undersøke temaa hovudsakleg knytt til kommunikasjons programmet Discord.

2.1. Discord

På Discord (u.å.a) si nettside om kva Discord er, skriv dei at det er ein gratis app til pc og mobil der ein kan snakke med venner eller online-samfunn over nett. Ein kan ringe til kvarandre og ha gruppesamtalar både med og utan video, og ein kan tekste saman. Discord vart starta som løysinga på korleis ein kan snakke med venner rundt om kring i verda medan ein spelar online spel (Discord, u.å.b). Discord vert brukt av gamerar, lokale turlag og kollokviegrupper (Discord, u.å.b). Dei har 150 millionar aktive brukarar i månaden, 19 millionar aktive serverar kvar veke, og 4 billionar samtaleminutt i serverar dagleg (Discord, u.å.b). Dei fleste serverane er private, der ein må bli invitert inn, og består gjerne av ei gruppe venner. Det er også større opne serverar for samfunn knytt til spesielle emne som til dømes eit populært spel. Alle samtalar er «opt-in», som betyr at brukarane vel å delta i dei. På denne måten har brukarane total kontroll over kven dei vil ha kontakt med (Discord, u.å.a).

2.3. Relasjonar

Venskap og sosiale relasjonar har mange funksjonar som er viktige for kjensla vår av velvære (Scott et al., 2021, s. 3452; Schiefloe, 2019, s.356; Luaveng, 2020, s.168). Mangel på relasjonar, tilknytning og tilhøyring kan derimot vere utløysande eller medverke til ulike sjukdomar (Schiefloe, 2019, s.356). Ein studie utført blant unge collegestudentar i USA finn at dei som har mykje støtte frå venn eller ein romantisk partner opplever mindre einsemd (Lee &Goldstein, 2015, s. 575). Domahidi et al. (2018, s. 302) peiker blant anna på det at å game saman med digitale venner ikkje fører til ein nedgang i sosial støtte. Digitaliseringa i dag gjer at dei daglege sosiale interaksjonane ofte går føre seg over nett, spesielt blant unge (Scott et al., 2021, s. 3452). Arnhild Lauveng (2020, s. 171) nemner at digitale nettverk og relasjonar er ein viktig del av det sosiale for mange, men at desse vert lett gløymd. Scott et

al. (2021, s. 3463) finn i sin studie at dei relasjonane ein får fysisk, og som ein held ved like digitalt og fysisk, er dei som har sterkast kvalitet og mest interaksjon. Internett kan gi dei som slit sosialt, betre moglegheiter for å danne nye relasjonar då ein kan oppleve mindre sosial angst med digital kommunikasjon. (Scott et al., 2021, s. 3455). Desjarlais & Willoughby (2010, s. 904) finn at mindre observerbar kommunikasjon og augnekontakt kan lette på kjensler av sosial angst, som kan leggje til rette for meningsfulle sosiale interaksjonar over nett.

Twenge et al. (2019, s. 1898 & 1903) finn at det har vore ein nedgang i kor mykje ungdommar og unge er fysisk saman med vennene sine, samanlikna med den eldre generasjonen. Dei finn også at einsemd har hatt ein signifikant auke mellom 2010 og 2017 blant elevar på ungdomsskulen og vidaregåande i USA. Samstundes finn fleire studiar ein korrelasjon mellom mykje bruk av digital kommunikasjon og mykje ansikt-til-ansikt kontakt med relasjonane (Kuntsche et al., 2009, s.248; Twenge et al., 2019, s. 1903; Tilema et al., 2010, s. 977). Studiar viser at digital kommunikasjon ikkje erstattar ansikt-til-ansikt kontakt, men heller legg til rette for det (Kuntsche et al., 2009, s. 248), eller at det utfyller fysisk kommunikasjon (Twenge et al., 2019, s. 1907). Tilema et al. (2010, s. 971 & 978) peiker på at digital kommunikasjon er eit meir lågterskel alternativ til fysisk kommunikasjon, då den fjernar eventuell tid og kostnadar knytt til å møte nokon fysisk. Samstundes finn dei at generelt sett er fysisk kontakt rekna som svært viktig. Unge med få ansikt-til-ansikt interaksjonar og mykje bruk av sosiale media rapporterte om størst grad av einsemd (Twenge et al., 2019, s.1903). Lima et al. (2017, s. 6 & 10) finn at ansikt-til-ansikt relasjonar har ein tydeleg positiv tyding på velvære. Dei finn at ansikt-til-ansikt relasjonar fremjar moglegheiter for både «bonding» og «bridging». «Bonding» er danninga av nære relasjonar som er viktig for sosial støtte, og «bridging» er danninga av kjenningar som er viktig for sosial integrasjon i samfunnet (s. 2). Dei finn at Facebookvenner berre fremjar moglegheiter for «bridging». Dei konkluderer med at digitaliseringa ikkje burde erstatte verdien av å få og vedlikehalde fysiske venner.

Scott et al. (2021, s. 3463-3465) finn at einsemd er assosiert med lågare opplevd kvalitet på

vennskapa og mindre interaksjon med vennene. Dei finn at einsemd er direkte knytt til lågare kvalitet på vennskapa til unge som hovudsakleg kommuniserer med vennene sine fysisk, eller både fysisk og digitalt. Dei finn at dette ikkje er gjeldande for dei som hovudsakleg kommuniserer med vennene sine digitalt. Forskarane reflekterer kring at dette kan vere grunna spesielle eigenskapar med digitale medium, som kan leggje til rette for meir positive sosiale interaksjonar for einsame. Scott et al. (2021, s. 3465) poengterer at digital kommunikasjon kan vere eit supplement til fysiske interaksjonar.

2.4. Einsemd

Halvorsen (2008, s. 258 & 259) skildrar einsemd som ei negativ kjensle knytt til manglande sosiale relasjonar, eller manglande styrke eller nærleik på relasjonane. Han skriv at einsemd er subjektivt, då det er det enkelte individ som opplever at idealet og realiteten av den sosiale situasjonen ikkje stemmer. Vidare skildrar han sosial einsemd som fråværet av dei sosiale relasjonane ein vil ha, og er knytt til den objektive og kvantitative einsemda. Interpersonleg einsemd skildrar han som ei kjensle av å vere åleine, sjølv om ein har sosiale relasjonar, og omhandlar eit sagn av sterkare relasjonar. Dette vert knytt til den subjektive og kvalitative einsemda (s.259). Nilsen et al. (2020, s. 51) skriv at å vere einsam ikkje er noko ein er eller ikkje er, men er noko ein kjenner på i større eller mindre grad. Eit av råda HelseNorge (2018) presenterer for å hjelpe individ ut av einsemd, er å bruke internett for å få halde kontakt med eksisterande eller gamle venner.

Arnhild Lauveng (2020, s. 168) skriv at for nokre kan einsemd vere ei av årsakene til psykisk sjukdom, og for nokre kan det vere ein konsekvens. Ho skriv at det kan vere ein faktor som kan forsterke eller forverre psykisk sjukdom. Djup og langvarig einsemd kan auke risikoen for sjukdom, depresjon, sosial isolasjon, nedsett livskvalitet, flykt frå einsemd gjennom rus eller mat, utnytting av andre og sjølv-mord (Halvorsen, 2008, s. 258 & 261). Opplevd einsemd kan også føre til ein høgare risiko for sjukdom og tidleg død (Hawkley & Cacioppo, 2010, s.219; Meld. St. 19 (2018-2019), s. 41). Cacioppo et al. (2006, s. 1073) fann at einsemd var knytt til kjensler som sinne og angst. Det var også knytt til nedsett sjølvkjensle, optimisme, sosial

støtte og ferdigheiter. Dei fann at einsame kunne frykte å bli negativt vurdert av andre. Regjeringa lanserte ein strategi for å førebygge einsemd for perioden 2019-2023 (Meld. St. 19 (2018-2019), s. 41). Dei skriv at sosial støtte kan verke positivt på helse og livskvalitet. Dei understrekar at mangel på sosial støtte kan føre til einsemd, som kan vere ein risikofaktor for sjukdom og tidleg død.

Cacioppo et al. (2006, s. 1055-1057) trekkjer fram eit evolusjonært perspektiv på einsemd. For å overleve måtte ein samarbeide med andre, jakte i flokk og danne alliansar for beskyttelse. Dei knyter dermed kjensla av einsemd til eit instinkt for overleving, med at ein kjenner seg utrygg. Dei hevdar at dette gjer at ein vert meir sensitiv og oppmerksam for moglege truslar. Hjernen går i overlevingsmodus. Hawkley & Cacioppo (2010, s. 220) skriv at einsame personar kan ha eit meir negativt og truande syn på verda og sosiale interaksjonar. Noko som kan føre til sjølvopppyllande profetiar, då einsame kan aktivt ta avstand til andre, og opprettheld dermed allereie fattige sosiale relasjonar.

3. Metode

3.1. Val av metode

I kvalitative studiar står forståing av sosiale fenomen i kjerna (Thagaard, 2018, s. 11). Kvalitative tilnæringsmåtar vil fange opp meiningar og opplevingar som er vanskeleg å undersøke etter positivistiske metodar (Dalland, 2017, s. 52). Dei kvalitative metodane er også prega av fleksibilitet, då ein kan endre utforminga av prosjektet og problemstilling undervegs (Thagaard, 2018, s. 16). Eg har vald kvalitativt intervju som forskingsmetode. Under eit intervju dannar forskaren ein kontakt med intervjupersonen, og det er den kontakten som har tyding for kva for data ein får (Thagaard, 2018, s. 13). Eg har gjennomført semistrukturerte intervju med fire unge vaksne gamerar. Sidan problemstillinga mi omhandlar kva unge gamerar *tenkjer* kring digitale relasjonar si *tyding* for einsemd, vil intervju kunne gi meg større moglegheiter til å få fram intervjupersonane sine erfaringar og oppfatningar. Dei får snakke meir fritt, mot om eg hadde vald ein kvantitativ undersøking

(Johannessen et. al., 2016, s.145 & 146), som er meir lukka og standardisert (Jacobsen, 2010, s.163). Enkeltintervju gjer at ein kan få meir detaljerte beskrivingar av det intervjupersonen opplever. Einsemd kan vere sensitivt å snakke om, noko som også gjer at enkeltintervju vil passa undersøkinga best.

3.2. Kjeldekritikk

I denne oppgåva har eg nytta kjeldekritikk for å vurdere reliabiliteten til artiklane som er brukt i teoridelen. Hovudkriteriet har vore at artiklane er fagfellevurdert. Det var utfordrande å finne artiklar som var nyare enn 10 år, då noko av den eldre forskinga er grunnlagslitteratur som den nyare forskinga byggjer vidare på.

3.3. Utval av intervjupersonar og kontakt med intervjupersonar

Eg kjem til å bruke omgrepet intervjupersonar om dei eg har intervjuet slik det vert presentert i Dalland (2017, s.65). Dette er eit nøytralt ord som ikkje legg føringar for kvifor desse intervjupersonane er valde. Jacobsen (2010, s.117 & 115) skriv at i kvalitativ metode bør utvalet vere strategisk og formålsorientert for å unngå ei eventuell skeivfordeling, spesielt om ein skal ha få intervjupersonar. For å unngå eit tilfeldig utval må ein då vite noko om intervjupersonane på førehand, noko eg ikkje gjorde. Utvalet vert dermed tilfeldig innanfor dei avgrensingane eg har sett. Avgrensinga mi kan ha utelukka personar som er utrygge på Discord eller brukar programmet lite. Dette moglege fråfallet kan ha tyding for funna mine, då det ikkje er klart kva dei som har mindre erfaring med Discord tenkjer om den moglegheita og tydinga som programmet kan ha. Eg har nytta meg av snøballmetoden, der ein brukar kjenningar og andre til å skaffe seg intervjupersonar (Jacobsen, 2010, s.116). Nokre av kjenningane mine kunne gi meg fleire intervjupersonar enn andre, noko som kan farge analysane mine. Det kan vere at nokre av intervjupersonane kjenner kvarandre, og dei kan vere prega av likande tankar, meiningar og interesser. Likevel er intervjupersonane særskilde individ som kan ha ulike meiningar, opplevingar, tankar og kjensler. Utvalet vart til slutt beståande av tre menn og ei kvinne innafor avgrensingane mine. Den eine personen var amerikansk, medan dei andre var norske. All kommunikasjon med intervjupersonane gjekk

føre seg i Discord, utanom den første kontakten med den eine intervjupersonen der dette gjekk føre seg over SMS. Eg sende intervjupersonane eit informasjonsskriv (vedlegg 1) om prosjektet og rettar kring ei eventuell deltaking. Det eine intervjuet gjekk føre seg på engelsk og eg omsette då informasjonsskrivet (vedlegg 2) til denne personen.

For meg var det eit poeng at korkje kjenningane mine eller intervjupersonane skulle kjenne på eit press til å bidra, noko Dalland (2017, s. 75) også poengterer at er viktig. Eg ville derfor ta kontakt med intervjupersonane sjølv. Under rekrutteringa opplevde eg at kjenningane mine sjølv ville ta kontakt med dei aktuelle intervjupersonane dei kjende. Eg hadde ikkje teke i betraktning at intervjupersonane kan kjenne seg friare til å sei nei til nokon dei kjenner mot ein framand (Dalland, 2017, s.75). Samstundes kan det påverke etterprøvinga om nokon av intervjupersonane ville delta i prosjektet då kjenningane mine kunne «gå god for meg», og at det ville opplevast som tryggare enn om ein framand tok kontakt. Samstundes har intervjupersonane fått god informasjon om studien og om friheita til å kunne trekke seg kva tid som helst i studien, utan å gi noko særskild grunn for det.

Sidan det er kjenningar som tek kontakt med intervjupersonane kan det vere ein risiko for at dei kjenner att intervjupersonane i oppgåva. Johannesen et al. (2016, s. 91) trekkjer fram at det ikkje skal vere noko informasjon i oppgåva som ein kan spore tilbake til den enkelte person. For å sikre dette skriv han at ein kan bruke pseudonym, og endre på irrelevante opplysingar for datamaterialet som alder, kjønn, stilling og lokasjon for prosjektet. For mi oppgåve er ikkje kjønn, alder, stilling og lokasjon nødvendige detaljar å ta med i oppgåva, og kan dermed bli utelete. I staden for pseudonym har eg brukt «intervjuperson» om intervjupersonane og gitt dei tilfeldige nummer mellom ein og fire. På denne måten kan ein unngå at intervjupersonane kan bli identifisert basert på om dei vart intervjuet tidleg eller seint i prosessen.

3.4. Kvalitativt intervju – gjennomføring og analyse

Intervjua gjekk føre seg gjennom eit lydanrop i Discord. Intervju over eit lydanrop gir ikkje rom for tolking og observasjon av kroppsspråk, men ein kan høyre endringar i språk og stemmeleie. Samstundes kan dette gi intervjupersonen ei kjensle av sterkare anonymitet og dei kan då bli tryggare på å dele informasjon. Eg tolka det som at Discord var ein trygg arena for intervjupersonane. Under intervjua brukte eg intervjuguiden som vist i vedlegg 3 og 4. Eg omsette intervjuguiden til det engelske intervjuet (vedlegg 4). Føremålet med eit semistrukturert intervju, og dermed få spørsmål på intervjuguiden, var å leggje opp til friare tema å prate om. Eg ville ha tid til å utforske ulike meiningar og forteljingar som kunne dukke opp undervegs. Med denne intervjuguiden fekk eg utfordra meg mykje som forskar og profesjonsutøvar då det stilte krav til aktiv lytting og utforsking. Eg tok opp lyden under intervjuet, noko intervjupersonane vart informert om og samtykka til på førehand. Lydfila vart så fort som mogleg overført til ein minnepenn for å bevare personvern ved risiko for hacking. Intervjupersonen sitt namn vert ikkje nemnd på lydfila, og intervjupersonen gav eit munnleg samtykke på lydfila.

Intervjua har blitt transkribert og analysert. Eg transkriberte først intervjuet ord-for-ord, før eg tilarbeide teksten til ei meir skriftleg form. Intervjupersonane vart anonymisert under ord-for-ord transkriberinga med å tildele dei substantiv, som intervjuperson med eit tal, og med å fjerne eventuelle særnamn som var nemnd under intervjuet. Under tilarbeidinga fjerna eg dei verbale uttrykka for aktiv lytting for betre samanheng i sitata til intervjupersonane. Eg fjerna også andre verbale uttrykk som ikkje var nødvendig for stemninga eller innhaldet. Det intervjuet som var gjennomført på engelsk var først transkribert ord-for-ord på engelsk, og så omsett under den skriftlege tilarbeidinga. Omsetjinga av intervjuet kan gjere at ein mistar noko av meininga, då norske ord og uttrykk gjerne ikkje gjenspeglar den meininga som ligg bak det engelske uttrykket. I analysen har eg nytta meg av tematisering, samanfattande beskriving og tematisk tilarbeiding som vist i Dalland (2017, s. 91-92), meiningsfortetting som vist i Kvale & Brinkmann (2015, s. 233) og tematisk analyse som vist i Thagaard (2018, s. 171-172). Eg vurderte at ei tematisering ville framstille funna på ein god måte i høve til problemstillinga. Det er viktig å ta i betraktning at

kategorisering og tematisering av funna vil framheve nokre perspektiv, men samstundes stenge for andre.

3.5. Reliabilitet og validitet

Dalland (2017, s. 55) poengterer at reliabilitet er eit kriterium for kvalitet i forskinga og omhandlar pålitelegheita til funna. Han skriv at lesaren kan vurdere reliabiliteten til arbeidet med at forskaren greier ut om korleis vedkommande har samla inn data og eventuelle avgrensingar knytt til prosjektet. Forskingsprosessen må dermed vera open og transparent slik at andre forskarar kan etterprøve studien min og kome fram til liknande analysar og funn.

Dalland (2017, s. 40) skriv at validitet omhandlar gyldigheit og relevans, då det datamaterialet ein samlar inn må vere relevant og gyldig for å kunne svare på problemstillinga. For å styrke validiteten i oppgåva mi har eg vurdert teori og funn opp mot problemstillinga.

3.6. Ethiske omsyn

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2021) har eit sett med rådgjevande forskningsetiske retningslinjer som har ligge til grunn i prosjektet mitt. Forskingsetikk handlar om ivaretaking av personvern, sikring av at deltakarar ikkje vert påført skade eller unødvendige belastningar, og beskyttelse av deltakarar sin integritet og velferd (Dalland, 2017, s.236). Då einsemd kan vere sensitivt å snakke om har eg teke omsyn til dette i utforminga av intervjuguiden. I høve ivaretaking av personvern har eg fått godkjenning frå Sikt til å behandle dei opplysingane eg trengde til dette prosjektet.

Fossheim (2015) skriv at eit frivillig informert samtykke er ein sentral del av forskning på menneske. Han forklarar at samtykket skal vere informert, ved at deltakrane har fått

informasjon om prosjektet og at dei forstår denne informasjonen. I informasjonsskrivet (vedlegg 1 og 2) vart intervjupersonane opplyst om retten til å trekke seg når som helst i prosjektet fram til oppgåva er levert. Alle intervjupersonane har samtykka til å vere med i studien min.

4. Funn

4.1. Venner og digital kommunikasjon

Alle intervjupersonane utanom intervjuperson 3 opplever at det alltid er nokon online som dei kan prate med. Både intervjuperson 1 og 4 har ein dagleg kommunikasjon med vennene sine over nett. Intervjuperson 1 nemner at vedkommande likar å vere saman med vennene sine både fysisk og digitalt. Vedkommande seier at det er kjekt å finne på noko fysisk med vennene, men at det òg er godt å slappe av, spele et spel og snakke over nett. Intervjuperson 3 likar best å vere fysisk saman med vennene sine ein gong i veka, og snakke med dei over nettet resten. Intervjuperson 4 likte godt begge deler som intervjuperson 1, og som intervjuperson 3 likar vedkommande å ha ein dagleg kommunikasjon med vennene over nett. Vedkommande legg til at det er kjekkare å vere saman med vennene fysisk.

Intervjuperson 2 føretrekk å vere saman med vennene sine fysisk, med mindre dei skal spele dataspel saman. Både intervjuperson 1 og 2 føretrekk fysisk kommunikasjon framfor digital. Intervjuperson 3 og 4 synes det er bra med ein god blanding, der intervjuperson 4 tenkjer at alt er sunt med måte

Intervjupersonane 1 og 3 hadde internettvenner som var i andre tidssoner enn dei. Intervjuperson 1 oppfatta dette som positivt då det alltid var nokon som var online. Intervjuperson 3 løfta fram at det kan påverka døgnrytmane og at ein ikkje kan prate med dei så mykje som ein vil då dei kanskje søv. Vedkommande fortel:

Du har liksom venner, men så kan du ikkje snakke med dei, fordi dei søv medan du er

vaken. Så det kan vere litt kjipt. Men så lenge dei er på [online] samtidig som deg eller i same tidssone, så er det eigentleg kjekt.

Det var ikkje mange av intervjupersonane som fekk seg venner gjennom å snakke med framande på nett. Det var trekt fram at to av intervjupersonane var lite utgåande eller ekstrovert. Ein intervjuperson sa at vedkommande ikkje spelte online spel for å få seg venner. Intervjuperson 4 sa at vedkommande fekk seg nye venner gjennom venners venner, og fortel korleis det å kunne spele dataspel saman over nett gjorde at vedkommande utvida nettverket sitt på vidaregåande:

Me hadde ikkje så mange relasjonar på dei andre skulane, me var ikkje så utadvente av oss. Og så vart me kjend med eit par stykk og så hadde me til felles at me dreiv med gaming på fritida. Då var det lett å foreslå å spele ilag. Det gjorde resten av deira kompisgjeng og frå ungdomsskulen og barneskulen som dei framleis hadde kontakt med. Og då blei me introdusert meir inn i deira gjeng, og dei blei meir introdusert inn i den gjengen me hadde frå [Stadsnamn] eller vår ungdomsskule gjeng. Så eg trur... Det vart ein mykje større gjeng enn dei som kanskje gjekk i klasse saman eller dei som me kjende frå før av.

4.2. Positive aspekt ved digitale relasjonar

Blant positive aspekt med digitale relasjonar vart det løfta fram ulike aspekt. Det eine er moglegheita til å vere fysisk åleine samstundes som ein pratar med nokon. Intervjuperson 1 fortel: «Når du er med deg sjølv sant, du er berre med deg sjølv, men du snakkar framleis med folk du kjenner og som du likar å vere saman med, sjølv om dei er på ein dataskjerm».

Intervjuperson 2 sa det var positivt der det var lang distanse mellom deg og vennene dine, som til dømes om dei budde i eit anna land, og du då ikkje har moglegheit til å prate med dei ansikt-til-ansikt. Vedkommande legg også til at ein er meir tilgjengeleg på nett: «Folk er meir tilgjengelege då, på nett då. Føler eg. Og folk som eg ikkje pleier å sjå, så kan eg snakke med dei. I alle fall om me speler eit spel då, ilag». Intervjuperson 4 nemner også at det er enkelt å halde kontakten med venner og at ein kan omgåast andre om ein vil. Intervjuperson 3 nemnde at det var enkelt å samle folk og koordinere aktivitetar: «Det er veldig enkelt å få

folk saman. Fordi du trenger ikkje å koordinere bussar og slikt. Eller å, det å møte opp, det er ikkje et problem lenger». Vedkommande legg til at det er kjekt at vennene er veldig tilgjengelege: «Så det er ganske kjekt at du...alltid har dei liksom rett der».

Intervjuperson 4 nemner at vedkommande opplever at det er enklare å snakke med andre ansikt-til-ansikt, om ein har snakka med dei over nett først. Vedkommande seier at det er lettare å introdusere seg sjølv for andre på den måten, og at denne moglegheita har gjort det enklare å få fleire venner. Vedkommande legg også til at moglegheita for å prate med andre på nett og byggje eit vennskap over ei felles interesse, har gjort vedkommande meir fysisk sosial. Vedkommande legg til: «Så eg synes det er ein veldig fin ting å kunne ha, og så det at ein kan bygge et vennskap etterpå og lage ein gjeng då av dei relasjonane ein har bygd seg opp over nett».

Intervjuperson 1 trekkjer fram at ein kan bli mindre nervøs av å prate med folk over nett då ein ikkje kan sjå korleis andre responderer på deg:

Eg trur at det kan påverke einsemd med det faktum at du... kanskje ikkje føler deg så komfortabel med å snakke med andre menneske som er rundt deg fysisk. Så det er kanskje vanskeleg for deg å ha ein interaksjon med nokon som er ved sidan av deg. Sei dei stiller deg eit spørsmål og så blir du nervøs fordi du ser ansiktet deira, de ser kvarandre snakke og du kan sjå tonen deira. Men når du er på eit call [lydanrop i Discord] så kan du ikkje sjå den andre sinn munn prate, du kan ikkje sjå handbevegelsane og kroppsspråket deira og slikt. Så eg trur ting som dette.

Vedkommande legg til at sjølv om ein kommuniserer over nett kan ein danne ein nær og sterk relasjon med ein person, men at ein må møtast fysisk for å gjere denne relasjonen enda sterkare:

Nei, eg trur det er nødvendig å vere saman fysisk, for å lage eit sterkare band, men du kan gjere det online og, men eg trur det er enklare å få eit band til å vekse når ein kan sjå kvarandre og vere saman fysisk.

4.3. Negative aspekt ved digitale relasjonar

Intervjuperson 1 synes at ein negativ ting med internettvenner er at ein ikkje kan vere saman. Vedkommande fortel:

Eg ville sagt at den negative tingen er å ikkje kunne vere saman. Fordi det er ganske opprørande og det tar definitivt vekk faktoren frå å kunne bli veldig gode venner, fordi det er ikkje berre-du kan ikkje berre gå ut og gjere andre ting saman. Det er mest det at ein ikkje kan sjå kvarandre sine ansikt heller. Eg meiner, du kan sende bilete og kanskje skru på kamera, men det er ikkje det same som å sjå dei i person.

Intervjuperson 3 tenkjer at om ein berre kommuniserer digitalt kan ein kanskje miste dei fysiske måtane å snakke på slik som kroppsspråk. Intervjuperson 2 nemner også tapet av den fysiske kommunikasjonen og legg til at den er viktig om ein skal oppretthalde relasjonar. Vedkommande nemner at på nett har ein moglegheit til å vere anonym, noko som kan hindre danninga av relasjonar. Eit anna poeng er at gjennom digitale relasjonar vert ein avgrensa av datamaskina sine rammer i høve til kva ein kan finne på. Intervjuperson 2 nemner at om ein er saman fysisk er det fleire aktivitetar ein kan gjere saman, men at det vert litt annleis med gaming.

Eit anna negativt aspekt ved digitale relasjonar kan vere moglegheita til å vere mykje online, og at ein då kjenner seg plikta til å vere tilgjengeleg heile tida. Intervjuperson 4 fortel:

Det kan jo vere negativt at ein, i alle fall for min del så tenker eg at eg må på ein måte vere... eg kan eller- eg har moglegheita, til å vere der heile tida om det er nokon som plutselig vil ha tak i meg. Som ein venn som berre vil sei «hei, skal du vere med å spele litt eller finne på noko». Om det er noko over Snapchat, kan ein føle seg kanskje plikta til å svare mykje raskare enn kva ein gjorde før då. Når ein var mindre så gjekk ein ofte på besøk eller sånne ting og då var det ikkje 10,15,20 stykk så kom på døra di kvar dag og skulle henge. Så det er jo ein høgare, eller det er lettare for å få ein høgare kvantitet av ting så skjer då over nett.

Eit siste negativt aspekt som vert trekt fram er at ein ikkje kan sjå reaksjonen til den ein snakkar med. Intervjuperson 1 nemner at vedkommande likar å sjå reaksjonane til dei ein

snakkar med, slik at ein kan sjå om reaksjonen er ekte, noko ein mistar når ein kommuniserer digitalt. Vedkommande fortel:

Personelg så likar eg å sjå ansiktet til folk og eg likar å sjå ansiktsuttrykka deira og kroppsspråket deira for å sjå «å kanskje dette fornærma dei», «fekk dette dei til å le». Nokon gonger kan du le saman med nokon, men du veit ikkje om det er ekte latter, du kan ikkje sjå om dei smiler.

4.4. Refleksjonar kring korleis digitale relasjonar ha positiv tyding for einsemd

Intervjupersonane tenkjer at digitale relasjonar kan ha ei negativ tyding for einsemd då ein mistar dei fysiske aspekta med kommunikasjonen og at ein ikkje kan vere saman fysisk.

Digitale relasjonar kan motverke einsemd då det er enkelt å halde kontakt med venner.

Intervjuperson 4 legg til at det er positivt at ein har moglegheit til å halde kontakt med andre over nett, og dermed vedlikehalde relasjonane. Vedkommande seier likevel at ein mistar det fysiske om ein berre brukar nett til å kommunisere og vere saman med vennene sine.

Vedkommande fortel:

Eg trur det kan gå litt begge vegar. Spesielt med tanke på at det er veldig lett å halde relasjonane som du har ved like, men då blir det kanskje litt mykje over nett og veldig lite fysisk. Eg trur det kan vere lett å føle seg einsam sjølv om ein snakkar med folk heila tida, når ein ikkje har den fysiske kontakten. Så eg trur det kan gå litt begge vegar.

Intervjupersonen legg til at den fysiske kontakten er viktig for vedkommande, at den er god å ha og at vedkommande ikkje hadde hatt godt av å snakke med andre personar berre over nett. Intervjuperson 4 legg også til at ein kan kjenne seg einsam sjølv om ein har nokon ein kan snakke med. Dette var noko vedkommande kjende på då vennene flytta vekk og det gjekk ei stund mellom kvar gong ein kunne vere saman fysisk.

Intervjuperson 3 tenkjer at digitale relasjonar kan motverke einsemd då det er betre enn å ikkje ha nokon å snakke med, og at det er fint at ein kan snakke med nokon om ein treng det. Samstundes understrekar vedkommande at digitale relasjonar kan ha negativ tyding for

einsemd, ved at ein kan kjenne seg meir einsam om ein har mange venner som er online, men ingen pratar med deg. Vedkommande fortel:

Altså, det er jo betre enn å ikkje ha nokon å snakke med i heile tatt. Så eg trur det hjelper. Eg føler ikkje at eg er einsam akkurat. Men, eg kan jo sei, sett det på den måten at om du ser at alle vennene dine er på [online] men ingen framleis snakkar med deg, då er du skikkeleg einsam, men. Ja. Det er jo kanskje det at du får... Om du sit heime og du høyrer på sosiale medium at alle venne dine er ute og går og har det kjekt, då kan det gjere deg meir einsam enn du var før. Men elles så er det berre kjekt at du kan snakke med folk om du trenger det.

Intervjuperson 1 trekkjer fram at vedkommande kjenner seg mindre einsam når vedkommande snakkar med vennene sine over eit lydanrop mot å tekste, då det hjelper å høyre stemma deira. Vedkommande fortel:

Vell, når eg er i ein call [lydanrop på Discord] så føler eg meg ikkje så einsam, då eg kan høyre nokon si stemme og eg veit at dei er der. Men teksting får meg definitivt til å føle meg meir einsam. Nokon gongar brukar folk ei viss tid på å svare, og om nokon svarar seinare så... når du tekstar dei er det slik «Vell, eg følar meg einsam», eg meiner, eg kan sjølv sagt gå og prate med nokon andre, men eg antar at du ventar på ein respons frå ein bestemt person.

Om ein må vente på svar frå den ein vil prate med kan ein gå lenger med kjensla av å vere einsam. I eit lydanrop kan du få moglegheita til å prate med nokon snarare då du ser kven som er online og då tilgjengeleg. Kjensla av einsemd kan då gå fortare over.

5. Drøfting

Eg skal no drøfte funna og teorien opp mot problemstillinga mi om korleis unge gamerar tenkjer at digitale relasjonar kan få tyding for einsemd.

Venner er viktig for vår kjensle av velvære (Scott et al., 2021, s. 3452; Schiefloe, 2019, s.356; Luaveng, 2020, s.168; Meld. St. 19 (2018-2019), s. 41) og for eit fråvær av einsemd (Lee & Goldstein, 2015, s. 575). Mangel på anten tal relasjonar eller kvaliteten på relasjonane kan

føre til einsemd, som kan ha ei rekke negative konsekvensar som psykisk sjukdom (Lauveng, 2020, s. 168; Halvorsen, 2008, s. 261), somatisk sjukdom (Hawkley & Cacioppo, 2010, s.219, Meld. St. 19 (2018-2019), s. 41), flykt frå einsemd gjennom rus (Halvorsen, 2008, s.261) og høgare risiko for tidleg død (Hawkley & Cacioppo, 2010, s.219, Meld. St. 19 (2018-2019), s. 41). Med grunn i dette er det viktig å undersøke kva unge tenkjer kring digitale relasjonar sin tyding for einsemd, for å undersøke kva ein kan gjere for å førebygge desse konsekvensane. Eg vil først drøfte kva tyding tilgjenge kan ha for kjensla av einsemd. Deretter vil eg drøfte den opplevde tryggleiken på Discord, tapet av den fysiske kommunikasjonen og til slutt om digitale relasjonar kan vere eit godt supplement til den fysiske kommunikasjonen for å motverke einsemd.

5.1. Tilgjenge

Som ei følge av digitaliseringa går mange av dei sosiale interaksjonane føre seg over nett (Scott et al., 2021, s. 3452). Tre av dei fire intervjupersonane hadde, eller ønska å ha, dagleg kommunikasjon med vennene sine over nett. Dette viser at den digitale kommunikasjonen er ein viktig del av dei sosiale interaksjonane slik som Lauveng (2020, s. 171) påstår. Digitale relasjonar gjer det mogleg å alltid snakke med nokon, og som intervjuperson 4 trekkjer fram er det moglegheiter for ein høgare kvantitet av sosiale interaksjonar over nett. Tre av dei fire intervjupersonane opplever at det alltid er nokon online som dei kan snakke med. Dei trekkjer fram at det er positivt å kunne omgåast med andre når ein vil, men som vist i intervjustata er det ikkje alle intervjupersonane som opplever at det alltid er nokon online som ein kan snakke med. Sjølv om dei trekkjer fram at ein er meir tilgjengeleg på nett er det ikkje garantert at det alltid er nokon der du kan prate med. Om ein ønskjer å snakke med nokon, men ingen er tilgjengeleg korkje online eller fysisk, vert ein tvungen til å vere åleine. Dette kan styrke ei kjensle av inter-personleg einsemd då ein kan oppleve å ikkje ha nok interaksjon med venene sine eller lågare opplevd kvalitet på vennskapa (Scott et al., 2021, s. 3463; Halvorsen, 2008, s. 258). Det kan også styrke ei kjensle av sosial einsemd då ein kanskje ikkje har så mange venner som ein skulle ønskje ein hadde (Halvorsen, 2008, s. 258).

Nokre av intervjupersonane har vener i andre tidssoner. Dette kan skape ei moglegheit for å få fleire venner eller fleire nære relasjonar. Intervjuperson 1 nemner at dette er positivt då det alltid er nokon som er online. Om ein har venner i andre tidssoner enn seg sjølv kan det vere ein moglegheit for at det alltid er nokon online som kan prate med deg, då dei har andre tider dei er på jobb, skule eller søv. Samstundes trekkjer intervjuperson 3 fram at dette kan vere negativt då nokon må endre døgnrytmen sin for å kunne prate saman. Det kan vere mogleg at dette kan styrke ei eventuell kjensle av sosial einsemd slik Halvorsen (2008, s. 259) skildrar det, då ein har venner som ein kan prate med, men ingen er tilgjengelege. Som intervjuperson 3 nemnar er det også mogleg å ha mange venner på nett, men ingen som pratar med deg. Om ein har mange venner på nett, men ingen som pratar med ein, kan det tyde på at dei ikkje er så nære som ein kan ønskje seg. Dette kan styrke ei kjensle av inter-personleg einsemd slik Halvorsen (2008, s.259) skildrar det. Intervjuperson 4 nemnde at ein kan kjenne seg einsam sjølv om ein har nokon å snakke med. Dette tydar på at det gjerne ikkje er nok å berre ha venner som er tilgjengelege.

5.2. Tryggleik

Discord vert oppfatta som ein trygg stad der ein kan halde kontakt med nye og gamle venner, både i Noreg og i utlandet. Dette samsvarar med løysinga Discord ville gi gamerar (Discord, u.å.b). Dei private serverane ein sjølv vel å delta i (Discord, u.å.a) kan styrke denne kjensla av tryggleik. Tryggleiken kan også bli gitt i at når ein snakkar med nokon i lydform eller teksting, kan ein ikkje sjå korleis vedkommande responderer på deg. Dette kan gjere ein mindre nervøs. Det evolusjonistiske perspektivet på einsemd knyter seg til kjensler om at ein er utrygg, som gjer at ein vert meir sensitiv overfor nye truslar. Ein kan reflektere kring den digitale kommunikasjonen og om den fjernar ein del av den responsen ein kan observere, og om det då vert ein tryggare arena for einsame. Som Hawkey & Cacioppo (2010, s. 220) skriv kan einsame personar oppfatte verda og sosiale interaksjonar som meir negativ og dermed aktivt ta meir avstand frå andre, som kan styrke kjensla av einsemd og sjølvoppyllande profetiar. Cacioppo et al. (2006, s. 1073) legg fram ei rekke negative kjensler og frykter einsame personar kan kjenne på. Det kan vere negativt då det gir rom for overanalysing av observerbar kommunikasjon. På den andre sida kan mindre observerbar kommunikasjon leggje til rette for eit meir positivt miljø for einsame å kommunisere i, slik som Desjarlais &

Willoughby (2010, s. 904) finn i sin studie kring sosial angst.

Nokre av intervjupersonane opplevde det som tryggare å prate med nokon over nett før ein møter dei i person. Dette gir personar moglegheita til å kunne danne nye relasjonar og bygge nye vennskap der dei ikkje ville turt å gjere det fysisk. Dette kan vere svært positivt om ein einsam person har nedsette sosiale ferdigheiter slik som Cacioppo et al. (2020, s. 1073) trekkjer fram. Tryggleiken intervjupersonane opplever samsvarar med den tidlegare forskinga som har vist at digital kommunikasjon kan gi sosialt sårbare personar ein moglegheit til å skaffe seg venner på ein tryggare måte enn i røynda (Scott et al., 2021, s. 3455; Desjarlais & Willoughby, 2010, s. 904). Likevel var det ikkje mange av intervjupersonane som pleidde å skaffe seg nye venner på nett. Intervjuperson 4 nemnde at vedkommande fekk seg venner med å møte venners venner. Dette kan kjennast som ein trygg måte å utvide nettverket sitt på då ein kan ha ein støtte i den eksisterande vennen.

5.3. Tap av den fysiske kommunikasjonen

Intervjupersonane trekkjer fram at ein kan bli meir einsam om ein berre brukar nettet til å kommunisere med vennene sine og vere saman med dei. Mykje av dette er grunna tapet av dei fysiske aspekta med kommunikasjonen som kroppsspråk, ansiktsuttrykk og gestikulering. Dei legg også til at tap av ansiktsuttrykk gjer at ein ikkje kan sjå om reaksjonane er sanne eller falske, då du til dømes ikkje kan sjå om nokon smiler når dei ler. Intervjupersonane vektlegg at det er godt å berre vere saman. Dette samsvarar med funna til Tilema et al. (2009, s. 978) om at det er verdsett å vere saman fysisk. Mykje forskning har undersøkt om den digitale kommunikasjonen har ein god eller dårleg påverknad på vår psykisk helse, men dei fleste artiklane manglar innhald om kvifor den fysiske kommunikasjon er viktig. Då det har vore ein nedgang i fysisk samvær blant unge samanlikna med den eldre generasjonen (Twenge et al., 2019, s. 1898), kan det vere interessant å undersøke kva konsekvensar dette har for unge si psykiske helse. I staden for å undersøke dei digitale plattformene sine eigenskapar for å belyse dette, kan ein undersøke kva eigenskapar det er kring den fysiske kommunikasjonen som gjer den nødvendig, og kva delar av den som ikkje er mogleg å

erstatte digitalt. Lima et al. (2017, s. 9) finn at ansikt-til-ansikt relasjonar var mest positivt for vårt velvære, då det fremja både «bonding» og «bridging». Mi tolking av funna omhandlar at intervjupersonane nemner at å vere saman fysisk med venene sine er nødvendig for «bonding», men at den digitale kommunikasjonen er meir tilrettelagt «bridging». Ansikt-til-ansikt relasjonar kan vere positivt for velværet vårt forklart med det evolusjonære perspektivet på einsemd (Cacioppo et al., 2006, s.1055), då mennesket alltid har vore ein sosial art. Det er grunn til å tru at dei fysiske aspekta med kommunikasjonen er viktig for oss. Intervjuperson 1 kjende seg mindre einsam når vedkommande snakka med vennene sine i eit lydanrop mot teksting. Det vert vektlagt at ein kan høyre stemma til personen og ein veit at dei er der. Dette aspektet har fleire likheiter med fysisk kommunikasjon mot til dømes teksting.

5.4. Eit godt supplement

Intervjupersonane opplever kan digital kommunikasjon vere eit godt tillegg til den fysiske. Digital kommunikasjon kan vere eit supplement til den fysiske kommunikasjonen og leggje til rette for det (Kuntsche et al., 2009, s. 248; Twenge et al., 2019, s. 1907; Scott et al., 2021, s. 3465). Kuntsche et al. (2009) (s.248) og Twenge et al. (2019, s. 1907) finn ikkje at digital kommunikasjon erstattar ansikt-til-ansikt kontakt, noko analysane mine også kan tyde på. Sjølv om Scott et al (2021, s. 3463 & 3464) ikkje finn ein lågare kvalitet eller mindre interaksjon på relasjonar blant dei som berre kommuniserte med vennene sine digitalt, opplever ikkje intervjupersonane at det er haldbart med sosial støtte berre gjennom digital kommunikasjon. Dei både opplever og tenkjer at ein treng å kunne vere saman fysisk. Dette kan samsvare med funna til Scott et al. (2021, s. 3463) om at dei relasjonane ein får fysisk, og som ein veldikeheld fysisk og digitalt, er dei som har sterkast kvalitet. Dette samsvarar også med konklusjonen til Lima et al. (2017, s. 10) om at det er verdi i å få og vedlikehalde fysiske venner. Det kan vere personlege skilnader som avgjer graden av verdi ein person får av å vere saman fysisk, då nokre av intervjupersonane ville vere fysisk saman med vennene sine oftare enn andre. Einsemd er subjektivt (Halvorsen, 2008, s. 258), og Nilsen et al. (2020, s. 51) tek opp at einsemd gjerne ikkje er noko du er eller ikkje er, men at det kan vere noko ein kjenner på varierende grad. Dette kan vise til kvifor det kan vere enklare å fortelje om tankar kring temaet mot eigne opplevingar. Det kan vere at intervjupersonane i periodar har kjend

på einsemd, men kanskje ikkje identifisert seg som einsame. Intervjupersonane vektlegg å vere saman med vennene sine fysisk, og kunne ikkje tenkje seg å berre kommunisere digitalt med vennene sine. Nokre nemnde at dei personleg ville kjenne seg einsam om dei ikkje kunne vere saman med vennene sine fysisk. Desse opplevingane kan vere beskyttande faktorar mot einsemd då Twenge et al. (2019, s. 1903) finn at dei som har få fysiske relasjonar og mykje bruk av sosiale medium, rapporterer størst grad av einsemd. Dette kan ha ein samanheng med Lima et al. (2010, s. 6) sine funn om at ansikt-til-ansikt relasjonar hadde ein tydeleg positivt effekt på velvære, og at fysisk kontakt vert rekna som svært viktig. Intervjupersonane er i stor grad einige med påstandane til Kuntsche et al. (2009, 248) og Twenge et al. (2019, s. 1907) som presentert tidlegare, med at det kan vere ein enkel måte å planlegge og koordinere aktivitetar, og at det er plattformer der ein kan vedlikehalde relasjonar og danne nye. Intervjupersonane trekkjer fram at å snakke med vennene sine over Discord, eller spele eit spel med dei på nett er meir lågterskel enn å måtte gå ut å treffe dei, noko Tilema et al. (2017, s. 971) også reflekterer over. Domahidi et al. (2018, s. 302) finn at gaming saman med venner ikkje fører til ein nedgang i sosial støtte, som kan støtte opp om kvifor gamerane synes det var fint å game saman. Fleire studiar har funne at det er ein korrelasjon mellom auka bruk av digital kommunikasjon og meir ansikt-til-ansikt kontakt med venner ein omgåast (Kuntsche et al., 2009, s.248; Twenge et al., 2019, s. 1903; Tilema et al., 2010, s. 97). Basert på det intervjupersonane seier kan det ha ein samanheng med planlegging av aktivitetar og vedlikehald av relasjonar til venner som har flytta vekk eller bur ein annan stad. I staden for at ein mistar kontakta med ein venn når han eller ho flytta, kan ein halde kontakta gjennom digital kommunikasjon. Som HelseNorge (2018) skriv, er ein mogleg veg ut av einsemd kontakt med andre gjennom internett.

6. Konklusjon

Funna kan tyde på at dei unge gamerane tenkjer at digitale relasjonar kan motverke einsemd om det vert brukt som eit supplement til den fysiske kommunikasjonen og samværet. I denne studia var det ingen funn som direkte kunne knyte digitale relasjonar til at det anten styrkar eller svekkjer ei kjensle av einsemd. Funna tydar på at det kan styrke ei kjensle av

einsemd om ein berre kommuniserer over nett. Funna peiker òg i retning av at intervjupersonane opplevde digitale relasjonar som eit positivt tillegg. Det var viktig for intervjupersonane å kunne vere saman fysisk. Som intervjupersonane poengterte er det sunt med ei god blanding, og gjerne ikkje for mykje av den eine. Desse funna kan tyde på at det er omfanget av bruken av den digitale kommunikasjonen som har tyding for einsemd, knytt til kva den enkelte opplever som tilfredsstillande, og ikkje dei digitale relasjonane i seg sjølv.

Ei avgrensing knytt til dette prosjektet er at gjennomføringa av intervju var prega av nervøsiteten frå forskaren si side. Dette kan ha hindra meir djupne og utforsking. Ei anna avgrensing er bruk av metode for å finne utvalet til intervju. Det kunne vere ein fordel å ha øvd meir på intervjuguiden, og på å intervju fleire kollegaer i forkant av intervju, slik at eg kunne kjend meg meir trygg i intervjusituasjonen. Eg ville også ha lagt til fleire spørsmål på intervjuguiden, for å kunne fange opp fleire aspekt ved digitale relasjonar og fysiske relasjonar. Eg ville vurdert å bruke ei digital spørjeundersøking for å undersøke ei større gruppe gamere, som supplement. Ei spørjeundersøking kunne gitt meg breidde som djupna med intervju kan utfylle.

Desse funna kan tyde på at det er grunn til at profesjonsutøvarar vert meir oppmerksame på å undersøke brukarar sine digitale nettverk og kva tyding det kan ha for individa. Det visar også at tiltak for å førebygge einsemd hovudsakleg kan fokusere på å danne fysiske relasjonar, men at det også kan vere nyttig å satse på tiltak for å fremme meir digitale relasjonar som eit supplement eller som ein «start» for å bygge nokre gode relasjonar. Dette er ein liten studie så vidare forskning trengst for å vurdere moglege tiltak for å forebygge einsemd.

7. Litteraturliste

- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B. & Spiegel, D. (2006). Lonliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085.
<https://doi-org.galanga.hvl.no/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg). Gyldendal Akademisk.
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.
<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora.pdf>
- Desjarlais, M. & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26(5), 896-905.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.004>
- Discord. (u.å.a). *What is Discord?* Henta 23. april 2022 frå
<https://discord.com/safety/360044149331-What-is-Discord>
- Discord. (u.å.b). *About Discord*. Henta 23. April 2022 frå
<https://discord.com/company>
- Domahidi, E., Festl, R. & Quandt, T. (2014). To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships. *Computers in Human Behavior*, 35, 107-115.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.023>
- Domahidi, E., Breuer, J., Kowert, R., Festl, R. & Quandt, T. (2018). A Longitudinal Analysis of Gaming- and Non-Gaming-Related Friendships and Social Support among Social Online Game Players. *Media psychology*, 21(2), 288-307.

<http://dx.doi.org/10.1080/15213269.2016.1257393>

Fossheim, H. J. (2015, 17. juni). *Samtykke*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.

<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/personvern/samtykke/>

Guttu, T. (2020, 8. november). game. I *Store norske leksikon*. Henta 14. mai 2022 frå

<https://snl.no/game>

Halvorsen, K. (2008). Veier inn og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(3), 258-267.

<https://doi-org.galanga.hvl.no/10.18261/ISSN1504-3010-2008-03-07>

Hawkley L. C. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.

<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

HelseNorge. (2018, 31. oktober). *Isolasjon og ensomhet*.

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/isolasjon-og-ensomhet/>

Hood, M., Creed, P. A. & Mills, B. J. (2018). Loneliness and online friendships in emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 133, 96-102.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.045>

Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt forlag.

Kuntsche, E., Simons-Morton, B., ter Bogt, T., Queija, I. S., Tinoco, V. M., Gaspar de Matos, M., Santinello, M. & Lenzi, M. (2009). Electronic media communication with friends from 2002 to 2006 and links to face-to-face contacts in adolescence: an HBSC study in 31 European and North American countries and regions. *International Journal of Public Health*, 54, 243-250.

<https://doi.org/10.1007/s00038-009-5416-6>

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg). Gyldendal Akademisk.
- Lauveng, A. (2020). *Grunnbok i psykisk helsearbeid: det landskapet vi er mennesker i*. Universitetsforlaget.
- Lee, C. S. & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580.
<https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Lima, M. L., Marques, S., Muiños G. & Camilo, C. (2017). All You Need Is Facebook Friends? Associations between Online and Face-to-Face Friendships and Health. *Frontiers in Psychology*, 8, 68.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00068>
- Meld. St. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga: Gode liv i eit trygt samfunn*. Helse- og omsorgsdepartement.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>
- Nilsen, T. S., Næs, R. B. & Aarø, L. E. (2020). Ensomhet. I R. B. Nes & T. S. Nilsen (Red.), *Frå nord til sør: Livskvalitet i Norge 2019* (Rapport 2020, s. 50-58). Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/contentassets/21c14cb7d5924b779a0d6e26c4064af4/livskvalitet-i-norge-2019-rapport.pdf>
- Oxford English Dictionary (2022, mars). gamer, n. I *Oxford English Dictionary*. Henta 14. Mai 2022 frå
<https://www-oed-com.galanga.hvl.no/view/Entry/76486?rskey=RqPa34&result=3#eid>
- Schiefloe, P. M. (2019). *Mennesker og samfunn: Innføring i sosiologisk forståelse* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- Scott, R. A., Stuart, J. & Barber, B. L. (2021). Contemporary friendships and social

vulnerability among youth: Understanding the role of online and offline contexts of interaction in friendship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3451-3471.

<https://doi.org/10.1177/02654075211029384>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5.utg). Fagbokforlaget.

Tilema, T., Dijst, M. & Schwanen, T. (2010). Face-to-face and electronic communications in maintaining social networks: the influence of geographical and relational distance and of information content. *New media & society*, 12(6), 965-983.

<https://doi.org/10.1177/1461444809353011>

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H. & Campbell W. K. (2019). Less in person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913.

<https://doi.org/10.1177/0265407519836170>

Vil du delta i forskningsprosjektet

“Hvilken betydning opplever unge gamere at digitale relasjoner har for ensomhet”?

Vil du la deg intervjuet til mitt bachelorprosjekt om digitale relasjoner og ensomhet? I dette skrevet får du informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formålet med prosjektet er å finne ut om hvordan unge gamere opplever at digitale relasjoner påvirker ensomhet. Opplysningene jeg samler inn skal ikke brukes til noen andre formål enn dette bachelorprosjektet. Det er Høgskulen på Vestlandet som er ansvarlig for prosjektet.

Jeg kontakter deg på grunn av at du gamer og har erfaring med digitale relasjoner. Totalt har jeg planlagt å gjennomføre tre intervju på 30 minutter. Du kan gjerne få spørsmålene som jeg har tenkt å stille i god tid før intervjuet. Vi gjennomfører intervjuet på telefon, fysisk eller over Discord, det bestemmer du. Jeg tar opp lyden fra intervjuet.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg behandler personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er bare jeg som student og min veileder som vil få tilgang til lydopptaket. Intervjuet blir skrevet ut, og filen lastet over til en minnepinne som oppbevares nedlåst frem til endelig sensur på bacheloroppgaven er falt i juni 2022. Etter dette blir filen på minnepinnen slettet.

Dine rettigheter

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å

trekke deg.

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. Du gir ditt samtykke muntlig i oppstarten av intervjuet, slik unngår jeg å lagre mer personopplysninger om deg enn absolutt nødvendig.

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene, å få rettet personopplysninger om deg, å få slettet personopplysninger om deg, og å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Hvis du har spørsmål knyttet til Sikt sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med Sikt på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

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

Student:

Veileder:

Personvernombud ved HVL:

Med vennlig hilsen

Student og prosjektansvarlig (Forsker/veileder)

Do you want to participate in the research project

“What influence does young gamers experience that online friendships has on loneliness”?

Do you want to be interviewed for my bachelor theses about online friendships and loneliness? This sheet will provide you with some information regarding the purpose/goal of the project and what it would mean to participate.

The purpose of the project is to find out how young gamers experience online friendships effect on loneliness. The information I gather will not be used for any other purpose than this project. It is the Western Norway University of Applied Sciences (Høgskulen på Vestlandet/HVL) who are responsible for this project.

I am contacting you since you have experiences with gaming and online friendships. I have planned to do three interviews in total, each about 30minutes in length. Based on request you will receive the questions ahead of the interview. We will do the interview over phone or Discord, or in person, you decide. I will record the audio.

Your privacy – how we store and use your information

I will store and treat your personal information confidentially and according to privacy regulations. It is only I as student and my supervisor that will access the recording. I will transcribe the interview and the recording will be stored on a thumb drive, which will be locked away till the final evaluation is done in June 2022, and then be deleted.

Your rights

It is voluntary to participate in the project. If you choose to participate, you can withdraw your consent at any time until the submission of the theses the 16th of May, without any

provided reason. All your personal details and information will then be deleted. You will not receive any negative outcome if you choose not to participate or choose to withdraw your consent.

We treat your personal information based on your consent. You give an oral consent at the start of the interview, to limit the amount of personal information that needs to be stored to the absolute necessary.

If you can be identified in the material, you have the right to insight in the personal information that is registered about you, be delivered a copy of that information, correct the information, get information deleted and file a complaint to the Norwegian Data Protection Authority (Datatilsynet) regarding the treatment of your personal information.

On mission from Western Norway University of Applied Sciences (HV) the privacy service Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research (Sikt) have considered that the treatment of personal information in this project is in accordance with the privacy policies. If you have any questions regarding Sikt's consideration of the project, you can contact Sikt by email (personverntjenester@sikt.no) or by phone: +47 53 21 15 00.

If you have any questions regarding the project or wish to use some of your rights, contact:

Student:

Supervisor:

Privacy representative at HVL:

Best regards

Student and project manager (Scientist/Supervisor)

Intervjuguide

Eg ønskjer å få høyre kva du tenkjer om digitale relasjonar og einsemd. Korleis opplever du at kommunikasjon med venene dine over nett påverkar om du følar deg einsam eller ikkje?

Tema me skal innom i løpet av samtala:

- Digitale relasjonar og internett vener
 - Kva relasjonar har du flest av?
 - Likar du det slik eller vil du ha fleire vener fysisk og/eller over nett?
 - Er det noko positivt eller negativt med internett vener og digitale relasjonar?
- Korleis trur du at digitale relasjonar kan påverka einsemd?
- Er det noko du har lyst å seie om temaet som me ikkje har fått komme inn på tidlegare?

Interview guide

I want to hear what you think about online friendships and loneliness. How do you experience online communications effect on whether you feel lonely or not?

Topics we will talk about:

- Online communication and online friends
 - What kind of relationships do you have the most of? (Online/offline or both)
 - Are you satisfied with this or do you want more online or offline friends?
 - Is there something positive or negative with online friends or online communication with offline friends?
- How do you think online friends or online communication with offline friends can affect loneliness?
- Is there anything you want to say about this topic that we have not talked about yet?



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgåve

BSV5-300-BO-2022-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	02-05-2022 09:00	Termin:	2022 VÅR
Sluttdato:	16-05-2022 17:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgåve		
Flowkode:	203 BSV5-300 1 BO 2022 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	526
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	7994
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei