

ENSOM I EN SOCIAL VERDEN

Mathias Lasgaard

Ungdomslivet beskrives typisk som socialt, dynamisk og fuldt af muligheder. Ikke desto mindre føler nogle unge sig udenfor og oplever samværet som tomt eller meningsløst. Med udgangspunkt i en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse (N = 1009) belyser denne artikel ensomhed blandt gymnasieelever fra 46 forskellige skoler. Ensomhed var forbundet med symptomer på depression, angst, selvmordstanker og selvskade samt overvejelser om at stoppe på uddannelsen. Endvidere var social, familierelateret og kæresterelateret ensomhed forbundet med forskellige psykosociale faktorer og forskellige former for mistrivsel og risikoadfærd. Sammenfattende indikerer undersøgelsen, at ungdomsensomhed er et alvorligt tegn på mistrivsel, og at det er væsentligt at skelne mellem følelser af ensomhed, som knytter sig til forskellige sociale domæner.

Ensomhed og unge

Som mennesker har vi et fundamentalt behov for at knytte bånd til andre og høre til (Baumeister & Leary, 1995). At tilfredsstille dette behov er derfor også en udfordring hele livet igennem. At lykkes socialt og opleve samhørighed med andre er ikke mindst vigtigt i ungdomsårene, hvor samvær med andre unge spiller en afgørende rolle for udvikling af sociale færdigheder, løsrivelse fra forældre og den enkeltes identitetsprojekt.

Først og fremmest er sociale samspil afgørende for den unges udvikling af nye sociale kompetencer, såsom erfaringer med at opbygge og fastholde nære venskaber og kæresteforhold. Samtidig er samvær med andre unge afgørende for, at der kan opnås adgang til de identitetsbærende værdier, der præger ungdomskulturen og dens forskellige subkulturer. Den unge spejler sig i sine jævnaldrende og lærer sig selv at kende gennem fællesskaber, hvori der indgår fælles værdier og betydninger, og hvor der også kan være forskellighed og uenighed (Goossens & Marcoen, 1999). Isoleres den unge fra disse muligheder, vil det derfor ikke kun betyde et tab af social kontakt og dermed påførelse af lidelse, men også true selve identitetsprojektet og den unges forståelse af sig selv. Den følelsesmæssigt isolerede, ensomme unge vil med andre ord skulle forme sin identitet uden for fællesskabet. I

værste fald bliver det en del af den unges selvforståelse, at han er den, der er udenfor, fravalgt og forkert – ”den ensomme”.

Inden for de sidste ti år har flere frivillige organisationer, blandt andet Venstilen, der driver mødesteder for stille og ensomme unge, og Ungdommens Røde Kors, peget på ensomme unge som et overset problem. Ligeledes har problemstillingen være genstand for nogen opmærksomhed i medierne, der blandt andet har forsøgt at belyse, hvorfor det på overfladen sociale og dynamiske ungdomsliv kan være ensomt og måske ligefrem årsag til ensomhed. Der er imidlertid ikke megen forskning, som belyser ungdomsensomhed i en dansk sammenhæng. Der er derfor et stort behov for undersøgelser, som kan belyse fænomenets optræden hos danske unge og derved understøtte det psykologiske, pædagogiske og sociale arbejde med sårbare unge (Lasgaard, 2006).

Med udgangspunkt i en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse belyser denne artikel ensomhed blandt gymnasieelever. Undersøgelsen blev foretaget i 2007 og var et led i et ph.d.-projekt om ungdomsensomhed i Danmark. Artiklen giver et indblik i nogle af undersøgelsens resultater, idet fokus rettes mod 1) forekomsten af ensomhed i gymnasiet, 2) følelser af ensomhed i gymnasiet i forhold til tre forskellige sociale domæner (venner, familie og eventuel kæreste), 3) sammenhænge mellem ensomhed og psykosociale faktorer, samt 4) sammenhænge mellem ensomhed og symptomer på psykiske forstyrrelser, mistriivsel og risikoadfærd. Dermed tegner undersøgelsen et billede af den ensomme gymnasieelev og sætter fokus på en række relaterede problemstillinger. En mere uddybende beskrivelse af undersøgelsen forefindes i rapportform (Lasgaard & Kristensen, 2009).

Hvad er ensomhed?

Ensomhed er en subjektiv følelse, der udspringer af savnet af meningsfulde sociale relationer og en følelse af manglende nærhed og samhørighed med andre (Lasgaard, 2006). Dermed er følelsen af at være ensom relativ set i forhold til den enkeltes individuelle sociale behov og den subjektive vurdering af de faktiske sociale relationer. Samtidig peger undersøgelser på, at ensomme unge typisk har det samme antal sociale kontakter som andre unge, men til gengæld har færre nære relationer (fx Hawkey, Burleson, Berntson, & Cacioppo, 2003; Jones, 1981), hvilket understreger, at kvaliteten af den sociale kontakt er vigtigere end kvantiteten.

Megen begrebsforvirring opstår, fordi der ofte ikke skelnes klart mellem ensomhed og alenehed (eller fysisk isolation), idet det antages, at ensomhed er synonymt med eller en reaktion på det objektive forhold, at man er meget alene og således afskåret fra de fleste sociale relationer. I denne artikel anvendes begrebet alenehed om det objektive forhold, at et menneske (frivilligt eller ufrivilligt) har få/ingen sociale kontakter. Begrebet ensomhed

betegner derimod en subjektiv, ubehagelig følelse. Når det er sagt, skal det understreges, at der er en vis sammenhæng mellem alenehed og ensomhed. Mennesker, som bor alene, har en øget risiko for at føle sig ensomme, ligesom langvarig social isolation hos mange vil føre til nedsat tilfredshed med deres sociale liv (Fischer & Phillips 1982). Ligeledes kan ensomhed i nogle tilfælde være en reaktion på social isolation.

Ensomhed kan være forbundet med forskellige sociale afsavn. Der skelnes i litteraturen ofte mellem emotionel ensomhed, der er forbundet med mangel på nærhed og intimitet, for eksempel savn af en kæreste, nær ven eller en tæt forældrerelation, og social ensomhed, der er forbundet med manglende integration og et svagt netværk, såsom savn af en kammeratskabsgruppe eller kollegaer (Lasgaard, 2007). Andre forskere har skelnet mellem unges følelser af ensomhed inden for forskellige sociale domæner, eksempelvis oplevelsen af manglende tilknytning til henholdsvis venner, familie, og en eventuel kæreste (DiTommaso, Brannen & Best, 2004).

De fleste unge vil i perioder kunne føle sig ensomme, uden at det vil være forbundet med vedvarende problemer. I litteraturen beskrives denne ensomhed ofte som forbundet med større forandringer i det sociale liv, såsom skoleskift, tab af nære venner, flytning af bopæl eller studiestart (Wei, Russel & Zakalik, 2005). Ensomheden kan i disse tilfælde siges at være situationel og udløst af bestemte livsbegivenheder, som udfordrer den unge særligt i forhold til at indgå i sociale fællesskaber og opnå nærhed (Young, 1982). Denne ensomhed beskrives af Caccioppo og Patrick (2008) som dybt forankret i menneskets natur, idet de anfører, at den sociale smerte, som vi oplever i forbindelse med større forandringer, minder os om, at vi er sociale væsener, og at vi ikke bør forblive isolerede, men derimod rette vores opmærksomhed mod vores sociale relationer.

Unge vil naturligvis håndtere større forandringer af det sociale liv forskelligt, men størstedelen antages efter en periode at overvinde deres ensomhedsfølelser og genvinde sociale bånd, der kan tilfredsstille deres behov (Cutrona, 1982). Andre unge vil være ensomme over en længerevarende periode og synes at have risiko for at ende i en mere permanent tilstand, som påvirker deres liv på forskellige u hensigtsmæssige måder. Young (1982) foreslår, at denne mere kroniske ensomhed er defineret ved, at følelsen har varet i mindst to år. Det kan dog diskuteres, om unge skal have følt sig ensomme så længe, før det er et tegn på eller kan føre til alvorlig mistrivsel.

Et alvorligt problem

Udenlandske undersøgelser peger generelt på, at ungdomsensomhed er forbundet med mistrivsel og symptomer på psykiske og fysiske lidelser (se Heinrich & Gullone, 2006). Der ses i mange undersøgelser en klar sammenhæng mellem ensomhed og symptomer på depression, og det synes

veldokumenteret, at der er tale om to relaterede, men forskellige problematikker (Lasgaard et al., indsendt). Tilsvarende er ungdomsensomhed typisk forbundet med et lavt selvværd (Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella, & Hanks, 2006), og selvværdsproblemer hos unge synes at øge risikoen for ensomhed over tid (Olmstead, Guy, O'Mally, & Bentler, 1991). Dette skal ses i lyset af, at personer med et lavt selvværd ofte udviser en adfærd, der hæmmer etablering og fastholdelse af sociale relationer (Peplau et al., 1982). Ensomme unge har også tendens til at se negativt på andre. De er ofre mindre tillidsfulde og mere kyniske end andre unge, og en del har en negativ attitude over for andre (Heinrich & Gullone, 2006). Disse træk kan meget vel bunde i negative sociale erfaringer og oplevede svigt, men mistillid og kynisme er ikke desto mindre en betydelig barriere for at etablere nye venskaber og vinde andres accept.

Et andet karakteristika hos ensomme unge er ængstelighed, som særligt knytter sig til sociale situationer (Heinrich & Gullone, 2006). Dette medfører uheldigvis, at ensomme unge har tendens til at undgå de sociale sammenhænge, der kunne danne grund for etablering af nye relationer (Lasgaard & Elklit, 2009). Undersøgelser har også peget på en sammenhæng mellem ensomhed og forekomsten af selvmordstanker og -forsøg hos unge (Heinrich & Gullone, 2006). Dette skal dog ses i lyset af den nævnte sammenhæng mellem ensomhed og symptomer på depression. Endelig skal det nævnes, at mange forskere har fundet, at ensomhed udgør en betydelig risikofaktor i forhold til udvikling af uhensigtsmæssig sundhedsadfærd og somatisk sygdom (ibid.).

Ensomhed er således et alvorligt problem, som relaterer sig til adskillige psykiske lidelser og problemer, og som kan gribe ind i den unges psykologiske udvikling på forskellige uhensigtsmæssige måder (Heinrich & Gullone, 2006). I dette perspektiv bliver unges ensomhed et problem, der fortjener opmærksomhed som en separat problematik, og som vi bør have fokus på i det psykologiske, pædagogiske og sociale arbejde med unge.

Den ensomme vej til studenterhuen

Denne artikel retter sit fokus mod ensomhed hos unge på de almene- og erhvervsgymnasiale ungdomsuddannelser (STX, HF, HHX og HTX). Der skal derfor peges på forskellige forhold, som man må have for øje i netop denne sammenhæng. Først og fremmest optræder den ensomhed, der forekommer hos unge i gymnasiet, samtidig med at de unge befinder sig på en uddannelse, der typisk indebærer dagligt samvær med andre unge. Gymnasieskolen er således kendetegnet ved, at den unge placeres i et tilhørsforhold til en bestemt klasse- og fagvalgskonstellation, der rammesætter den unges umiddelbare sociale muligheder. Den unge foræres nogle givne og oplagte interaktionsmuligheder, men afgrænses også i nogen grad fra andre. For de

unge, der har modet til at opsøge nye venskaber og fællesskaber, kan gymnasiet meget vel fungere som et tagselvbord af muligheder – både i klassen og i andre sammenhænge, som for eksempel valgfag, udvalg og fester. For andre unge, der ikke har samme mod og overskud, vil der dog i mindre grad være tale om et selvstændigt til- og fravalg af relationer. Disse unge er først og fremmest afhængige af et socialt tilhørsforhold til den klasse, de automatisk indgår i. Uanset om det lykkes den enkelte unge at etablere venskaber og netværk, er der ingen tvivl om, at gymnasiet er et socialt domæne. Og deri ligger netop paradokset. *At være ensom i gymnasiet, er at være ensom i en dybt social verden.*

Ud over at være et domæne for sociale aktiviteter er gymnasiefællesskabet, formelt set, et domæne for faglig udvikling og præstation. Derfor er der i gymnasiet et fremtrædende fokus på, at de unge skal skabe sig en fremtid. Den unges bånd til de sociale fællesskaber bliver således i nogen grad betinget af en faglighed, der kan tænkes at spille ind på det sociale liv på flere måder. Faglige og sociale krav kan således konkurrere om den unges tid og energi og derigennem skabe konflikt for den unge. Det er muligt, at nogle unge bruger så meget tid på at præstere, at det efterlader et begrænset rum til den sociale udfoldelse. Samtidig er der sandsynligvis et reciprokt forhold mellem den unges trivsel inden for de faglige og sociale domæner, hvor vanskeligheder inden for ét område kan farve et andet. Således har undersøgelser vist, at et lavt fagligt niveau hos unge i folkeskolen og gymnasiet er forbundet med ensomhed (Dobson, Campbell & Dobson, 1987; Lasgaard, 2006). Helt konkret kan faglige vanskeligheder medføre sociale problemer, såsom svækket position og ringe inddragelse i gruppen. Samtidig kan sociale vanskeligheder og usikkerhed betyde, at man ikke rækker hånden op i klassen og forsøger at undgå fremlæggelser. Endvidere kan manglende social integration være forbundet med manglende faglig sparring og støtte, for eksempel ringe muligheder for deltagelse i gruppearbejde (Lasgaard, 2006).

Baggrund og metode

Formålet med undersøgelsen var at tegne et billede af ungdomsens omhed i gymnasieskolen. Det blev derfor tilstræbt, at deltagerne udgjorde et repræsentativt udsnit af danske gymnasieelever. Deltagerne kom således fra skoler fra hele landet, som var blevet udtrukket ved lodtrækning og var vægtet, således at der i tråd med det samlede antal gymnasieelever blev udtrukket henholdsvis to tredjedele almengymnasiale og en tredjedel erhvervsgymnasiale institutioner. Skolerne blev kontaktet per post, idet en pakke med spørgeskemaer blev sendt til skolernes inspektører med en forespørgsel om deltagelse af én tilfældigt udvalgt førsteårgangsklasse i undersøgelsen. Dataindsamlingen fandt sted i foråret, idet udfyldelsen af spørgeskemaerne blev tilrettelagt og varetaget af den ansvarlige klasselærer ud fra en skriftlig instruktion.

Dermed er vores viden om selve undersøgelsessituationen begrænset til de tilbagemeldinger, vi har fået fra de deltagende lærere og elever. Flere lærere har tilkendegivet, at eleverne arbejdede seriøst med opgaven, og stort set alle deltagende elever har besvaret hele spørgeskemaet. Samtidig har en del elever givet udtryk for, at det var spændende at deltage i undersøgelsen og givet forslag til forbedringer samt kommenteret undersøgelsens emne. Dette synes at vidne om, at der overordnet set har været oprigtig interesse for undersøgelsen og dens emne.

Deltagere

I alt deltog der 1009 førsteårgangselever i undersøgelsen. Deltagerne kom fra 46 ud af 67 mulige skoler og havde en tilfredsstillende fordeling på de forskellige uddannelser; 61 % gik på en almengymnasial ungdomsuddannelse, og 39 % gik på en erhvervsgymnasial uddannelse. Den geografiske spredning af deltagerne blev vurderet som tilfredsstillende. I gennemsnit besvarede 22 elever fra hver klasse spørgeskemaet (svarende til en svarprocent på 85). 57 % af deltagerne var piger, mens 43 % var drenge. Deltagerne var gennemsnitligt 17 år, og heraf var 94 % mellem 16 og 18 år. 94 % var født i Danmark. Deltagernes fordeling på køn, alder og fødeland var i overensstemmelse med de absolutte tal for danske gymnasieelever (Danmarks Statistik, 2008a, 2008b; baseret på tal fra 2005). Sammenfattende synes undersøgelsens deltagere på forskellige parametre at være repræsentative for danske gymnasieelever på første årgang.

54 % af eleverne boede i en større by, 31 % i en mindre by og 15 % på landet. Størstedelen af de unge, der indgik i undersøgelsen, var stadig hjemmeboende: 67 % boede hos begge forældre og 24 % boede hos en forælder, mens en mindre gruppe på 6 % boede sammen med andre, og blot 3 % boede alene.

Spørgeskemaet

Det anvendte spørgeskema var sammensat af en række standardiserede måleredskaber samt forskellige enkeltspørgsmål. En oversigt over de faktorer, der indgik i spørgeskemaet, de anvendte måleredskaber samt deres interne reliabilitet ses i Tabel 1.

Tabel 1. Undersøgte faktorer og anvendte måleredskaber

| Faktorer | Måleredskaber | <i>a</i> |
|--|--|----------|
| Ensomhed | | |
| Selvbeskrevet ensomhed | Enkeltspørgsmål: ”Føler du dig ensom”? | |
| Typologier af ensomhed | Social and Emotional Loneliness Scale for Adults – Short Form (DiTommaso et al., 2004) | |
| Social ensomhed | | .80 |
| Familierelateret ensomhed | | .87 |
| Kæresterelateret ensomhed | | .87 |
| Generel ensomhed | UCLA Loneliness Scale (Lasgaard, 2007, Russell, 1996) | .91 |
| <i>Sociodemografiske forhold</i> | Enkeltspørgsmål | |
| <i>Psykosociale faktorer</i> | | |
| Oplevet social støtte | Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988) | |
| Venner | | .90 |
| Familie | | .90 |
| En betydningsfuld person | | .92 |
| Netværksorientering | Network Orientation Scale (Vaux, Burda, & Stewart, 1986) | .77 |
| Sociale strategier og attributionsstil | The Strategy and Attribution Questionnaire (Nurmi, Samela-Aro, & Haavisto, 1995) | |
| Forventet social succes | | .73 |
| Social undgåelse | | .76 |
| Pessimisme | | .63 |
| <i>Psykkiske forstyrrelser, mistrivsel og risikoadfærd</i> | | |
| Depression | Beck Depression Inventory for Youth (Beck, Beck, & Jolley, 2004; Thastum, Paulsen, & Hansen, 2004) | .93 |
| Generel angst | Becks Anxiety Inventory for Youth (Beck et al., 2004; Thastum et al., 2004) | .87 |
| Social fobi | Social Interaction Anxiety Scale (Mattick & Clarke, 1998) | .90 |
| Selv mordstanker og tidligere selvmordsforsøg | Suicide Ideation fra Suicide Probability Scale (Cull & Gill, 1988) og enkeltspørgsmål | .90 |
| Selvskadende adfærd | Enkeltspørgsmål | |
| Frafald og fagligt niveau | Enkeltspørgsmål | |
| Risikoadfærd (rusmidler og kriminalitet) | Enkeltspørgsmål | |

Ensomhed

Ensomhed blev i spørgeskemaet rapporteret på tre måder. Et enkeltspørgsmål spurgte direkte, om den unge følte sig ensom. Dette spørgsmål giver grundlag for at estimere problemets omfang. Derudover indgik Social and Emotional Loneliness Scale for Adults – Short Form (SELSA-S; DiTommaso et al., 2004), der belyser graden af oplevet ensomhed i forhold til tre forskellige typer relationer. I spørgeskemaet rapporteres følelser af emotionel ensomhed, der knytter sig til dels savnet af nære familierelationer, dels savnet af et intimt kæresteforhold (uanset om man har en kæreste eller ej). Endelig belyser spørgeskemaet social ensomhed, der knytter sig til savnet af venner. De tre former for ensomhed betegnes i det følgende ”familierelateret ensomhed”, ”kæresterelateret ensomhed” og ”social ensomhed”. Endelig indgik UCLA Loneliness Scale (UCLA, Lasgaard, 2007, Russell, 1996) i undersøgelsen. UCLA er det mest anvendte og anerkendte instrument inden for forskning i ensomhed. I udgangspunktet måler spørgeskemaet ensomhed som et en-dimensionelt fænomen, og der spørges ikke til specifikke sociale domæner og relationer, men derimod generelt til ensomhed. Studier, der har sammenlignet UCLA med andre ensomhedsmål, peger dog på, at unge har tendens til at tænke på deres vennerelationer, når de spørges på denne generelle måde (Cramer & Barry, 1999). Dette synes også at være tilfældet i denne undersøgelse (se nedenfor).

Sociodemografiske forhold

Sociodemografiske forhold har i tidligere undersøgelser vist sig at have en vis betydning for følelsen af ensomhed (fx Koenig & Abrams, 1999). Derfor indgik der i spørgeskemaet spørgsmål vedrørende deltagerens køn, fødeland (Danmark eller ikke-Danmark), boforhold (med to forældre, en forælder, andre eller alene), boområde (land, mindre by, større by), forældres uddannelsesnivea (grundskole, kort uddannelse, kort eller mellemlang videregående uddannelse, lang videregående uddannelse) og kæresteforhold (ja/nej).

Psykosociale faktorer

Mange undersøgelser har fundet en sammenhæng mellem ensomhed og forskellige psykosociale faktorer, der beskriver social adfærd og sociale strategier samt den enkeltes opfattelse af sig selv og omgivelserne (se Heinrich & Gullone, 2006). En faktor, der har vist sig at være forbundet med ensomhed i mange undersøgelser med unge, er oplevelsen af manglende social støtte (Mahon et al., 2006). I denne undersøgelse indgik Multidimensional Scale

of Perceived Social Support (MSPSS; Zimet et al., 1988). MSPSS består af 12 spørgsmål, der vedrører oplevelsen af støtte fra henholdsvis familie, venner og en betydningsfuld person (eng.: ”significant other”).

Tilstedeværelsen af social støtte er imidlertid kun værdifuld, i det omfang at den unge bruger denne ressource. Derfor indgik også Network Orientation Scale (NOS; Vaux et al., 1986; Pretorius, 1993) i undersøgelsen. NOS belyser den unges evne og vilje til at opretholde og bruge sit netværk og hente støtte hos andre, for eksempel når der opstår problemer. NOS består af 20 udsagn.

Fleere undersøgelser peger på, at ensomme unge generelt er karakteriserede ved dysfunktionelle sociale strategier og attributionsstile (se Lasgaard & Elklit, 2009). Sidstnævnte betegner den måde, hvorpå de unge løbende forsøger at forklare og skabe mening i deres sociale situation. Med henblik på at belyse dette indgik i undersøgelsen tre subskalaer fra the Strategy and Attribution Questionnaire (SAQ; Nurmi et al., 1995). 1) *Success Expectation* belyser, i hvilket omfang den unge forventer at komme godt ud af det med andre i sociale situationer, 2) *Avoidance* belyser, i hvilket omfang den unge undgår sociale situationer og 3) *Pessimism* belyser, i hvilket omfang svarpersonen er bekymret for at begå fejl i sociale situationer.

Psykiske forstyrrelser, mistrivsel og risikoadfærd

Som nævnt peger andre undersøgelser på, at ensomhed er forbundet med symptomer på psykiske forstyrrelser (især depression og angst) og anden mistrivsel. I undersøgelsen indgik en række forskellige mål, der kan medvirke til at belyse dette nærmere.

Til måling af symptomer på depression og generel angst anvendes Beck Depression Inventory for Youth (BDI-Y) og Beck Anxiety Inventory for Youth (BAI-Y) fra Beck Youth Inventories of Emotional and Social Impairment (Beck et al., 2004). De to instrumenter er udviklet til anvendelse ift. unge, og en dansk version er blevet valideret (Thastum et al., 2004). BDI-Y og BAI-Y indeholder hver 20 udsagn, der omhandler symptomer på henholdsvis depression og generel angst, idet svarpersonen indikerer, hvor hyppigt denne oplever forskellige symptomer. BDI-Y indeholder et udsagn om følelser af ensomhed og et udsagn om ønsker om at dø (selvmordstanker). Da ensomhed og selvmordstanker belyses i to separate måleredskaber, blev disse to udsagn udeladt fra undersøgelsens analyser.

Til måling af symptomer på social fobi anvendes Social Interaction Anxiety Scale (SIAS; Mattick & Clarke, 1998), som består af 19 spørgsmål, der måler symptomer på social fobi (generaliseret type). SIAS måler således graden af ængstelighed, der optræder i forbindelse med at initiere og fastholde social interaktion med andre i forskellige situationer.

Symptomer på selvmordstanker blev belyst ud fra otte spørgsmål fra subskalaen Suicide Ideation (Cull & Gill, 1988), der har vist sig effektiv i forhold til at forudsige risikoen for selvmordsadfærd hos unge (Larzelere et al., 1996). Deltagernes svar på de enkelte spørgsmål har forskellig vægt i det samlede resultat. Derudover blev deltagerne spurgt til forekomsten af tidligere selvmordsforsøg. Endelig blev forekomsten af dels selvskadende adfærd, dels tanker om selvskade belyst i to enkeltspørgsmål.

Flere undersøgelser har peget på en sammenhæng mellem ensomhed og dels alkoholmisbrug og dels kriminalitet hos voksne, mens det er mere uklart, om disse typer af risikoadfærd også er forbundet med ensomhed hos unge (Lasgaard, 2006). Derfor indgik der i undersøgelsen fire spørgsmål om brug af rusmidler (alkohol, hash og andre stoffer) og kriminalitet (straffelovsovertrædelser).

Endelig blev overvejelser om frafald, tidligere frafald og den unges faglige niveau (angivet i form af opnåede karakterer) belyst i undersøgelsen via enkeltspørgsmål.

Undersøgelsens resultater – forekomsten af ensomhed

6 % af deltagerne rapporterede, at de tit eller altid føler sig ensomme, hvilket er i tråd med tidligere danske skoleundersøgelser, der peger på, at 4-8 % af de danske unge i slutningen af folkeskolen ofte føler sig ensomme (Lasgaard, 2007). Antallet af unge, der angiver, at de ofte føler sig ensomme, falder således umiddelbart ikke, selvom man alene spørger unge, der fortsætter på gymnasiet. Dette til trods for at denne del af årgangen generelt set kunne antages at have flere faglige og sociale ressourcer end de unge, der ikke fortsætter på gymnasiet efter folkeskolen. Det er imidlertid tidligere fundet, at forekomsten af ensomhed er særligt høj blandt de 16-20-årige danske unge, der ikke er i gang med en uddannelse (Nielsen & Aaen, 2007).

Der er naturligvis en vis usikkerhed forbundet med at spørge unge, hvor ofte de føler sig ensomme. Svarene præges af deres forståelse af, hvad ensomhed er, deres selvindsigt og deres villighed til at betegne sig selv som ensomme. Da ensomhed ofte opleves som pinligt (Koch & Bryld, 2007), vil nogle unge formodentlig ikke selv angive, at de er ensomme, selvom det er tilfældet, hvilket sandsynliggør en vis underrapportering. Undersøgelser har desuden peget på, at unge mænd er mindre tilbøjelige til at indrømme, at de er ensomme end unge kvinder (Borys & Perlman, 1985). Med disse usikkerheder for øje bidrager svarene alligevel til at give et indtryk af problemets omfang. I værste fald kan underrapportering betyde, at den egentlige forekomst af ensomhed er højere, end resultaterne antyder.

De nævnte usikkerheder taget i betragtning er der imidlertid god grund til at anvende standardiserede instrumenter, som SELSA-S og UCLA i undersøgelser af ensomhed. Disse kan vanskeligt sige noget om problemets om-

fang, men er rimeligt præcise mål for graden af ensomhed og værdifulde til at belyse fænomenets forekomst i forskellige grupper samt sammenhænge mellem følelser af ensomhed og andre faktorer.

Ser vi på forholdet mellem UCLA og SELSA-S, bekræfter undersøgelsen det indtryk, at unge tænker på deres relationer til andre unge, når de udfylder UCLA, selvom instrumentet ikke henviser til specifikke sociale domæner. Som det fremgår af Tabel 2, korrelerer generel ensomhed (målt med UCLA) højt med social ensomhed, moderat med familierelateret ensomhed og svagt med kæresterelateret ensomhed (målt med SELSA-S). Dette indikerer et stort overlap imellem UCLA og subskalaen social ensomhed fra SELSA-S, hvorfor størstedelen af den ensomhedsfølelse, der indfanges af målet for generel ensomhed, også indfanges af målet for social ensomhed. Derfor udelades målet for generel ensomhed (UCLA) fra de videre analyser af undersøgelsens resultater, der alene baserer sig på SELSA-S.

Hvad angår de tre former for ensomhed, som belyses med SELSA-S, var der en moderat sammenhæng mellem social ensomhed og familierelateret ensomhed (se Tabel 2). Dette kan afspejle, at nogle af de sociale vanskeligheder og personlighedsmæssige træk, der er forbundet med ensomhed, påvirker både relationen til familie og venner. Samtidig er det sandsynligt, at familierelateret ensomhed kan øge risikoen for andre former for ensomhed, for eksempel social ensomhed i ungdomsårene. En sådan sammenhæng er dog endnu ikke blevet dokumenteret og kan kun undersøges i studier, som følger de samme børn eller unge over en længere periode. Kæresterelateret ensomhed korrelerede kun svagt med social ensomhed og familierelateret ensomhed. Dette antyder, at savnet af et tilfredsstillende kæresteforhold i gymnasietiden stort set er uafhængigt af, hvor tilfredsstillende de unge i øvrigt oplever relationen til kammerater og familie.

Tabel 2. Korrelationsanalyser

| Variable | Typologi af ensomhed | | |
|--|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| | Social ensomhed | Familierelateret ensomhed | Kæresterelateret ensomhed |
| Typologi af ensomhed | | | |
| Social ensomhed | - | - | - |
| Familierelateret ensomhed | .37*** | - | - |
| Kæresterelateret ensomhed | .11*** | .15*** | - |
| Generel ensomhed | .67*** | .44*** | .23*** |
| Forældres uddannelsesniveau ^a | .05 | -.04 | .04 |
| Oplevet social støtte | | | |
| Familie | -.20*** | -.66*** | -.14*** |
| Venner | -.55*** | -.21*** | -.11*** |
| Betydningsfuld person | -.33*** | -.19*** | -.32*** |
| Netværksorientering | .53*** | .30*** | .16*** |
| Sociale strategier og attributionsstil | | | |
| Forventet social succes | -.40*** | -.27*** | -.16*** |
| Social undgåelse | .46*** | .27*** | .15*** |
| Pessimisme | .24*** | .18*** | .16*** |
| Depression | .38*** | .40*** | .16*** |
| Generel angst | .30*** | .32*** | .13*** |
| Social fobi | .40*** | .28*** | .24*** |
| Selvmodstanker | .27*** | .34*** | .10** |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

^a Forældrenes uddannelsesniveau blev sammenlagt og behandlet som én variabel.

Sociodemografi

En central del af undersøgelsens formål er at belyse, hvad der karakteriserer ensomme unge. Derfor er det relevant at undersøge, om der forekommer variationer i rapportering af ensomhed set i forhold til de forskellige socio-demografiske faktorer. Resultaterne af denne analyse fremgår af Tabel 3.

Tabel 3. Variansanalyser: Ensomhed og sociodemografiske forhold

| Variable | Typologi af ensomhed | | | |
|----------------------------------|--|---|---|-------------|
| | Social ensomhed | Familierelateret ensomhed | Kæresterelateret ensomhed | |
| Selvbeskrevet ensomhed | F = 124.2*** Altid/tit > nogle gange > aldrig | F = 64.2*** Altid/tit > nogle gange > aldrig | F = 13.0*** Altid/tit > nogle gange > aldrig | |
| <i>Sociodemografiske forhold</i> | | | | |
| Køn | F = .3 | F = 1.6 | F = 16.8*** | |
| Fødeland (DK/ikke DK) | F = 2.9 | F = .0 | F = .9 | |
| Boforhold | Begge forældre | F = 3.5 | F = 18.4*** | F = 3.2 |
| | En forælder | F = .1 | F = 5.8* | F = .5 |
| | Alene | F = 5.4* | F = 5.7* | F = .1 |
| | Andre | F = .2 | F = 2.5 | F = 27.2*** |
| Boområde | F = .2 | F = .1 | F = .1 | |
| Kæreste | F = .4 | F = 4.3* | F = 2574.0*** | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Post Hoc Tests: Tukey B.

Køn og fødeland

Flere piger end drenge angiver, at de tit eller altid føler sig ensomme (7 % versus 4 %). Denne kønsforskel ses imidlertid ikke i forhold til målene af social ensomhed og familierelateret ensomhed, der ikke baserer sig på, at den unge selv skal angive, om denne føler sig ensom. At flere piger end drenge selv angiver, at de ofte føler sig ensomme, skyldes formodentlig ikke en kønsforskel i forekomsten ensomhed, men den tendens, at drenge generelt er mindre villige end piger til at beskrive sig som ensomme. Drengene rapporterede endvidere signifikant mere kæresterelateret ensomhed end pigerne, hvilket skal ses i lyset af, at kun 27 % af drengene angav at have en kæreste, mens det var tilfældet for 41 % af pigerne. Endelig var fødeland ikke forbundet med forskelle i oplevet ensomhed. Dette forhold er dog svært at belyse præcist i en undersøgelse, hvor langt størstedelen af deltagerne er født i Danmark.

Boforhold, forældres uddannelse og boområde

Ser vi på de unges boforhold, peger undersøgelsen på, at den lille gruppe unge, der bor alene, er mere ensomme end de unge, der bor under andre forhold. Dette gælder i forhold til familien, som den unge ikke bor sammen med, men også i forhold til social ensomhed. Det sidste er lidt overraskende, da man kunne forvente, at unge, der er flyttet hjemmefra og bor alene, er mere socialt aktive og involverede end hjemmeboende unge. Omvendt er der jo af og til vægtige grunde til, at unge i en så tidlig alder bor alene, fx fa-

miliemæssige og sociale problemer. Under alle omstændigheder understreget dette fund, at selvom ensomhed og alenehed er to forskellige forhold, så er der en vis sammenhæng mellem den subjektive følelse af sociale afsavn og det objektive forhold, at man bor alene.

Undersøgelsen peger også på, at unge, der bor i en kernefamilie, er mindre tilbøjelige til at opleve familierelateret ensomhed. Således rapporterede de unge, der boede med begge forældre, mindre familierelateret ensomhed end de unge, der boede med én forælder, alene eller med andre.

Hvad angår forældrenes uddannelsesniveau, der kan anses som et groft mål for socioøkonomisk status, sås der ingen sammenhæng med graden af ensomhed. Ligeledes udgjorde det at bo i en større by, en mindre by eller på landet ikke risikofaktorer i forhold til de tre former for ensomhed hos gymnasieeleverne. Således peger undersøgelsen på, at betingelserne for at etablere og fastholde social kontakt og intimitet i forhold til venner, familie og en kæreste ikke er forbundet med forældres uddannelsesniveau og bopæl. Disse fund er i tråd med tidligere udenlandske undersøgelser, der peger på, at ensomhed er stærkere forbundet med psykologiske og sociale forhold end med demografiske forhold (fx Uruk & Demir, 2003).

Psykosociale faktorer

Social støtte

Tidligere studier peger samstemmende på, at oplevelsen af manglende social støtte er karakteristisk for ensomme unge (Mahon et al., 2006). I tråd hermed peger denne undersøgelse tydeligt på, at oplevelsen af støtte og opbakning beskytter mod alle tre former for ensomhed (jf. Tabel 2). Ikke overraskende er støtte fra familien stærkt forbundet med mindre familierelateret ensomhed, ligesom støtte fra venner er stærkt forbundet med mindre social ensomhed. Der ses endvidere en svag sammenhæng mellem støtte fra familien og mindre social ensomhed og støtte fra venner og mindre familierelateret ensomhed, hvilket i tråd med andre fund peger på en vis sammenhæng mellem de to sociale domæner. Ligeledes var oplevelsen af støtte fra en betydningsfuld person, hvilket godt kan være et familiemedlem eller en ven, negativt forbundet med forekomsten af alle tre former for ensomhed.

Sociale strategier og attributionsstil

De fundne sammenhænge mellem social støtte og ensomhed skal ses i det lys, at social ensomhed, familierelateret ensomhed og kæresterelateret ensomhed var forbundet med en lav netværksorientering – det vil sige manglende lyst, vilje og evne til at bruge tilgængelige sociale ressourcer (se

Tabel 2). Dette understreger, at ensomme unge selv kan være med til skabe eller fastholde deres situation ved ikke at bruge de netværk, der måtte være. Dette synes især at gøre sig gældende i forhold til samværet med andre unge, idet der ses en stærk sammenhæng mellem social ensomhed og en lav netværksorientering.

Samtidig var alle tre typer ensomhed signifikant associeret med lave forventninger om social succes, undgåelsesadfærd i forhold til sociale situationer og pessimisme i forhold til risikoen for at begå fejl i sociale situationer. De fleste af disse sammenhænge var relativt svage, mens social ensomhed var moderat forbundet med lave forventninger om succes og social undgåelse. Resultaterne er ikke desto mindre i tråd med tidligere nævnte studier, der har fundet, at ensomme unge generelt har tendens til at bruge dysfunktionelle strategier og attributionsstile i sociale situationer. Rådgivning og intervention rettet mod ensomme unge kan derfor med fordel fokusere på sådanne strategier og attributioner.

Psykiske forstyrrelser, mistriivsel og risikoadfærd

Depression og angst

Undersøgelsen peger i tråd med tidligere studier på en sammenhæng mellem oplevelser af ensomhed og symptomer på både depression og generel angst (jf. Tabel 2). Således var depressiv affekt moderat forbundet med social ensomhed og familierelateret ensomhed, mens der sås en svag sammenhæng med kæresterelateret ensomhed. Også generel angst var moderat forbundet med social ensomhed og familierelateret ensomhed, mens der igen sås en svag sammenhæng med kæresterelateret ensomhed.

Symptomer på social fobi ("generaliseret type") korrelerede moderat med social ensomhed, mens der sås en svag sammenhæng med familierelateret ensomhed og kæresterelateret ensomhed (jf. Tabel 2). Undersøger man forholdet mellem ensomhed og henholdsvis generel angst og social fobi yderligere ved brug af regressionsanalyse, hvor der kontrolleres for den indbyrdes sammenhæng mellem de to angstmåls, viser det sig, at især symptomer på social fobi er forbundet med social ensomhed og kæresterelateret ensomhed (se Lasgaard & Kristensen (2009, Bilag E) for yderligere informationer). Den ængstelighed, der knytter sig til sociale situationer og samspil, har tilsyneladende en speciel betydning for relationer til andre unge. Dette er meningsfuldt, da socialfobiske træk ofte fører til undgåelsesadfærd, hvorved den unge risikere at blive isoleret. Det er på den anden side også sandsynligt, at savn af gode venner og eventuelt en kæreste kan føre til, at man bliver usikker og ængstelig, når man møder andre unge. Beklageligvis er det ikke inden for denne undersøgelse eller ud fra tidligere studier muligt at fastslå, om ensomhed, angst og social fobi påvirker hinanden over tid.

Selv mord og selvskade

7 % af deltagerne i undersøgelsen angav, at de tidligere havde forsøgt at begå selvmord. Trods en stigning i antallet af børn, der forsøger selvmord (Holm & Valentiner, 2007), må det antages, at langt hovedparten af disse selvmordsforsøg har fundet sted i ungdomsårene. Gruppen af unge, der tidligere havde forsøgt at begå selvmord, rapporterede en signifikant højere grad af social ensomhed og især familierelateret ensomhed (jf. Tabel 4). Ligeledes sås der en signifikant sammenhæng mellem selvmordstanker og social ensomhed, familierelateret ensomhed og kæresterelateret ensomhed. Kontrollerer man ved regressionsanalyse for sammenhængen mellem depression og selvmordstanker, således at depressiv affekt ikke medregnes i sammenhængen mellem de tre typer ensomhed og selvmordstanker, viser det sig imidlertid, at kun familierelateret ensomhed forbliver signifikant forbundet med selvmordstanker (se Lasgaard & Kristensen (2009, Bilag E) for yderligere informationer). Dette peger på, at social og kæresterelateret ensomhed hos unge kun er forbundet med selvmordstanker, i det omfang den unge samtidigt udviser symptomer på depression.

Et andet relateret symptom på mistrivsel er selvskadende adfærd. Der ses således i undersøgelsen en stærk sammenhæng mellem selvmordstanker og selvskadende adfærd samt tanker om selvskade. Ser vi på forholdet mellem ensomhed og selvskade, viser det sig i tråd med ovenstående, at de 7 % af deltagerne, der sommetider eller ofte havde skadet sig selv fysisk (med vilje), rapporterede mere familierelateret ensomhed end unge, der sjældent havde skadet sig selv (svarende til 12 % af deltagerne; jf. Tabel 4). Endvidere rapporterede de unge, der sjældent havde skadet sig selv, mere ensomhed end unge, der aldrig havde skadet sig selv. Et tilsvarende mønster sås i forhold til tanker om selvskade; jo hyppigere forekomst af tanker om selvskade, jo mere gennemgribende følelser af ensomhed i familie. Disse fund er generelt i tråd med andre undersøgelser, der har indikeret, at dysfunktionelle familierelationer spiller en rolle i forhold til udvikling og opretholdelse af selvskadende adfærd hos unge (fx Hawton & Harriss, 2008).

Undersøgelsen peger også på en sammenhæng mellem social ensomhed og selvskade, men den er ikke så markant som sammenhængen med familierelateret ensomhed. Dog rapporterede unge, der havde skadet sig selv, mere social ensomhed end unge, der aldrig havde skadet sig selv. Endvidere rapporterede unge, der ofte eller sommetider havde tanker om selvskade, mere social ensomhed end unge, der sjældent eller aldrig havde tænkt på at skade sig selv. Kæresterelateret ensomhed var ikke forbundet med selvskadende adfærd og tanker om selvskade.

Tabel 4. Variansanalyser: Ensomhed og psykiske forstyrrelser, mistrivsel og risikoadfærd

| Variable | | Typologi af ensomhed | | |
|--|-----------------------------|---|---|----------------------------|
| | | Social ensomhed | Familierelateret ensomhed | Kæreste-relateret ensomhed |
| Selvmordsforsøg | | F = 5.8* | F = 44.0*** | F = .0 |
| Selvskade | Selvskadende adfærd | F = 9.0*** Ofte/sommetider/ sjældent > aldrig | F = 49.9*** Ofte/sommetider > sjældent > aldrig | F = .8 |
| | Tanker om selvskade | F = 13.6*** Ofte/sommetider > sjældent/aldrig | F = 55.2*** Ofte/sommetider > sjældent > aldrig | F = .2 |
| Rusmidler | Alkohol (antal gange) | F = 9.3*** 0 > 2-5 | F = 6.3*** 5+ > 0-4 | F = 4.1* 5+ > 0 |
| | Hash (antal gange) | F = .3 | F = 13.1*** 5+ > 0/1-4 | F = .7 |
| | Andre stoffer (antal gange) | F = 1.0 | F = 5.3** 5+ > 0 | F = 2.3 |
| Kriminalitet, straffelovs-overtrædelse (antal gange) | | F = 1.3 | F = 4.4* 5+ > 0 | F = .4 |
| Frafald – overvejelser (ja/nej) | | F = 19.8 *** | F = 59.4*** | F = 1.6 |
| Tidligere frafald(ja/nej) | | F = .7 | F = 19.4*** | F = 3.8 |
| Fagligt niveau | | F = 6.4** Lav > middel/høj | F = 6.7** Lav > middel/høj | F = .4 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Post Hoc Tests: Tukey B.

Frafald og fagligt niveau

Der har i de sidste år været en øget opmærksomhed omkring frafald i gymnasiet og på andre ungdomsuddannelser, og der er et generelt behov for at opnå viden om årsager, der har betydning for denne problemstilling, da dette kan forme indsatsen med det formål at fastholde elever i uddannelsessystemet. Hele 22 % af deltagerne i denne undersøgelse angiver, at de overvejer at stoppe deres uddannelsesforløb. Set i det lys er det interessant, at de unge, der overvejer at afbryde deres uddannelse, rapporterer markant mere social ensomhed og familierelateret ensomhed end de unge, der ikke overvejer at springe fra deres uddannelse (jf. Tabel 4). I tråd hermed indikerer en anden undersøgelse, at sociale problemer med kammerater er en udbredt årsag til udmeldelse fra HHX og HTX (Pedersen & Aarkrog, 2002). Dette peger på,

at frafaldsproblematikken har en social dimension, og at interventioner på ungdomsuddannelserne rettet mod at mindske ensomhed og anden social mistrivsel meget vel kan bidrage til at mindske frafald. Samtidig sås der i undersøgelsen en øget forekomst af familierelateret ensomhed hos de 12 % af de unge, der tidligere havde afbrudt en ungdomsuddannelse. Dette understreger, at frafald hos nogle unge er forbundet med familiemæssige problemer, der bliver en barriere for gennemførelse af en ungdomsuddannelse.

Endelig peger undersøgelsen i tråd med tidligere studier på en sammenhæng mellem ensomhed og et lavt fagligt niveau. Således rapporterer de unge, der angiver, at de generelt får lave karakterer, mere social ensomhed og familierelateret ensomhed.

Risikoadfærd

I undersøgelsen blev gymnasieeleverne spurgt, om de havde drukket alkohol inden for de sidste to uger, hvilket 83 % bekræftede. Hovedparten af disse unge angav at have drukket en til fire gange, mens en mindre gruppe på 11 % af deltagerne angav at have drukket mindst fem gange. Sidstnævnte gruppe er interessant, da den består af unge, der tilsyneladende har et hyppigt forbrug af alkohol. Disse unge rapporterede i undersøgelsen signifikant mere familierelateret ensomhed end de resterende deltagere (jf. Tabel 4), hvilket peger på, at de unge, der ofte drikker, generelt har svage relationer til deres forældre. Ser vi på oplevelsen af social ensomhed, viser der sig det modsatte mønster, idet de unge, der slet ikke havde drukket alkohol i perioden, var signifikant mere socialt ensomme end unge, der havde drukket to eller flere gange. Dette hænger naturligt sammen med, at unge almindeligvis drikker alkohol sammen med andre unge. At man aldrig drikker, bliver dermed et tegn på, at man ikke er med i byen og til fester – og dermed står uden for dele af ungdomskulturen. Endelig rapporterede de unge, der havde drukket mindst fem gange inden for de sidste to uger, en højere grad af kæresterelateret ensomhed end de unge, der aldrig drak. Dette er mindre bekymrende, da unge, der ønsker sig en kæreste, må formodes at gå mere til fest og i byen end unge, der har en kæreste eller ikke ønsker sig en kæreste.

De unge blev endvidere spurgt, om de nogensinde havde røget hash og/eller havde prøvet andre stoffer end hash (såsom kokain, ecstasy eller speed). 14 % af de unge bekræftede, at de havde røget hash mindst fem gange, mens 4 % havde prøvet andre stoffer mindst fem gange. I tråd med resultaterne vedrørende alkoholforbrug peger undersøgelsen på, at gentagen brug af hash og andre stoffer relaterer sig til en dårlig forældrekontakt, idet gruppen, der havde røget hash mindst fem gange, rapporterede mere familierelateret ensomhed end de unge, der havde røget mindre end fem gange eller slet ikke havde røget hash (jf. Tabel 4). Tilsvarende rapporterede de

unge, der havde taget andre stoffer mindst fem gange, gennemsnitligt mere familierelateret ensomhed end de unge, der aldrig havde taget stoffer.

Flere undersøgelser har som nævnt peget på en sammenhæng mellem ensomhed og kriminalitet hos voksne, mens det er mere uklart, om unge, der begår kriminalitet, er mere ensomme end andre. De unge blev derfor i undersøgelsen spurgt, om de havde været i konflikt med politiet på grund af en straffelovsovertrædelse. 2 % af de unge i undersøgelsen angav at have været i konflikt med politiet på grund af straffelovsovertrædelser mindst fem gange. I tråd med resultaterne vedrørende rusmidler sås der signifikant mere familierelateret ensomhed hos de unge, der mindst fem gange havde været på kant med loven, sammenlignet med de unge, der aldrig havde været i konflikt med politiet på grund af straffelovsovertrædelser.

Ensom i en social verden

Hovedparten af danske unge trives godt og har sunde relationer til deres familie og venner (Skårhøj & Østergaard, 2005). De lever en ungdom uden betydelige sociale og emotionelle vanskeligheder. Dette studie af danske gymnasieelever peger dog i tråd med tidligere undersøgelser på, at ca. 6 % af de unge tit eller altid føler sig ensomme. Selvom dette estimat af problemets omfang er forbundet med usikkerhed, giver det indtryk af, at en mindre gruppe unge oplever, at de relationer, som de indgår i, ikke dækker deres sociale behov.

Det kan virke paradoksalt, at ensomhed er et ungdomsproblem. Unge er jo i uddannelsesmæssig sammenhæng ofte omgivet af andre unge, ligesom unge i det offentlige rum almindeligvis ses sammen med andre unge. Ungdomslivet beskrives derfor også typisk som socialt, dynamisk og fuldt af muligheder. Ikke desto mindre føler nogle unge sig udenfor og oplever samværet som tomt eller meningsløst. De savner nærhed og forbundethed med venner eller familie, selvom de går i en gymnasieklasse og ofte bor hos deres familie. Dette skal ses i lyset af, at der er forskel på den subjektive følelse af ensomhed og det objektive forhold, at man er alene eller sammen med andre i dagligdagen. Netop fordi følelsen af ensomheden udspringer af savnet af meningsfulde sociale relationer og en følelse af manglende nærhed og samhørighed, kan man føle sig ensom blandt andre mennesker.

I relation hertil kan det være relevant at skelne mellem ensomhed hos unge, der opstår trods samvær med andre, og ensomhed, der knytter sig til alenehed (Larson, 1999). Ligesom fællesskaber med andre unge er afgørende for personlig udvikling, kan alenehed udgøre et privat rum for selvrefleksion, hvor der sker en restituering og konsolidering af det identitetsprojekt, som ellers udspiller sig i det sociale rum. Sandsynligvis er den ensomhed, der knytter sig til begrænsende mængder af alenehed (at tage en pause fra det sociale liv, få lidt fred, fordybe sig osv.), naturligt og sund, da den as-

socieres med det konstruktive projekt at mestre autonomi og balancere vestlige individualiseringskrav. Følelsen af ensomhed i forbindelse med socialt samvær er derimod af mere nedbrydende art, da en central opgave for den unge i denne kontekst er at opnå social forbundethed. Ensomhed vil her blive associeret med en manglende evne til at leve op til sociale succeskriterier og vanskeligheder ved at binde sig til andre, hvilket kan føre til skam og en oplevelse af personligt nederlag, der på sigt vil være nedbrydende for den unges trivsel (ibid.). I den forstand er ungdomsensomhed tæt forbundet med oplevelser af at mislykkes som ung i en dybt social verden.

Ensom på flere måder

Generelt set understreger undersøgelsen, at ungdomsensomhed er et alvorligt tegn på og kan føre til mistrivsel. Således var følelser af ensomhed forbundet med symptomer på depression, generel angst, social fobi, selvmordstanker og selvskade samt tidligere selvmordsforsøg og risikoadfærd i form af gentagen kriminalitet, hyppig brug af alkohol og gentagen brug af hash og andre stoffer samt overvejelser om at stoppe på uddannelsen og tidligere frafald. Det er imidlertid ofte vanskeligt at afgøre, hvad der er årsag og virkning, og sandsynligvis vil ensomhed typisk indgå i komplekse samspil med andre relaterede problemer, hvor forskellige former for mistrivsel gensidigt forstærker hinanden. En central udfordring for den fremtidige forskning er at foretage longitudinelle studier, der kan bidrage til en nærmere forståelse af forholdet mellem følelser af ensomhed og andre problemer. Mens denne og andre undersøgelser peger på en række væsentlige sammenhænge, er der et stort behov for studier, der kan give en nærmere forståelse af, hvilke mekanismer der udløser og fastholder unges ensomhed samt konsekvenserne af unges ensomhed. En anden central udfordring er at identificere og undersøge grupper af unge, der kan tænkes at have særligt svage netværk, eksempelvis unge, der har en udviklingsforstyrrelse, som er karakteriseret ved sociale vanskeligheder.

Endvidere viser undersøgelsen, at det er væsentligt at skelne mellem følelser af ensomhed, som knytter sig til forskellige sociale domæner. Således var social, familierelateret og kæresterelateret ensomhed hos gymnasieeleverne forbundet med demografiske forhold, psykosociale faktorer og symptomer på psykiske forstyrrelser, mistrivsel og risikoadfærd på ret forskellige måder. Både social og familierelateret ensomhed var forbundet med symptomer på psykiske forstyrrelser og mistrivsel i form af depression, generel angst, social fobi, selvmordstanker og -forsøg, selvskade og overvejelser om frafald. Dette resultat er generelt i tråd med tidligere nævnte studier. Denne undersøgelse er dog den første, der har demonstreret, at denne sammenhæng tilsyneladende går på tværs af en lang række af psykiske forstyrrelser og tegn på mistrivsel. Dette understreger nødvendigheden af at

undersøge forholdet mellem forskellige former for ensomhed og specifikke forstyrrelser, der er blevet associeret med social mistrivsel. Samtidig er det væsentligt at undersøge, om de fundne sammenhænge mellem ensomhed og psykiske forstyrrelser og andre former for mistrivsel er unikke – eller derimod afhænger af tilstedeværelsen af andre problemer. Eksempelvis viser undersøgelsen, at familierelateret ensomhed var forbundet med selvmordstanker uafhængigt af depressiv affekt.

Mens det var forventeligt, at social ensomhed var forbundet med psykiske forstyrrelser og mistrivsel, er det mere overraskende, at det i lige så høj grad gjaldt familierelateret ensomhed. Især er det bemærkelsesværdigt, at selvmordstanker, tidligere selvmordsforsøg og selvskade samt frafald var stærkere forbundet med familierelateret ensomhed end social ensomhed. Endvidere peger undersøgelsen på, at risikoadfærd i form af gentagen brug af alkohol, hash og andre stoffer samt gentagen kriminalitet er forbundet med familierelateret ensomhed. Hovedparten af den forskning, der er blevet foretaget i udlandet, har som ensomhedsmål anvendt UCLA, der som nævnt primært belyser unges relationer til andre unge. Denne undersøgelse understreger imidlertid, *at familien stadig spiller en betydelig rolle i gymnasieårene, og at savnet af nære familierelationer er forbundet med alvorlige problemer*. En tidligere undersøgelse peger på, at denne familierelaterede ensomhed overvejende knytter sig til forældrerelationen (Goossens & Beyers, 2002).

Kæresterelateret ensomhed var kun i mindre grad associeret med de forskellige psykosociale faktorer og kliniske problemstillinger, der blev forbundet med social og familierelateret ensomhed. Dette peger generelt på, at et givende kæresteforhold har en begrænset sammenhæng med forskellige former for mistrivsel i ungdomsårene. Samtidig indikerer de svage sammenhænge mellem kæresterelateret ensomhed og de to andre ensomhedsmål, at unges savn af et intimt kæresteforhold er relativt uafhængigt af vennekreds og familierelationer. Betydningen af kæresterelateret ensomhed og dens sammenhæng med andre forhold ændrer sig højst sandsynligt gradvist i årene efter gymnasietiden, når flere ønsker at etablere et fast parforhold og danne en familie.

Ensom i det senmoderne

Vores fundamentale behov for at knytte bånd til andre og ensomhedens alvor understreger det irrationelle ved den vestlige kulturkreds' intense fokus på konkurrence og individualisme (Cacioppo & Patrick, 2008). Hvorvidt unges ensomhed er et problem, der direkte fremmes af forhold i det senmoderne samfund, er imidlertid vanskeligt at afgøre ud fra den tilgængelige forskning. Dette skyldes dels, at der mangler studier, som kan belyse sam-

menhænge mellem samfundsforhold og unges ensomhed, dels resultaterne fra den forskning, der er tilgængelig.

Der ses generelt modstridende fund på området, da nogle undersøgelser har fundet, at ensomhed er mere udbredt i individualistiske end i kollektivistiske kulturer, mens andre studier har fundet det stik modsatte (se Goossens, 2006). Ser vi på konkrete forhold, der har ændret sig gennem de seneste årtier, er billedet heller ikke klart. Der er ingen tvivl om, at flere og flere mennesker bor alene, men der er som bekendt forskel på alenehed og ensomhed. Denne undersøgelse peger på, at unge, der bor alene, faktisk er mere ensomme end unge, der ikke bor alene. Det objektive forhold, at man bor alene, har imidlertid lille betydning for graden af ensomhed sammenlignet med individpsykologiske forhold som fx oplevet social støtte. Tilsvarende har udenlandske undersøgelser peget på, at selvom ægteskab mindsker risikoen for ensomhed hos voksne, har det en lille betydning sammenlignet med individpsykologiske faktorer (Cacioppo & Patrick, 2008). Endvidere giver undersøgelsen og andre studier ikke støtte til den udbredte antagelse, at storbylivets anonymitet og travlhed er fremmede for ensomhed. Dette hænger naturligt sammen med, at følelsen af ensomhed er subjektiv og forbundet med de sociale behov og forventninger, der knytter sig til bestemte leveforhold.

Endelig peger undersøgelsen på, at familiebrud kan være en risikofaktor, idet unge, hvis forældre var skilt, eller som af anden grund ikke levede i en kernefamilie, rapporterede mere familierelateret ensomhed end andre unge. Det er imidlertid vanskeligt at sige, om denne ensomhed er udløst af konkrete livsbegivenheder eller snarere er et symptom på dysfunktionelle familierelationer.

Alt i alt er der god grund til at interessere sig for en samfundsudvikling, der potentielt medfører en nedbrydning af sociale støttesystemer og dermed øger risikoen for marginalisering og ensomhed hos unge. Forholdet mellem samfundsforhold, ungdomskulturer og ensomhed bør derfor være et centralt område for forskning i ensomhed hos unge. Foreløbigt er der dog ikke klar dokumentation for, at det senmoderne samfund øger risikoen for ensomhed. En undersøgelse peger endvidere på, at der inden for de sidste år ikke er sket et fald i danske unges samvær med venner i fritiden (Skårhøj & Østergaard, 2005). Det sidste kan blandt andet hænge sammen med, at der blandt unge opstår nye typer af fællesskaber, for eksempel online.

Rådgivning og støtte

Det er usikkert, hvor mange unge der får hjælp, når de føler sig ensomme. Nogle vil på eget eller andres initiativ få hjælp af venner, familie eller en professionel, og nogle vil benytte frivillige organisationer, der for eksempel driver mødesteder for ensomme unge. På institutionsplan synes den indsats,

der retter sig mod ensomme unge, at være relativt tilfældig og usystematisk. Det er i høj grad op til den unge selv, forældre eller den enkelte lærer at reagere. Samtidig er der flere ting, som peger på, at en del ensomme unge har svært ved at få den hjælp, de har brug for. Dels fordi deres mistrivsel kan være svært at få øje på, dels fordi de beretter om manglende sociale støtte og samtidig er tilbøjelige til at holde problemerne for sig selv.

Ensomhed er som bekendt en subjektiv følelse, som afhænger af den enkeltes sociale behov og oplevelse af sine sociale relationer. Det kan derfor være svært at se, om en ung føler sig ensom. Dertil kommer, at ensomme unge som beskrevet har tendens til ikke at bruge det netværk, de måtte have, hvilket kan udelukke dem fra at fortælle andre om deres problem. Endvidere er generthed og undgåelsesadfærd i sociale situationer typiske træk hos ensomme unge, hvilket gør det vanskeligt for de unge selv at ændre på deres situation. Dette i kombination med negative erfaringer med social kontakt øger risikoen for, at den ensomme unge går forbi døren til rådgiveren eller mødestedet. Set i det lys er det centralt at sætte fokus på gruppen af ensomme unge og vigtigt at understøtte dette fokus med viden fra undersøgelser som den, der er beskrevet i denne artikel.

I det faktiske arbejde med ensomme unge er det en central opgave at mobilisere og styrke de eksterne sociale ressourcer, der måtte være, og samtidig forsøge at øge de unges egen netværksorientering. Som understregt af undersøgelsens resultater kan denne mobilisering og netværksorientering både rette sig mod de unge og deres familier. Samtidig er det væsentligt at gøre sig klart, at den sociale følsomhed, der karakteriserer ensomme unge, er en betydelig udfordring i dette arbejde. Eksempelvis kan usikkerhed om indholdet af konkrete rådgivnings- eller aktivitetstilbud være afgørende for, at den unge ikke tager kontakt, ligesom samtaler eller mødeaftener, der bliver aflyst, kan tolkes som en personlig afvisning (Koch & Bryld, 2007). Der er ikke lavet mange undersøgelser vedrørende rådgivning eller terapi, men enkelte studier peger på, at social færdighedstræning er virksomt for ensomme unge (Adams, Openshaw, Bennion, & Mills, 1988; King, Specht, Schultz, & Warr-Leeper, 1997). Der henvises desuden til Koch og Bryld (2007) for en praksisnær analyse af de udfordringer, der knytter sig til rådgivning af ensomme unge.

Endelig bør der på institutionsplan udvikles initiativer, der på linje med håndtering af mere eksplicite problemer som hashmisbrug og kriminalitet sigter mod at opdage og hjælpe ensomme unge. Behovet for sådanne initiativer understreges af, at ensomhed er stærkt forbundet med overvejelser om frafald og andre problemer, der mindsker sandsynligheden for et succesfuldt uddannelsesforløb.

LITTERATUR

- ADAMS, G. R., OPENSHAW, D. K., BENNION, L., & MILLS, T. (1988). Loneliness in late adolescence: A social skills training study. *Journal of Adolescent Research*, 3, 81-96.
- 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.
- BECK, J., BECK, A., & JOLLEY, J. (2004). *Beck Youth Inventories: Manual*. Copenhagen, Denmark: Dansk psykologisk Forlag.
- BORYS, S., & PERLMAN, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 63-74.
- CACIOPPO, J. T., & PATRICK, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton.
- CRAMER, K. M., & BARRY, J.E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: A comparison of subscales. *Personality and Individual Differences*, 27, 491-502.
- CULL, J. G., & GILL, W. S. (1988). *Suicide Probability Scale (SPS) manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- CUTRONA, C. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. I: L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research, and therapy* (pp. 291-309). San Francisco: John Wiley.
- DANMARKS STATISTIK (2008a). Elever ved gymnasiale uddannelser efter område, herkomst, national oprindelse og køn. Hentet d. 14. september 2008, fra Danmarks Statistik via www.statistikbanken.dk/U191
- DANMARKS STATISTIK (2008b). Elever efter uddannelse, alder, herkomst, national oprindelse og køn. Hentet d. 14. september 2008, fra Danmarks Statistik via www.statistikbanken.dk/U13
- DITOMMASO, E., BRANNEN, C., & BEST, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 1, 99-119.
- DOBSON, J., CAMPBELL, N., & DOBSON, R. (1987). Relationships among loneliness, perceptions of school, and grade point averages of high school juniors. *School Counselor*, 35, 143-148.
- FISCHER, C., & PHILLIPS, S. (1982). Who is alone? Social characteristics of people with small networks. I: Peplau, L. & Perlman, D. (Eds.), *Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research, and Therapy* (pp. 21-39). San Francisco: John Wiley.
- GOOSSENS, L. (2006). Affect, emotion, and loneliness in adolescence. I: S. Jackson & L. Goossens (Eds.), *Handbook of adolescent development* (pp. 51-70). Hove, UK: Psychology Press.
- GOOSSENS, L., & BEYERS, W. (2002). Comparing measures of childhood loneliness: Internal consistency and confirmatory factor analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31, 252-262.
- GOOSSENS, L., & MARCOEN, A. (1999). Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to developmental processes. I: K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 225-243). New York: Cambridge University Press.
- HAWKLEY, L. C., BURLESON, M. H., BERNTSON, G. G., & CACIOPPO, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105-120.
- HAWTON, K., & HARRISS, L. (2008). Deliberate self-harm by under-15-year-olds: Characteristics, trends and outcome. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 441-448.

- HEINRICH, L. M., & GULLONE, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- HOLM, K., & VALENTINER, M. (2007). Børns selvmordsforsøg. Kronik. *Politiken*, d. 1. oktober 2007.
- JONES, W. H. (1981). Loneliness and social contact. *Journal of Social Psychology*, 113, 295-296.
- KING, G. A., SPECHT, J. A., SCHULTZ, I., & WARR-LEEPER, G. (1997). Social skills training for withdrawn unpopular children with physical disabilities: A preliminary evaluation. *Rehabilitation Psychology*, 42, 47-60.
- KOCH, I., & BRYLD, T. (2007). Der er bare ikke rigtig nogen: Om at arbejde med unge uden netværk. I: A. Wiborg (2007), *Der er bare ikke rigtig nogen...: En antologi om unge og ensomhed*. (pp. 10-29). Grenå, Danmark: Grefta.
- KOENIG, L. J., & ABRAMS, R. F. (1999). Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences. I: K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 296-324). New York: Cambridge University Press.
- LARSON, R. W. (1999). The uses of loneliness in adolescence. I: K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 244-262). New York: Cambridge University Press.
- LASGAARD, M. (2006). Ensom blandt andre: En psykologisk undersøgelse af ensomhed hos unge i Danmark. *Psykologisk Studiefkriftserie*, 9(1), 1-133.
- LASGAARD, M. (2007). Et ungdomsliv på egen hånd: Introduktion til forskning i ensomhed blandt unge. I: A. Wiborg (2007), *Der er bare ikke rigtig nogen...: En antologi om unge og ensomhed*. (pp. 40-58). Grenå, Danmark: Grefta.
- LASGAARD, M., & ELKLIT, A. (2009). Prototypic features of loneliness in a stratified sample of adolescents. *Interpersona. Special Issue: Relationship Research in Scandinavia*, 3.
- LASGAARD, M., GOOSSENS, L., & ELKLIT, A. (indsendt). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross sectional and longitudinal analyses.
- LASGAARD, M., & KRISTENSEN, N. (2009). *Ensom i gymnasieskolen: En landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almene- og erhvervsgymnasiale uddannelser*. København, Danmark: Ventilen.
- LARZELERE, R., SMITH, G., BATENHORST, L., & KELLY, D. (1996). Predictive validity of the Suicide Probability Scale among adolescents in group home treatment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 166-172.
- MAHON, N., YARCHESKI, A., YARCHESKI, T., CANNELLA, B. L., & HANKS, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 55, 308-315.
- MATTICK, R. P., CLARKE, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470.
- NIELSEN, G., & AAEN, S. (2007). Ensomhed, livsstil og sundhed. I: A. Wiborg (2007), *Der er bare ikke rigtig nogen...: En antologi om unge og ensomhed* (pp. 88-104). Grenå, Danmark: Grefta.
- NURMI, J. E., SAMELA-ARO, K., HAAVISTO, T. (1995). The Strategy and Attribution Questionnaire: Psychometric properties. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 108-121.
- OLMSTEAD, R. E., GUY, S. M., O'MALLY, P. M., & BENTLER, P. M. (1991). Longitudinal assessment of the relationship between self-esteem, fatalism, loneliness, and substance use. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6, 749-770.
- PEDERSEN, F., & AARKROG, V. (2002). Udmeldelse, frafald og omvalg på htx og htx skoleåret 2001-2002. Danmarks Erhvervspædagogiske Læreruddannelse.

- PRETORIUS, T. (1993). Willingness to use social support: Use of the Network Orientation Scale with black South African students. *Psychological Reports*, 73, 1011-1017.
- RUSSELL, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- SKÅRHØJ, R., & ØSTERGAARD, S. (2005). "Generation Happy?": Et studie i danske teenagers hverdagsliv, værdier og livstolkning. København, Danmark: Unitas Forlag.
- THASTUM, M., PAULSEN, K., & HANSEN, H. S. (2004). Dokumentation for den danske udgave af Beck Youth Inventory (BYI). I: J. Beck, A. Beck, & J. Jolley (Eds.), *Beck Youth Inventories: Manual* (pp. 29-35). Copenhagen, Denmark: Dansk psykologisk Forlag.
- URUK, A., & DEMIR, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *Journal of Psychology*, 137, 179-194.
- VAUX, A. C., BURDA, P. C., & STEWART, D. (1986). Orientation toward utilization of support resources. *Journal of Community Psychology*, 14, 159-170.
- WEI, M., RUSSEL, D. W., & ZAKALIK, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614.
- WIBORG, A. (2007). *Der er bare ikke rigtig nogen...: En antologi om unge og ensomhed*. Grenå, Danmark: Grefta.
- YOUNG, J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. I: L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research, and therapy*, (pp. 379-405). San Francisco: John Wiley.
- ZIMET, G. D., DAHLEM, N. W., ZIMET, S. G., & FARLEY, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.