

Opplevelser av eksklusjon og sosial prioritering blant unge under korona- pandemien

Et kvalitativt forskningsprosjekt

Helene Samuelsen

Aalborg Universitet 2021

Kari Wegge Gundhus

Veileder: Tia B. G. Hansen

Forord

Røde Kors Norge utlyste i februar 2021 stipender til hovedoppgaver viet til et av deres humanitære fokusområder. Vår problematikk ble dermed vurdert å være i tråd med deres hovedprogram for 2021-2023 der følgende rettigheter understrekes: 1) Å redde liv – *«Mennesker er forberedt på, responderer og kommer seg raskt etter kriser»*: Koronapandemien er en global krise. Forholdene i Norge legger bedre til rette for å håndtere kriser enn i mange andre land, men de inngripende tiltakene kan likevel oppleves som drastiske for alle mennesker, særlig barn og unge i utvikling. Med dette spesialet besitter vi muligheten til å bidra til en økt forståelse og kunnskap, for mer effektivt å kunne forebygge og bekjempe en uheldig konsekvens av pandemien. 2) Trygg oppvekst – *«Barn og unge utvikler seg i trygge omgivelser, preget av inkluderende fellesskap»*: Videre i rapporten heter det at *«ensomhet og utenforskap utgjør betydelige humanitære utfordringer i samfunnet»* og at *«uforutsette hendelser eller endringer som epidemier og migrasjon, skaper behov for tiltak som kan håndtere nye former for ensomhet og grunnleggende humanitære behov»*. De sosiale restriksjonene hindrer sårbare unge i å møtes, hvilket kan utgjøre en “ny” form for ensomhet gjennom valg av et fåtall kontakter. 3) Liv i verdighet – *«Mennesker lever trygge liv i verdighet, med mulighet for utvikling»*. De fleste unge i Norge lever under trygge rammer med gode muligheter for utvikling. Samtidig bevitner vi høyere grader av psykisk mistriivsel og lidelse som følge av koronapandemien. Etter vår oppfatning kan sosiale begrensninger ha uheldige konsekvenser for barn og unges selvutfoldelse, identitet, og mentale helse. Ytterligere vil vi presisere at vi har gjort grundige overveielser med hensyn til eventuelle interessekonflikter og etisk problematikk knyttet til mottakelse av stipendet. Røde Kors stiller ingen krav til, eller påvirker datainn-samlingen, analysen eller konklusjonene som trekkes i inneværende spesialeoppgave. Samtlige av våre intervjudeltagere er informert om samarbeidet med organisasjonen og publiseringen av rapporten på Røde Kors hjemmesider.

Vi vil benytte forordet til å takke våre intervjudeltagere, Røde Kors og vår spesialeveileder for samarbeidet i en prosess som har vært svært givende. Som kommende psykologer ser vi det som en berikende slutterfaring å ha skapt noe av større betydning enn oss selv som også har utgjort vår motivasjon i arbeidet med prosjektet.

Abstract

Due to the Covid-19 pandemic, people across the world have changed several aspects of their lives to prevent the spreading of the virus, and in particular their social lives. We look at the consequences of this in a Norwegian setting. To prevent the situation from getting out of control, local and national authorities have recommended that we meet as few people as possible, and sometimes made it illegal to meet more than two, five, or ten people at the time in private settings. These restrictions and recommendations raise questions on how and who we choose to see, and who is left out. The current master thesis examines the research question, *"How is exclusion and social priorities among young adults experienced during the Covid-19 pandemic?"*

Young adults seem to have been less prioritized both in research about the pandemic and by authorities in easing restrictions. We argue that young adults (18-29) are in a developmental phase characterized by high needs for exploration, social relations, and developing one's identity. The current thesis adopts an inductive and qualitative approach, and examines the research question using semi-structured interviews. Five interviews were conducted in April 2021 with people spanning from their early to late 20s on their experiences with exclusion and social priorities during the Covid-19 pandemic. Participants were recruited through posts in social media or being contacted directly due to having spoken about similar issues in the media.

The interviews were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) which resulted in two main themes with several subthemes: 1) Experiences of exclusion or downgrading, 2) Identity and development. For the current interviewees, worries about social priorities seem to be a more widespread experience than exclusion. This was experienced in several ways and spanned from experiences of direct exclusion to a more indirect feeling of being excluded and not prioritized by the authorities.

The data was discussed further using theory from the fields of social and developmental psychology. Through discussion of the empirical data considering the mentioned theoretical assumptions, we argue that experiences of being excluded or not being prioritized by peers lead to several disadvantages for young adults. The partic-

participants seem to adopt new relational insecurities due to the social restrictions, raising questions about their significance to people in their lives. Some participants also expressed insecurities about themselves, asking questions: "Why don't they like me? Is there something wrong with me?," "Am I good enough?" etc. Most of the interviewees also seem to feel stuck in some way due to the social restrictions. Another interesting finding is that most interviewees acknowledge having excluded someone else due to the social restrictions, by being aware of others not being invited to an event or by not inviting someone themselves.

The thesis suggests several limitations. Concerning validity, only one out of five of the participants volunteered, while on the contrary, the other five participants were contacted directly through e-mail or social media. Moreover, several of the participants did not admit to directly having experienced "exclusion", as they described this as more of an issue having to do with social prioritizing. This may be an issue of validity in that the participants may not have been fitting for investigation of the current phenomenon. Furthermore, the findings must be understood in the context of the pandemic and the current participants, and may not be generalizable to other populations and other circumstances. Due to the inductive approach taken and the lack of other research on the topic, it is difficult to compare the findings presented here to other scientific findings. The current thesis' findings may instead be seen as a contribution to psychological knowledge on the impact of the social restrictions on young adults in this time.

Moreover, we argue that the participants' experiences should be understood in light of the Covid-19 pandemic in general, and not only due to the specific social restrictions, as many interviewees described feelings of loneliness, boredom and lack of possibilities due to the pandemic in general. We encourage other researchers to conduct more investigations on these topics, as it seems to be of importance to build more knowledge on them. We especially encourage quantitative research on this, as this seems to be lacking in the research literature during the Covid-19 pandemic. Furthermore, we encourage researchers to furtherly examine how widespread exclusion is during the Covid-19 pandemic, and the consequences of this.

Innholdsfortegnelse

1 INTRODUKSJON	1
1.1 KORONAPANDEMIENS KONSEKVENSER - HVA EKSISTERER AV RELEVANT FORSKNING?	2
1.2 PROBLEMFORMLERING	4
1.3 TEORETISK BAKGRUNN	6
1.3.1 Et nytt problem i håndtering av krisen – Et sosiologisk perspektiv om senmodernitet, globalisering og risikosamfunn	7
1.3.2 Hvorfor er unge voksne særlig sårbare for sosiale begrensninger? Et psykologisk perspektiv	9
1.3.2.1 Unge og identitet – et utviklingspsykologisk perspektiv.....	9
1.3.2.2 Behovet for sosial tilhørighet	11
1.3.2.3 Sosiale behov og identitet – hva har det med hverandre å gjøre?	12
1.4 AVGRENSNING	14
1.4.1 Begrepsavklaring	14
1.4.1.1 Eksklusjon og sosial prioritering.....	14
1.4.1.2 Smittevernsregler – Hva betyr de ulike reglene?	14
1.4.2 Tiltak og smittevernregler i forskningsperioden	15
1.4.3 Prosjektets struktur og oppbygning	17
2 METODOLOGI OG METODE	18
2.1 VITENSKAPSTEORETISK RAMME	18
2.1.1 Fenomenologi	19
2.1.2 Hermeneutikk	20
2.1.3 Samlet vitenskapsteoretisk forståelse	20
2.2 METODE - KVALITATIV FORSKNING	21
2.2.2 Forskningsstrategi og design	23
2.2.3 Det semi-strukturerte livsverdensintervju	23
2.2.4 Deltagerutvalg	24
2.2.5 Intervjuguide	25
2.2.6 Gjennomføring av intervjuene	26
2.2.7 Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	28
2.2.8 Transkripsjon av intervjuene	28
2.2.9 Analytisk fremgangsmåte	30
2.3 ETISKE OVERVEIELSER	32
2.3.1 Forskningens relevans og betydning	32
2.3.2 Deltagerrekruttering og datagenerering	33
2.3.2.1 Samtykkeerklæring	34
2.3.2.2 Rutine for debriefing og etterspill	34
2.3.2.3 Datasikkerhet	34

3 EMPIRISK ANALYSE	35
3.1 PRESENTASJON AV DELTAGERNE	35
3.1.1 Lone	35
3.1.2 Sanna	36
3.1.3 Fredrik	36
3.1.4 Emma	37
3.1.5 Oliver	37
3.2 TEMAER I INTERVJUENE	38
3.2.1 Opplevelser av å bli ekskludert, utestengt eller nedprioritert	38
3.2.1.1 Prioritering - «Å bli valgt»	38
3.2.1.2 Eksklusjon og utestengelse - «Å bli glemt»	39
3.2.1.3 Smittevern som unnskyldning – «Bare skyld på pandemien»	40
3.2.1.4 Usikkerhet i relasjoner – «Hvem er jeg for andre?»	41
3.2.1.5 Frykt for å gå glipp av noe – «FOMO»	43
3.2.2 Identitet og utvikling	44
3.2.2.1 Selvransakelse – «Er jeg god nok?»	44
3.2.2.2 Sosialt liv og sosiale behov – «Det er tøffe tider å være ekstrovert i»	46
3.2.2.3 Rollefrustrasjon – «Jeg har ikke lyst til å være kjent som den som var festbrems i ett år»	49
3.2.2.4 Utvikling og stagnasjon – «Jeg sitter litt der jeg startet»	51
4 DISKUSJON	53
4.1 HVORDAN OPPLEVES EKSKLUSJON OG SOSIAL PRIORITERING BLANT UNGE VOKSNE UNDER KORONAPANDEMIEN?	53
4.1.2 Hvordan kan funnene forstås?	55
4.1.2.1 Hvordan hemmes deltagerne i å finne seg selv?	55
4.1.2.2 Hvordan forstå opplevelsene av eksklusjon og nedprioritering?	57
4.1.2.3 Hva har koronapandemien å si for deltagerens opplevelser?	59
4.1.3 Kritikk av teoretisk forståelse	60
4.1.4 Sammenfatning – En teoretisk forståelse av deltagerens opplevelser	62
4.2 METODOLOGISKE OG METODISKE STYRKER OG BEGRENSNINGER	63
4.2.1 Reliabilitet – gjennomskiktighet i forskningsprosessen	64
4.2.2 Objektivitet i forskningens kontekst	65
4.2.2.1 Refleksiv objektivitet	65
4.2.2.2 Dialogisk intersubjektivitet	66
4.2.3 Validitet	67
4.2.3.1 Validitet i forskningsprosessen	68
4.2.3.2 Problemstillinger relatert til rekruttering av deltagere	69
4.2.3.3 Logikk i forskningsammenheng	71
4.2.4 Generalisering	72
4.2.5 Betydningen av online-intervju	73
4.2.6 Ethiske overveielser i prosjektets avsluttende faser	74
4.2.6.1 Ethiske spørsmål tilknyttet analyse og rapportering	74

4.3 ØVRIGE DISKUSJONSPUNKTER	75
4.3.1 Empiriske utelatelser	75
4.3.1.1 «En tomhetsfølelse».....	76
4.3.1.2 «Å være ensom for første gang».....	76
4.3.1.3 «Å stå i andre enden».....	78
4.3.2 Anbefalinger og implikasjoner for videre forskning	79
4.3.3 Perspektivering	81
5 KONKLUSJON	83
REFERANSELISTE	85
PENSUMOPPGJØRELSE	96

- Bilag 1 – Kontrakt for studentstipend, Røde Kors
- Bilag 2 – Samtykkeerklæring og informasjonsskriv
- Bilag 3 – Rekrutteringsplakat – strategi 1
- Bilag 4 – Rekrutteringsplakat – strategi 2
- Bilag 5 – Intervjuguide
- Bilag 6 – Debriefingskriv
- Bilag 7 – Transkripsjon 1 – Lone
- Bilag 8 – Transkripsjon 2 – Sanna
- Bilag 9 – Transkripsjon 3 – Fredrik
- Bilag 10 – Transkripsjon 4 – Emma
- Bilag 11 – Transkripsjon 5 – Oliver

1 Introduksjon

Koronaviruset (SARS-CoV-2) ble først oppdaget i Wuhan, Kina, i desember 2019 og spredte seg derfra i raskt tempo til alle verdensdeler, hvorpå menneskeheten i kort tid etter ble erklært truet av en pandemi. Fryktingytende nyhetsoppslag, drastiske smitteverntiltak og mørke dødstall har preget hele nasjoner så vel som enkeltmenneskets liv. Per 27. mai 2021 er det meldt om 168 040 871 smittetilfeller og 3 494 758 dødsfall tilknyttet covid-19 globalt (WHO, 2021). I Norge er tilsvarende tall 123 619 smittede og 783 dødsfall (FHI, 2020b). Koronaviruset utgjør dermed en alvorlig trussel for menneskers helse, også som følge av et omfattende press på somatiske helse-tjenester. På grunn av en smittsom luftveisinfeksjon, Covid-19, har vi i felleskap bevitnet gjennomgripende strukturelle endringer, mens vi som enkeltindivider har kjent på hver våre hverdagslige- eller psykologiske forandringer.

Sistnevnte konsekvens er per i dag – halvannet år inn i pandemien – et underbelyst emne for forskning. Med en pågående og verdensomspennende krise er det i dag en kjensgjerning at mikroorienterte effekter eksisterer; enten det er i form av enkeltpersoners mentale helse, rutineendring, tap av muligheter eller sosial lengsel. Det synes opplagt at koronapandemien har satt sine spor.

Som to unge psykologistudenter som besitter privilegiet av å tilhøre velferdsstaten Norge, interesserer vi oss for mikroorienterte effekter som påvirkningen av nasjonale og lokale smitteverntiltak- og hensyn. Vi oppfordres, anbefales og påbys å unngå sosial kontakt med våre nære og kjære, hvilket studiet har bibrakt oss den livsviktige og nødvendige betydningen av. Med våre erkjennelser av hvordan vi på en helt ny måte forholder oss til etablerte-, så vel som perifere, sosiale kontakter og nettverk, undres vi hvordan vi som unge håndterer denne påtvungne sosiale begrensningen, som i utgangspunktet har en solidarisk og bærekraftig hensikt. Våre hittidige erfaringer har gjort oss begge oppmerksomme på det vi anser som en sekundær effekt av nødvendige primære smittevernregler; vi får ikke prioritere *alle*.

I følgende introduksjonskapittel vil vi gjennomgå aktuelle fakta, rapporter og litteratur som er vesentlige for forståelsen av vårt forskningsmessige interessefelt og vår

endelige problemformulering: *Hvordan oppleves eksklusjon og sosial prioritering blant unge under koronapandemien?*

1.1 Koronapandemiens konsekvenser - hva eksisterer av relevant forskning?

Den 12. mars 2020 kom den norske regjeringen med “de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt i Norge i fredstid” (Regjeringen, 2021), som tok sikte på å begrense virusets spredning ved å stenge ned store deler av samfunnet og oppfordre til svært begrenset fysisk, sosial kontakt (Helsedirektoratet, 2020a; Regjeringen, 2021). Ved spesialets oppstart, per. 02.03.21, oppfordrer nasjonale tiltak stadig til å begrense sosial kontakt, blant annet ved å ha besøk av maksimalt fem personer, og deler av samfunnet er fremdeles nedstengt (Regjeringen, 2021). Som nevnt i introduksjonen er vi interesserte i å forstå hvilken påvirkning koronapandemiens sosiale begrensninger, og spesielt antallsbegrensningene, har på mennesker. Ut fra våre innledende søk på fenomenet eksklusjon og sosial prioritering under koronapandemien finnes det lite forskning på dette konkrete emnet. Det er dog publisert noen rapporter og litteraturgjennomganger om menneskers psykiske helse og trivsel under koronapandemien, som kan anses som relevant bakgrunnskunnskap for den aktuelle problemstillingen. Dette kan være relevant ettersom tematikker som ensomhet og negative følelser trolig kan være relatert til å bli ekskludert eller sosialt nedprioritert. I det følgende vil vi derfor gjøre rede for hva forskningen sier om menneskers psykiske helse og trivsel under pandemien per mars 2021.

Forskningen knyttet til koronapandemien er allerede mangfoldig og brer seg langt utover det medisinske om selve viruset, behandling og vaksinerings. Innenfor det psykologiske fagfeltet er det publisert flere internasjonale litteraturgjennomganger om pandemiens påvirkning på den generelle befolkningens mentale helse, og samtlige av de identifiserte rapportene viser til økninger i forekomster av psykiske symptomer (Luo, Guo, Yu, Jiang & Wang, 2020; Nes, Aarø, Vedaa & Nilsen, 2020; Rajkumar, 2020; Vindegaard & Benros, 2020; Wu et al., 2021; Xiong et al., 2020). Flere rapporter om økning i angst- og depresjonssymptomer i befolkningen (Lou et al., 2020; Nes et al., 2021; Rajkumar, 2020; Vindegaard & Benros, 2020, p. 531; Xiong et al., 2020, p. 55). Mange nevner også økte stressymptomer, økt psykologisk uro og

lavere søvnkvalitet som viktige funn (Lou et al., 2020, p. 5; Rajkumar, 2020; Vindegaard & Benros, 2020, p. 531; Wu et al., 2021, p. 95; Xiong et al., 2021, p. 91).

Sammenfattet er det generelt høyere forekomster av psykiske plager og lidelser globalt under koronapandemien.

Ved spesialets oppstart finnes det få nasjonale rapporter på området. Folkehelseinstituttet (FHI) har publisert en systematisk oversikt omhandlende barn og unges mentale helse og trivsel under pandemien (Nes et al. 2020). Nes og kollegaer samlet inn data fra 26 000 nordmenn over 18 år i november og desember 2020. Forskerne fant at 16,8% skårer over terskelverdien for betydelige psykiske plager ved målinger med Hopkins Symptom Checklist (HSCL-5), som indikerer angst- og depresjonslignende problemer (Nes et al., 2020). Til sammenligning har andelen som skårer over terskelverdien vært mellom ni og 12% i Norge de siste 20 årene (Nes et al., 2020). Et av rapportens hovedpoeng er at den psykiske belastningen er størst i områder hvor smitteverntiltakene har vært mest omfattende, nærmere bestemt i Oslo og Bergen. Forfatterne påpeker at flere enn før sliter med ensomhet og psykiske plager, og studenter og aleneboende er særlig utsatt. En av tre studenter rapporterer at de er ensomme (Nes et al., 2020). Disse funnene ser ut til å stemme overens med internasjonale litteraturgjennomganger og rapporter om barn og unges mentale helse under koronapandemien, som finner økt forekomst av angst- og depresjonssymptomer, så vel som andre psykiske plager (Nearchou et al., 2020, p. 12; Nøkleby, Berg, Muller og Ames, 2021, pp. 43f). Loades og kolleger undersøkte i sin litteraturgjennomgang assosiasjoner mellom ensomhet og mentale helseproblemer hos barn og unge under pandemien, og fant en tydelig assosiasjon mellom ensomhet og depresjon hos barn, ungdom og unge voksne (2020, p. 1234).

I mars 2021 ble det i tillegg samlet inn data til en tilleggsundersøkelse for Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT-undersøkelsen), gjennomført av FHI. Spørreundersøkelsen kartlegger norske studenter mellom 18-35 års helse og trivsel, og det ble samlet inn data fra norske studenter fra 1. mars til 5. april 2021 (Sivertsen, 2021, pp. 4f). Funnene fra undersøkelsen ble publisert 26. april 2021 og viser at studentene gjennomgående rapporterer "dårligere trivsel på tvers av de kartlagte områdene, og markant dårligere enn i 2018-undersøkelsen" (Sivertsen, 2021, pp. 4; 15). Også her rapporteres en økning i psykiske plager, som har vært betydelig fra undersøkelsen i

2018 hvor 32% kunne karakteriseres som å ha et høyt nivå av psykiske plager, til 45% i 2021 (Sivertsen, 2021, p. 35). Vi vil komme tilbake til denne i prosjektets perspektivering (ref. avsnitt 4.3.3).

Overordnet kan vi si at konsekvensene av koronapandemien og smittevernsrestriksjonene stadig er uvisse, og forskningen mangelfull. Det foreløpige grunnlaget tyder likevel på en forverring i menneskers, psykiske helse og trivsel. Nearchou og kollegaer påpeker i tråd med dette at forskningen om pandemiens påvirkning på unges mentale helse er betydelig begrenset, og at forskningen generelt har tatt for seg eldre aldersgrupper i større grad enn yngre (2020, p. 15). Selv om det ser ut til å eksistere forskningsstudier vedrørende mental helse-problematikk blant unge under pandemien – og at det er konsensus om nødvendigheten av slik forskning – finnes det etter vår kjennskap svært få studier som utelukkende omhandler de sosiale konsekvensene for unge, og særlig unge over 18 år. Etter vår oppfatning er det av like høy relevans å undersøke unges opplevelser direkte, slik at en får innsikt i *hvordan* unge har det under pandemien, og hvordan sosiale begrensninger som antallsbegrensninger påvirker dem og deres liv. På bakgrunn av at unges perspektiver, samt *sosiale* konsekvenser, ikke har blitt belyst tilstrekkelig i forskningen hittil, ønsker vi å undersøke denne gruppen nærmere.

1.2 Problemformulering

Nasjonalt har særlig de yngste vært skånet for de mest inngripende sosiale tiltakene i samfunnet så langt. Argumentasjonsgrunnlaget for å verne om de yngste i samfunnet omhandler i stor grad de sosiale- og strukturelle konsekvensene som virus-situasjonen medfører. I nedstengingsplanene har bl.a. grunnskole og barnehager tidvis blitt prioritert ved å få opprettholde tilnærmet vanlig drift (Bufdir, 2021, p. 6; Melby, 2021). Kunnskaps- og integreringsminister, Guri Melby, kunne senest den 21.05.21 presentere at:

(. . .) tiltaksnivået i skoler og barnehager justeres ned til grønt nivå i områder med lite smitte (. . .) Og som i resten av pandemien vil vi også på dette trinnet i gjenåpningen prioritere barn og unge gjennom at de har mindre strenge tiltak enn de voksne har. (Melby, 2021).

Bakgrunnen for dette finnes i seneste statusrapport fra Barne-, ungdom-, og familiedirektoratet, der det refereres til sentrale punkter i hhv. Grunnloven § 104, Barnekonvensjonen art. 3 nr. 1. og FNs barnevernkonvensjon: “Barn har rett til 1) liv og helse, 2) skolegang og utvikling, 3) omsorg og beskyttelse, 4) deltakelse og innflytelse (if. Bufdir, 2021, p. 11). I samme kapittel i statusrapporten fremgår det dog like ovenfor at: “Unge voksne er også en gruppe som treffes hardt av tiltaksbyrden. En del unge er bekymret for egne framtidige muligheter.” (Bufdir, 2021). Lenger ned presiseres det i et eget avsnitt:

“Ungdom og unge voksne har i lang tid vært gjenstand for strenge smitteverntiltak. De yngste barna har vært prioritert når det har vært vurdert mulig å lette på tiltakene. Mens små barn kan få sine primærbehov dekket i hjemmet kjennetegner imidlertid Ungdoms- og unge voksne gruppen at de er avhengig av jevnaldrende for sin utvikling og livsutfoldelse. Vi har indikasjoner på at stadig flere i denne målgruppen sliter sosialt og mentalt, selv om de i utgangspunktet ikke var i en sårbar eller utsatt situasjon. Bufdir er særlig bekymret for denne gruppen, og anbefaler å prioritere disse med lettelser i smitteverntiltak og kompenserende tiltak fremover.” (Bufdir, 2021, p. 18).

Med utgangspunkt i dette, finner vi det viktig å utforske gruppen unge voksne. Slik det fremgår av nest siste setning i utdraget, vil vi presisere at vår undersøkelse tar sikte på de *sosiale*, heller enn de *mentale* konsekvensene som tiltakene medfører. Livsfasen unge voksne befinner seg i kan også anses som sensitiv (ref. avsnitt 1.3.2.1), og det er diskusjonsverdig hvorvidt de burde vært skånet i høyere grad, i likhet med andre sårbare grupper. Dette ble synlig i litteraturgjennomgang på emnet der det ser ut til at en stor andel av forskningen er viet til voksne, eldre og barn, mens færre studier omhandler aldersgruppen 18-29 år, hvorav forskningen primært også er kvantitativ.

Et fenomen som har dukket opp i media, er at folk blir nødt til å velge ut grupper (“nærkontakter”) i sine sosiale nettverk for å overholde de nasjonale smitteverntiltakene. En konsekvens av dette ser ut til å være at enkelte opplever å føle seg ekskludert eller ikke prioritert, og at den sosiale prioriteringen eller eksklusjonen blir mer tydelig når det oppfordres til slike valg av kontakter og/eller grupper (Olsen & Bjør-

heim, 2020; Tvilde, Skrefsrud & Vogt, 2021). Vi ønsker å se nærmere på opplevelsene av slik eksklusjon og sosial prioritering. Dette ettersom vi ikke har lyktes i å finne tilsvarende undersøkelser, hvilket tyder på et forskningshull.

Generelt ser det ut til å være langt mer kvantitativ enn kvalitativ forskning omkring konsekvenser av koronapandemien. På denne måten kan vår forskning, som vil gjennomføres med kvalitative intervjuer, bidra til å skaffe dypere innsikt i et fenomen som inntil videre synes å være underbelyst. På bakgrunn av ovenstående introduksjon, lyder vår problemformulering derfor som følger:

Hvordan oppleves eksklusjon og sosial prioritering blant unge i aldersgruppen 18-29 under koronapandemien?

Oppsummert basert på inneværende introduksjon er fokusområdene for dette spesiallet 1) unge voksne og deres sårbarhet under sosiale begrensninger, 2) eksklusjon og sosial prioritering som fenomener, og 3) koronapandemien og de sosiale begrensningene som særlige omstendigheter. Vi anser det som hensiktsmessig å beskrive disse tre elementene hver for seg, før vi videre kan betrakte hvordan de forstås i sammenheng. Slik det ble nevnt (ref. avsnitt 1.1) har problemformuleringen basert seg på egne forutantagelser samt oppslag i media, og vi oppfatter at dette er en aktuell og virkelig tematikk. Tematikken vil forstås ut fra en hermeneutisk-fenomenologisk, kvalitativ forskningstilnærming, hvilket vi vil redegjøre ytterligere for i spesiallets metodiske avsnitt (ref. avsnitt 2). Funnene vil til sist drøftes i lys av relevant teori, som vi anser som supplerende og nyttig for den endelige forståelse av prosjektets empiriske grunnlag

1.3 Teoretisk bakgrunn

Med formål om å forstå hvordan unge opplever eksklusjon og sosial prioritering under pandemiens begrensninger, anser vi det som fordelaktig å inkludere relevante teoretiske perspektiver som kompensasjon for manglende forskning på området. Selv om inneværende forsknings empiriske materiale vil være hovedfokus for den endelige analyse, kan teoretiske forståelser av hhv. unge voksne, sosiale behov og koronakrisen være nyttig for en helhetlig forståelse av forskningens endelige funn.

I det følgende vil utvalgte teoretiske perspektiver presenteres. Det første er et sosiologisk, makroorientert perspektiv ved Anthony Giddens og Ulrich Beck. Dette etter som vi anser det som viktig å ta et bredt sosialt perspektiv i betraktning i forståelsen av pandemien som en særlig og muligens utslagsgivende faktor for unges opplevelse av eksklusjon og sosial prioritering. Også utviklings- og sosialpsykologiske teorier anses som relevante. Her benyttes Jeffrey Arnetts forståelse av identitetsutvikling hos unge voksne samt Henry Tajfels sosiale identitetsteori som særlig relevant. Det suppleres løpende med funn fra nyere forskning, samt annen primær- og sekundærlitteratur. Samlet psykologifaglig forståelse for inneværende emne vil deretter oppsummeres og avklares.

1.3.1 Et *nytt* problem i håndtering av krisen – Et sosiologisk perspektiv om senmodernitet, globalisering og risikosamfunn

Virus som forårsaker pandemier er ikke et nytt fenomen. Få fenomener kan endre menneskeheten på måter som en pandemi er i stand til; med historisk vitne om utsletting av sivilisasjoner under svartedauden og spanskesyken, til forbedringer og innovasjoner innenfor medisin, vitenskap, økonomi og politiske systemer som følge av SARS, MERS og HIV/AIDS (Hurémovic, 2019, pp. 7ff). På bakgrunn av dette anses pandemier som kollektive «kriser», ettersom det kan true menneskeheten og våre opparbeidede sosiale strukturer (Weisæth & Tønnesen, 2020).

Slik det fremkom i ovenstående avsnitt, har koronakrisen gjort at myndigheter verden over har iverksatt tiltak som begrenser våre liv og vår handlefrihet (ref. avsnitt 1). Sameksisterende med den negative innvirkningen dette kan ha på enkeltmenneskers liv, virker det å være konsensus om at tiltakene gagnar oss alle. Dette kan beskrives i lys av sosiologen, Anthony Giddens forståelse av individers agens eller handlefrihet («agency»), og sosiale praksiser som avgjørende for overordnet struktur (Inglis & Thorpe, 2012, p. 225). Giddens holistiske tilnærming viste seg dermed mer forenlig med nåtidens større problemstillinger i det han selv formulerte som den «senmoderne» tidsalder (Inglis & Thorpe, 2012, p. 225). Senmoderniteten kjenne-tegnes ved globalisering og sosial transformasjon, det vil si strukturelle endringer som følge av sosial praksis (Inglis & Thorpe, 2012, p. 225). Globaliseringen har åp-

net ytterligere for sosial transformasjon; vi har utarbeidet måter som minsker verden og gir oss mer handlefrihet. Dog påpekes det at slike endringer, som vi nå også bevitner under senmoderniteten, forblir det han kaller et «high opportunity, high risk society» (Giddens, 2014, p. 14). Slik begrepet tilsier, mente Giddens at globaliseringen og strukturelle endringer i senmoderniteten har gitt oss flere muligheter hva gjelder handlefrihet, men at dette ikke kommer uten nye farer og risiko (Giddens, 1999, p. 99; Inglis & Thorpe, 2012).

Risikoen han refererer til innebærer nye og uforutsigbare problemer som må håndteres, og ifølge den tyske sosiologen Ulrich Beck (2000) er både kapitalismen og klimakrisen eksempler på slike senmoderne konsekvenser, under det han i likhet med Giddens kaller en sekundær modernitet (“second modernity”) eller risikosamfunn (“risk society”) (p. 19). Med de mangefasetterte effektene av globaliseringen blir vår såkalte «ontologiske sikkerhet» satt på prøve (Inglis & Thorpe, 2012, p. 271), som defineres som vår tillit til sammenheng i egen identitet og til det omgivende sosiale og materielle handlingsmiljøets stabilitet (Giddens, 1999, p. 70). Dette er grunnen til at vi ifølge Giddens belager oss mer på “ekspertise-systemer” under senmoderniteten for å håndtere det uløselige (Giddens, 1999, pp. 95f). I møte med slike utfordringer, som dagens koronapandemi er et eksempel på, belager vi oss på forskere, medisiner og politikere, men i følge både Giddens (1999, pp. 95f) og Beck (2000, pp. 19f) kan slik håndtering by på nye utfordringer, hvilket sammenfattes og formuleres av Inglis & Thorpe (2012) på følgende måte:

National governments struggle to deal with the various problems unleashed by (...); scientists and other experts disagree about the nature of the problems and how to deal with them (...) and attempted solution to problems can often make matters worse, creating new problems that then have to be dealt with (p. 272).

Utdraget illustrerer vår problemformulering; i forsøk på å håndtere krisen iverksettes sosial begrensning, hvilket igjen kan skape *nye* problemer i form av eksklusjon og sosial prioritering. Som tidligere presisert tror vi at slik eksklusjon og prioritering kan være vondt å oppleve, samt at særlig unge voksne er utsatt per i dag. Dette vil belyses videre i de følgende avsnittene.

1.3.2 Hvorfor er unge voksne særlig sårbare for sosiale begrensninger? Et psykologisk perspektiv

Som det fremgår av ovenstående innledning, vil vi i det følgende utdype det vi anser som nøkkelelementer i vår problemformulering; unge voksnes livsfase og identitetsutvikling, samt behovet for sosial tilhørighet. Dette gjøres ved relevant utviklings- og sosialpsykologisk teori.

1.3.2.1 Unge og identitet – et utviklingspsykologisk perspektiv

Som nevnt kan unge voksne anses som værende i en sårbar utviklingsfase. Jeffrey J. Arnett baserer seg på anerkjente teoretikere innenfor utviklingspsykologi som beskjeftiger seg med bl.a. utvikling i ungdomstiden, som Erik Erikson, Daniel Levinson og Kenneth Keniston (Arnett, 2000, p. 470). Arnett postulerer at fasen fra man er om lag 18-25 år på flere måter skiller seg fra andre utviklingsfaser, og kaller denne *emerging adulthood* (her også benevnt “ung voksen”). Dette mener Arnett er en spesiell fase mellom *adolescence* (“ungdomsalder”) og *young adulthood* (“ung voksenalder”) i industrialiserte samfunn (2000, p. 469). Ifølge Arnett er denne livsfasen preget av høy grad av utforskning, særlig med hensyn til kjærlighet, arbeid og verdenssyn, hvor man forsøker å finne ut hvem man ønsker å være og hvordan man vil forme livet sitt (2000, p. 469). Det særlige ved denne fasen er at man ikke er ferdig med identitetsutviklingen som begynner i ungdomsalderen, men man har heller ikke nådd den typiske graden av stabilitet som man når i det han kaller “ung voksenalder” (Arnett, 2000, p. 473). Han henviser til at man typisk ikke har etablert seg i eksempelvis arbeidslivet, kjærlighetslivet, eller med tanke på bosted, hvilket i hans optikk understreker et høyt behov for utforskning og forandringer (Arnett, 2000, p. 471).

Livsfasen “ung voksen” (*emerging adulthood*) kan identifiseres ved fem hovedegenskaper: 1) identitetsutforskning og utprøving av ulike muligheter, spesielt i kjærlighetslivet og arbeidslivet, 2) ustabilitet, 3) den mest selvfokuserte livsfasen, 4) alderen av å føle seg “i mellom” – man er hverken ungdom eller voksen, 5) alderen av muligheter, med mye håp og hvor folk har store muligheter til å endre livene sine (Arnett, 2006, p. 8, if. Konstam, 2007, p. 1f). Varda Konstam påpeker i sin bok om “*emerging adulthood*” at utviklingsoppgaven om identitetsutvikling i *emerging adulthood* i industrialiserte samfunn er krevende, ettersom de er preget av hurtig

tempo, økende kompleksitet og evig forandring, hvor fremtiden er usikker og full av valg og muligheter (2007, p. 13).

Lignende antagelser finnes i annen litteratur og teori innen utviklingspsykologien, hvorav forfatteren Jane Kroger (1991) i sin bok «Identity Development» fra 1991 redegjør for hvordan *mid- og late-adolescence* kan være sensitive perioder i formasjonen av personlighet, selvet og identitet både biologisk, kognitivt, psykologisk og sosialt (pp. 61; 94). Også hun postulerer at denne utviklingen varierer fra kultur til kultur (1991, p. 93). Côté (2006, p. 86) argumenterer på samme måte som Arnett for at overgangen til voksenlivet tar lengre tid nå enn tidligere, og at en stor andel av befolkningen kan anses som værende i denne utviklingsfasen til de sene tyveårene. Dette gjør seg spesielt gjeldende ettersom flere forsinker aspekter av identitetsformingen ved en sen overgang fra utdanning til arbeidslivet (Côté, 2006, pp. 86f).

Kroger (1991) postulerer på lik linje med Arnett at det «unge voksne» individ er utfordret i sin livsfase i industrialiserte samfunn (pp. 93ff). Hun presiserer at utfordringen skyldes at individet typisk befinner seg i en overgang der en forsøker å bevare de trygge rammene fra skolegang og stabile sosiale- og familiære nettverk, men tvinges til ta stilling til nye, fremmede og større sosiale kontekster, typisk en studie-tilværelse eller arbeidssituasjon (1991, p. 93ff). Disse arenaene krever at individet tar stilling til verdier, holdninger og væremåter på nytt og på egenhånd (1991, p. 93ff). Forfatteren trekker på en rekke tidligere identitetsteorier i sine redegjørelser, bl.a. Eriksons psykososiale livsfaser: «Identitet vs. Rollekonflikt» og «Intimitet vs. Isolasjon» som gjør seg gjeldende for vårt deltagerutvalg (Erikson & Erikson, 1998, pp. 55f; Kroger, 1991, p. 98). Erik Eriksons teorier har møtt mye kontrovers, men senere identitetsforskning gir hans påstander likevel tentativ støtte (Kroger, 1991, p. 101; Kidwell, Dunham, Bacho, Pasterino & Portes, 1995, pp. 789ff, Beyers & Seiffge-Krenke, 2010, pp. 404f).

En studie av Brown, Eicher og Petrie (1986) viser dog en interessant forskjell i hvordan konteksten av jevnaldrende, omgangskrets og vennegrupper, såkalte «peers», får betydning for identitetsutviklingen til det enkelte individ (p. 74). De fant at viktigheten av tilhørighet til større slike grupper avtar med alder (pp. 92f). I en tidligere ungdomsfase er dette av større betydning grunnet det sentrale prinsippet om «konformi-

tet»; det å skulle passe inn, mens det inn i voksen ungdomsalder heller frustrerte individet grunnet et økende behov for å uttrykke sine egne attityder og interesser (pp. 92f).

Med utgangspunkt i at unge er i en så spennende, skiftende og krevende livsfase, er det interessant å undersøke hvordan de opplever at koronapandemien og smittevernrestriksjonene har påvirket dem. Personer i denne livsfasen har muligens et større behov enn andre for muligheter til å reise, møte nye mennesker, jobbe, studere og oppleve nærkontakt med andre for å utvikle seg, ettersom man streber mot en sammenhengende identitetsopplevelse, og det er derfor nyttig å bygge kunnskap omkring hvordan koronapandemiens begrensede muligheter for selvutfoldelse påvirker unge voksne.

1.3.2.2 Behovet for sosial tilhørighet

Menneskets behov for sosial kontakt og tilhørighet er hyppig diskutert og beskrevet, hvorav det i dag eksisterer en rekke ulike tilnæringer til hvordan man forstår menneskets sosiale natur innen psykologifaget. Humanistisk psykologi anser sosial tilhørighet som en grunnleggende motivasjon og et vitalt behov (Murray, 1938 if. O'Connor & Rosenblood, 1996), evolusjonspsykologien anser mennesket som sosiale dyr med sosial kontakt som drivkraft for fysisk og psykisk velvære (Wesselmann & Williams, 2017, p. 693), sosial- og personlighetspsykologi har fokusert på grupper som essensielt for identitetsforming og selvbilde av den enkelte (Tajfel & Turner, 1986, p. 8), mens et nevropsykologisk fokus undersøker menneskehjernens funksjon i sosiale settinger og finner helsebringende neurotransmittere (f.eks. oxytocin) som resultat av menneskelig kontakt og relasjon (Kawamoto et al., 2015; Eisenberger & Lieberman, 2004, pp. 114ff; McQuiad, McInnis, Matheson & Anisman, 2014, pp. 1157f).

Med slik konsensus blir det gitt at mangelen på sosial kontakt og tilhørighet får konsekvenser for mennesket. Betegnelsene «ostracism» og «social exclusion» er sentrale begreper i sosialpsykologisk forskning på dette, og kan defineres som det å bli ekskludert eller ignorert av én eller flere mennesker (Williams & Nida, 2011, p. 71). Konsekvensene det får for enkeltmennesket over tid kan være fatale, der bl.a. fremmedgjøring, aggresjon, depresjon og suicid nevnes som potensielle utfall (Williams

& Nida, 2011, p. 73; Baumeister & Leary, 1995, p. 497, p. 520; Abrams, Hogg & Marques, 2005, p. 35).

I dette prosjektets anliggende er det også sentralt å se på om, og hvordan, også en midlertidig følelse av eksklusjon kan påvirke den enkelte. Dette ettersom antallsbegrensningene og koronasituasjonen muligens både kan forløpe seg som en temporær følelse av eksklusjon eller som en forsterkning av allerede eksisterende sosiale eksklusjonsmønstre. Forskerne Williams & Nida (2011) fant i deres eksperiment ut at øyeblikkelige responser på sosial eksklusjon utgjorde «trusler» mot de fundamentale behovene som tilhørighet, selvbilde, kontroll og meningsfull eksistens for den enkelte, og at dette oppstod uavhengig av kontekstuelle, situasjonelle og individuelle faktorer (p. 71). Dog fant de at refleksjonene til forsøkspersonene i etterkant av den opplevde eksklusjonen utgjorde en viktige coping-strategi for opplevd sosial eksklusjon (p. 71). Refleksjon som mestringsstrategi gikk blant annet ut på hvordan enkeltpersonene ga mening til situasjonen; hvem som ekskluderte og hvorfor de gjorde det, hvilket varierte fra individ til individ (Williams & Nida, 2011, pp. 70f). Forskerne foreslår videre at dersom eksklusjon foregår over tid, vil en miste evnen til å reflektere som en mestringsstrategi, som potensielt vil få skadelige konsekvenser for den enkelte (Williams & Nida, 2011, pp. 70f).

1.3.2.3 Sosiale behov og identitet – hva har det med hverandre å gjøre?

På bakgrunn av teori presentert ovenfor, anser vi det som nyttig å sammenfatte hvordan identitet og sosiale behov kan henge sammen. Dette ettersom vår problemformulering legger opp til en undersøkelse av unge voksne som er i en sensitiv fase i identitetsutviklingen. Denne identitetsutviklingen vil, ut fra ovennevnte teoretiske antagelser, kunne preges av tiden vi lever under med drastiske sosiale begrensninger.

En slik antagelse kan videre belyses med den anerkjente teorien om sosial identitet, først utviklet av Henri Tajfel og John C. Turner. Teorien omhandler dualismen om et personlig selv og et sosialt selv, og hvordan disse på mange måter er forenlige og ikke distinktive (Turner & Reynolds, 2010, p. 22). Henry Tajfel (1974) reviderte på mange måter Leon Festingers (1954 if. Tajfel, 1974) sosiale sammenligningsteori

ved at han presiserte viktigheten av selv-identiteten som et resultat av ikke utelukkende interpersonelle relasjoner, men også større sosiale grupper og kontekster (p. 68). Tajfel (1974) definerer begrepet *sosial kategorisering* som en prosess mennesket tar i bruk for å systematisere og gi mening til egne perseptuelle aktiviteter og inntrykk i den sosiale verden (p. 69). Det handler om å sammenfatte sosiale objekter eller hendelser i grupper – grupper forstått som fellesskapene man inngår i – som er ekvivalente til enkeltmenneskets handlinger, intensjoner, holdninger eller verdsett (p. 69). *Sosial identitet* er derfor individets selvkonsept som springer ut fra vedkommendes kunnskap om medlemskapet i gruppen, sammen med den emosjonelle tilknytningen man har til den (p. 69).

Basert på sosial identitetsteori, vil identitet ut ifra gruppe-medlemskap få konsekvenser i følge Tajfel (1974, pp. 70-71). Konsekvensene kan presenteres på følgende måte:

- 1) Individet vil bestrebe seg på opprettholdelse av et gruppemedlemskap dersom det får frem og tilfredsstillende hans/hennes positive aspekter av sitt sosiale selv
- 2) Individet vil søke nye grupper dersom tilfredsstillende ikke oppnås
- 3) Hvis det å forlate gruppen ikke er mulig vil:
 - a. individet forsøke å endre sin tolkning av gruppens attributter på en måte som gjør sine egne funksjoner akseptable eller berettiget, eller
 - b. å akseptere situasjonen for hva den er og delta i sosial handling som vil føre til ønskelige endringer i situasjonen

Sammenfattet kan konseptene “identitet” og “sosiale behov” forstås å være relaterte, ettersom identitetsfølelsen ikke er uavhengig, men kan forstås som sammenhengende med ens sosiale tilhørighet. Eksklusjon, og dermed manglende tilhørighet til spesifikke grupper, kan representere en trussel for det fundamentale behovet for tilhørighet, så vel som for selvbilde, kontroll og meningsfull eksistens. Ettersom inneværende forskning undersøker mennesker som på en eller annen måte kjenner seg igjen i eksklusjon eller å bli nedprioritert under koronapandemien, kan de ovennevnte perspektivene formodentlig kan bidra til en supplerende forståelse av inneværende forsknings empiriske funn.

1.4 Avgrensning

På bakgrunn av ovenstående introduksjon og teoretiske avsnitt, vil vi i følgende del-avsnitt definere relevante begreper som vil benyttes gjennomgående i inneværende rapport. Spesifikke tiltak som har vært gjeldende i forskningsperioden blir kort presentert, hvorpå vi avlutningsvis vil skissere prosjektoppgavens struktur og oppbygning.

1.4.1 Begrepsavklaring

Med vår presenterte problemformulering, ser vi det som nødvendig å todele begrepsavklaringen ut i fra hhv. 1) en forståelse av fenomenet «eksklusjon» og «sosial prioritering» og 2) en presisering av hvilke nasjonale og lokale tiltak som utgjør «koro-naen» som særlig forsterkende for førstnevnte fenomen. Betegnelsene, og definisjonene herav, vil presiseres punktvis.

1.4.1.1 Eksklusjon og sosial prioritering

- **Eksklusjon:** I likhet med hvordan forskerne Williams & Nida (2011, p. 71) refererer til det engelske «ostracism», vil vi benytte begrepet «eksklusjon» som betegnelse for all aktivitet som involverer utestengelse, isolering eller avvísning av enkeltpersoner i sosiale sammenhenger.
- **Sosial prioritering:** Følgende begrep ble vurdert som best egnet i vår problemformulering, da vi uten for mange foruttagelser er nysgjerrige på hvilke former for prioritering som gjøres som følge av antallsbegrensninger o.l. Begrepene «nedprioritering» og «bortprioritering» vil benyttes løpende ettersom vi er av oppfatningen at dette fungerer som en betingelse for å overholde reglene som myndighetene setter; alle oppfordres til å utvelge sine sosiale kontakter, hvorpå noen prioriteres i andre rekke.

1.4.1.2 Smittevernsregler – Hva betyr de ulike reglene?

- **Antallsbegrensninger:** Begrepet omfatter av Folkehelseinstituttet og norske helsemyndigheter den generelle oppfordringen om å redusere sosial kontakt. Dog brukes den hyppig om de spesifikke tiltakene som gjelder valg av nærkontakter og gjeldende regel for maksimum antall personer som kan mø-

tes/samles (FHI, 2020a, p. 4), hvilket har variert gjennom det siste halvannet året (ref. avsnitt 1.4.2).

- **Nærkontakter:** Personer defineres som nærkontakter, dersom man har vært nærmere hverandre enn 2 meter i mer enn 15 minutter eller berørt hverandre (FHI, 2020a, p. 3). Forslag til typiske nærkontakter, er av Folkehelseinstituttet kategorisert som: 1) de man bor sammen med, 2) venner eller øvrig familie, eller 3) medlemmer av arrangementer som f.eks. fritidsaktiviteter eller idrett (2020a, p. 3). Helsedirektoratet definerer i sin nasjonale veileder fra 2020 et skille mellom en “kontakt” og “nærkontakt” ut ifra tilfeller av smitte, der det heter at en kontakt ikke faller inn under smitterisiko ettersom avstand har vært innenfor sikkerhetsmessig anbefaling (2020b, p. 1).

1.4.2 Tiltak og smittevernregler i forskningsperioden

Smittetallene og smitteverntiltakene har variert fra mars 2020 og frem til i dag. Det vil derfor gis en kort oversikt over hvordan anbefalingene for sosiale begrensninger har sett ut underveis i inneværende forskningsperiode f.o.m. februar 2021 t.o.m. mai 2021. Ettersom alle intervjudeltagerne bor i Oslo og Viken vil det være spesielt fokus på tiltak og regler i disse områdene. Dette gjøres for at intervjudeltagernes utsagn og det empiriske grunnlaget kan forstås i lys av smittesituasjonen underveis i forskningsperioden.

Som nevnt innledningsvis har det vært mange ulike påbud, anbefalinger og råd til befolkningen under koronapandemien, og det har vært perioder med både innstramminger og lettelser i tiltakene lokalt og nasjonalt. Det har vært flere såkalte lokale smitteutbrudd hvor få kommuner har skjerpet inn restriksjonene for kortere perioder, men det har også vært tilfeller hvor nasjonale anbefalinger har blitt innført uavhengig av smittetrykk.

I slutten av januar ble det innført innstramminger i tiltak i og rundt Oslo og Viken for å forhindre spredning av en engelsk virusmutasjon. Innstrammingene ble innført i og rundt Oslo og Viken og omfattet bl.a. nedstenging av universiteter, høyskoler og fagskoler, samt anbefalinger om å unngå private besøk. Aleneboende kunne ha besøk av

eller gå på besøk til én eller to faste venner eller én fast husstand (FHI, 2021; Helse-
direktoratet, 2021).

Enkelte bydeler i Oslo har vært klart hardest rammet av koronapandemien i Norge, og Oslo samt området rundt har hatt klart høyest smittetall (Johansen, Murray & Olsen, 2021). Oslo har hatt strenge sosiale tiltak fra november 2020 til mai 2021 (Stensland, Iversen & Olsen, 2021). Det har vært variasjoner i antallsbegrensningene, men Oslo kommune innførte forbud mot mer enn to besøkende i private hjem fra den 17. mars, som varte til minst 15. april (Bentzrød, Stolt-Nielsen & Ask, 2021; Knutsen & Thesen, 2021). I omtrent samme periode, fra 25. mars til 12. april, var det innført nasjonale anbefalinger om maks to gjester, å begrense sosial kontakt mest mulig, og å ha de samme sosiale kontaktene over tid (Knutsen & Thesen, 2021). I denne perioden ble fire av våre fem intervjuer gjennomført, og det siste intervjuet ble gjennomført uken etter. Det skal ytterligere presiseres at det utover antallsbegrensningene, har vært innført andre drastiske tiltak. Herunder bl.a. stenging av treningssentre, biblioteker, kulturarrangementer, o.l. som for mange fungerer som viktige sosiale arenaer og møteplasser (Knutsen & Thesen, 2021).

I perioden etter intervjuene har tiltakene stadig vært begrensende for sosial kontakt, men flere steder beveger seg mot en gradvis gjenåpning av samfunnet. Per 23.05.21 er nasjonale anbefalinger at alle stadig bør begrense sosial kontakt i størst mulig grad, og det er anbefalt å ikke ha besøk av flere enn fem gjester, både innen- og utendørs (Helsenorge, 2021). Samtidig gjøres det kontinuerlig lettelser i tiltak; i Oslo er det forbudt å være mer enn 10 personer i private hjem, men fra 21.05.21 medregnes ikke personer som er beskyttet fra covid-19 (f.eks. pga. vaksinasjon) blant de 10 (Oslo Kommune, 2021; Stensland, Iversen & Olsen, 2021). Utenom sosiale restriksjoner har Oslo fra 26.05.21 begynt en gradvis gjenåpning av diverse tilbud innenfor servering samt kultur-, fritids- og treningstilbud (Oslo Kommune, 2021).

Oppsummert ser det ut til at Oslo kommune har vært hardest rammet både av smitte, smitteverntiltak og sosiale begrensninger gjennom koronapandemien. Samtidig har det etter nyttår vært en innstramming i anbefalinger og regler om antallsbegrensninger i områder rundt Oslo, så vel som skjerpede anbefalinger nasjonalt. Alle intervju-

deltagerne har dermed vært rammet av de sosiale begrensningene under pandemien, selv om de befinner seg i ulike steder i landet.

1.4.3 Prosjektets struktur og oppbygning

I ovenstående introduksjon har vi gjort rede for forskningsprosjektets rasjonale. Dette er belyst gjennom våre egne forutantagelser og motivasjon for tematikken, samt hvordan emnet er underbelyst og nødvendig å ta stilling til i forskningssammenheng. Den presenterte forskningen, samt teoretiske litteraturen, vil gjennomgående fungere som supplerende viten til det bærende empiriske grunnlag, da dette anses som formålstjenlig for en helhetlig forståelse av fenomenet; eksklusjon og sosial prioritering blant unge under koronapandemien. Det presiseres hermed at vi overordnet og primært tar sikte på å skaffe vitenskapelig kunnskap om unges *opplevelser* tilknyttet fenomenet.

Inneværende rapport vil i det følgende gi en innføring i prosjektets metodologiske og metodiske overveielser og tilganger. Det argumenteres for valg av hermeneutikk og fenomenologi som vitenskapsteoretisk rammeverk, samt hvordan en kvalitativ forskningsmetode er egnet for undersøkelse av problemformuleringen. Videre gis en trinnvis gjennomgang av hvordan vi prosessuelt tar fatt på undersøkelsen. Her presenteres hhv. intervjuform, deltagerrekruttering, konstruksjon av intervjuguide, gjennomføringen av intervjuene, samt den valgte analytiske fremgangsmåte via Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) og transkripsjonsprosessen. Det metodiske kapittelet avrundes med en redegjørelse for etiske forbehold og hensyn vi har tatt underveis.

Det analytiske kapittelet innledes deretter med et kort og anonymisert portrett av de fem intervjudeltagerne. Videre presenteres de empiriske funnene i tematisk form - ut fra tematiseringen gjennom IPA. Det refereres løpende til illustrerende passasjer og sitater som anses som relevante for den samlede forståelsen og besvarelsen av problemformuleringen.

I det diskuterende avsnittet samles temaene og funnene opp. Deretter suppleres de overordnede empiriske funn med relevante teoretiske forståelser, som det ble redegjort for i introduksjonens innledende teoretiske avsnitt. Videre foretar vi en meto-

disk totalvurdering av forskningens styrker og begrensninger, hvorpå det parallelt trekkes linjer til relevant metodisk litteratur. Styrker og begrensninger drøftes dermed opp i mot de kvalitative forskningskriteriene som kort ble nevnt i rapportens metodiske kapittel, og alle forskningens faser vil systematisk gjennomgå og vurderes. Diskusjonen avrundes med øvrige diskusjonsverdige elementer i forskningsprosessen. Bl.a. redegjøres det for utelatte empiriske temaer som potensielt kan være innvirkende faktorer på våre presenterte funn, samt implikasjoner og perspektiver for fremtidig forskning på tilsvarende eller lignende problematikk.

2 Metodologi og metode

I følgende kapittel vil spesialets vitenskapsteoretiske bakteppe og metodiske prosess presenteres. Innledningsvis redegjøres det for vitenskapsteoretiske overveielser som har vært medvirkende for de empiriske-, metodiske- og analytiske avgjørelser som har blitt gjort i forskningsprosessen. Deretter følger en detaljert redegjørelse for de metodiske fremgangsmåtene som er benyttet, herunder rekrutteringsprosessen, intervjugjennomføring og analytisk prosess med Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som verktøy. Avslutningsvis gis en beskrivelse av etiske overveielser vi har foretatt, som vil drøftes videre i rapportens diskusjonskapittel.

2.1 Vitenskapsteoretisk ramme

Eksklusjon og sosial prioritering som følge av en pandemi later til å være et relativt utforsket fenomen i den empiriske litteraturen. Med vår problemformulering og forskningsmetode er det nødvendig å gjøre vitenskapsteoretiske overveielser, da vitenskapsteoretiske spørsmål og meta-analytisk refleksjon spiller en rolle for hvordan forskningen skal utføres, hvordan funnene kan forstås og hvilke slutninger som kan trekkes ut fra det empiriske grunnlaget (Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard, 2015, p. 23ff). I følgende avsnitt vil vi derfor innlede med en redegjørelse for to tilganger vi anser relevante for prosjektets tematikk og fremgangsmetode; hhv. fenomenologi og hermeneutikk.

Vitenskapsteori forklares av Jacobsen et al. (2015) som vitenskapens bakenforliggende meta-disiplin som opererer ut fra forutsetningen om at vitenskapen i seg selv

ikke er i stand til å besvare alle spørsmål (Jacobsen et al., 2015, p. 14). Da gjenstandsfeltet for vår oppgave er unge mellom 18-29 år som i en eller annen form gjenkjenner seg i fenomenene eksklusjon eller sosial bortprioritering under koronapandemien, utformet vi forskningsdesignet med hensyn til at intervjudeltagerne har egne, personlige og dermed varierte erfaringer med fenomenet. Denne forforståelsen ledet oss til en antakelse om at det ville være vanskelig å genere skarpt overensstemmende data, ettersom vi fornemmet at intervjupersonene ville bidra med unike narrativ og til sammen gi rike beskrivelser av fenomenet. Vi ser det nødvendig å inkorporere to vitenskapsfilosofiske tilganger, som på hver sin måte kan bidra til en metateoretisk forståelse av prosjektets oppgaveformulering og emne, samt forskningsprosessens metodiske- og analytiske prosess.

2.1.1 Fenomenologi

Fenomenologi defineres overordnet som studiet av fenomener og tar for seg hvordan disse fremtrer for oss gjennom et førstepersonsperspektiv (Langdridge, 2007, p. 10). Edmund Husserl regnes av mange som filosofiens grunnlegger og var opptatt av bevisstheten i form av *intensjonalitet* – hvordan mennesket alltid er bevisst om «noe» (Langdridge, 2007, p. 13). Mer konkret betyr dette et fokus til beskrivelser av menneskers erfaring, deres opplevelser og såkalte *livsverdener*, dvs. verden slik man umiddelbart og direkte opplever og møter den i hverdagslivet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 408; Langdridge, 2007, p. 10), hvilket blir et gjennomgående og hyppig brukt begrep i innværende rapport. Dette er ettersom vi søker å forstå menneskers konkrete opplevelser vedrørende et bestemt og nytt fenomen – å oppleve eksklusjon eller sosial nedprioritering i koronaens tid.

Selv om fenomenologien har hatt stor betydning for kvalitativ forskning, kan oppfatningen av å nå frem til fenomener slik de «virkelig er» kritiseres. I denne undersøkelsen av noe vi forstår som et relativt «nytt» fenomen, blir det med vår forskning aktuelt å trekke på flere meta-teoretiske overveielser. Gjennom tiden har ulike vitenskapelige disipliner kritisert og stilt spørsmål ved om ting faktisk kan være gitt i «sin rene form», hvorpå flere anbragte ideen om at forståelse heller er perspektivistisk og beror på menneskelig fortolkning (Langdridge, 2007, p. 15ff). Menneskelig opplevelse av eksklusjon under koronapandemien, vil derfor med fordel kunne forstås med supplerings av flere tilganger, herunder fenomenologi og hermeneutikk.

2.1.2 Hermeneutikk

I kvalitative studier kan hermeneutikken være vesentlig ettersom det i stort omfang dreier seg om fortolkning og bearbeidelse av tekst (Langdridge, 2007, p. 41). Hermeneutikken er en filosofisk teori som omhandler fortolkning og meningsskapelse (Langdridge, 2007, p. 41). Retningen ble utviklet av filosofer som Martin Heidegger, som var elev av Husserl, Hans-Georg Gadamer og Paul Ricoeur (Langdridge, 2007, p. 41) og disse har siden stått som viktige inspiratorer frem til vår tid. Sentralt innen hermeneutikken er metaforen «*den hermeneutiske sirkel*» som omfatter forståelsesprosessen gjennom del-elementer og helhet (Langdridge, 2007, p. 122). For å skape en meningssammenheng pågår det en vekselvirkning i fortolkningsprosessen; betydninger i tekstens deler skal belyse dens helhet, lik som helheten skal påvirke forståelsen av delene (Langdridge, 2007, p. 122). Oversatt er dette relevant for den analytiske prosess av det kvalitative intervjumaterialet.

Innen hermeneutisk litteratur, beskrives fenomenet *objektivitet* og hvorvidt dette er mulig. Dette tas i betraktning ettersom vi som forskere analytisk er medskapere av teksten så vel som fortolkere (Langdridge, 2007, p. 50). Heideggers terminologi om at *tilværen* er en særlig form for *væren* hvor man er bevisste om, og forholder seg til sin tilværelse, kan tilføye en ny dimensjon til fortolkningsprosessen i inneværende prosjekt (Andersen & Koch, 2015, p. 221). Dette handler om at man som fortolker skal bruke sin bevissthet om sin tilværelse som situert i “tid, historisk kontekst og handlingssammenheng” (Andersen & Koch, 2015, p. 221) som en ressurs for fortolkning. I inneværende spesiales kontekst kan dette forstås som at vår forforståelse av temaet og bevissthet om forskningens plassering i koronapandemien ikke gir en nøytral forståelsesramme. Deltagerne må forstås i kontekst av deres plassering et år inn i koronapandemien. Hermeneutikere understreker at fullstendig objektivitet er umulig (Langdridge, 2007, p. 50) og dermed påpekes viktigheten av å se retningen som en erkjennelsesteori heller enn vitenskapelig metode (Langdridge, 2007, p. 4).

2.1.3 Samlet vitenskapsteoretisk forståelse

Oppsummert baserer spesialet seg på både fenomenologiske og hermeneutiske antagelser. Fenomenologiske betraktninger er vesentlige for prosjektets tematikk; et nytt fenomen forstås basert på intervjupersonenes livsverden, mens hermeneutikken

fungerer supplerende for forståelsen av hvordan vi som forskere kan ha forutsetninger for å forstå, undersøke og beskjeftige oss med slike større problemstillinger og fenomener, men også enkeltindividenes opplevelser, beskrivelser og erfaringer. Det hermeneutiske perspektivet bidrar også til forståelsen av at den viten som produseres i inneværende spesialeoppgave ikke er kontekstuavhengig, men forstås ut fra deltagerens meningsskapelse så vel som den psykologiske fortolkningen av deltagerens meningsskapelse. Forskningen forstås også som situert i koronapandemiens betingelser.

2.2 Metode - kvalitativ forskning

Kvalitativ forskning har blitt møtt med økende anerkjennelse innenfor human- og samfunnsvitenskapene de siste tiårene (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 13). Historisk sett har kvalitative tilganger vært benyttet av tidlige filosofiske tenkere (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 17), men for mange regnes tilgangens oppsving å være først i 1928 med Wundts “verstehen”, dvs. utforskning av sosiale fenomener (Flick, 2009, p. 17). For andre anses 60-tallets begynnende kritikk av kvantitative studiers daværende dominans å være startskuddet for den kvalitative tilgangens anseelse og posisjon som legitime og anbefalte forskningsmetoder (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 17; Flick, 2009, p. 17).

I dag eksisterer det en rekke definisjoner av kvalitativ metode og forskning, men felles er tilgangens interesse for hvordan noe oppleves, fremtrer, gjøres eller beskrives (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 13). Som kvalitativ forsker beskjeftiger man seg med naturalistiske beskrivelser og fortolkninger av fenomener og betydningen herav for de menneskene som opplever dem (Langdridge, 2007, pp. 2f). På bakgrunn av dette argumenteres det hyppig i faglitteraturen for hvordan kvalitative studier er egnet for såkalte “rike” kontekster av historie, kultur og sosialitet (Brinkmann & Tanggaard, 2015, pp. 13f). Videre presiseres det at mennesket anses som refleksivt, intensjonelt og meningsskapende, og menneskelivet må derfor også undersøkes med metoder som er i stand til å forholde seg til disse særlige kvalitetene ved menneskelivet (Flick, 2009, pp. 16-19; Brinkmann & Tanggaard, 2015, pp. 13f).

Basert på sistnevnte poeng, ser vi det som hensiktsmessig å gå kvalitativt til verks med den aktuelle problemformulering og undersøkelseemne. Dette kan videre understøttes av Flick (2009), som anbefaler induktive tilganger i forståelsen av sensitive sosiale konsepter (p. 12). Vårt formål er å søke dyperegående og detaljert informasjon om emnet, som videre kan lede oss til en forståelse av fenomenene, heller enn å fastslå forekomster eller generelle slutninger. Det skal dog påpekes at det per i dag synes å eksistere et vesentlig behov for kvantitative data som kan tallfeste omfanget av unge som ekskluderes og nedprioriteres. Dette, sammen med en vurdering av vår logiske forskningstilgang, diskuteres ytterligere i rapportens diskusjonsdel.

2.2.1 Kvalitative forskningskriterier

I følgende avsnitt vil det redegjøres for hvilke kriterier som gjør seg gjeldende for god kvalitativ forskning. Dette belyses ettersom det i takt med kvalitativ forskningsvekst i popularitet, blir stilt spørsmål ved hvordan de naturvitenskapelige idealene *objektivitet, validitet, reliabilitet* og *generaliserbarhet* kan sikres (Flick, 2009, p. 384). Kvale og Brinkmann (2015) gir grundige beskrivelser av hvordan disse forskningskriteriene kan forstås innenfor kvalitativ forskning. Med dette som utgangspunkt, vil vi i det følgende beskrive kort hvordan vi i forskningsprosessen forstår slike kriterier, hvorpå vi i rapportens diskuterende kapittel vurderer hvordan vi løpende har beskjeftiget oss med begrepene for å sikre kvaliteten av våre funn (ref. avsnitt 4.2).

Kvale og Brinkmann (2015) argumenterer for at objektivitet kan anskues som *refleksiv* innenfor intervjuforskning, hvilket innebærer at forskeren skal reflektere over hvilke bidrag han/hun gjør seg i produksjonen av viten man er aktuell med, samt valgene som tas på veien (p. 314). Validitet kan i følge forfatterne erstattes med “troverdighet” (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 319f). Mens kvantitative studier har klare retningslinjer for validering, diskuteres det stadig hvilke valideringskriterier som skal vektas i kvalitative studier (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 319ff). I inneværende prosjekt forstås validitet hovedsaklig som å sørge for troverdige refleksjoner av intervjupersonenes egentlige livsverden.

Reliabilitet omfatter typisk pålitelighet, hvilket i gjeldende forskningsprosess primært vil sikres gjennom transparens og gjennomsiktighet – under selve prosessen og

rapporteringen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 318). Dette betyr mer konkret at vi som forskere vektlegger å sikre leserens innblikk i tilblivelsen av forskningens metoder og resultater. Siste kriterium omfatter generaliserbarhet, som forstås i kvantitative tilganger ved at resultater og funn skal kunne overføres og representere noe mer generelt (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 332). I kontekst av inneværende spesialer kan dette forstås annerledes, da det løpende argumenteres for hvordan enkeltindividenes subjektive forståelser er sentrum og tema for analyse. Her forstås generaliserbarhet ut fra den kontekst forskningen foregår i, og det er ikke et mål i inneværende forskning å trekke generelle slutninger på tvers av sammenhenger. Det vil dog være et ideal å kunne bringe vitenskapelig kunnskap til veie om fenomenet “eksklusjon og sosial prioritering under koronapandemien” ut fra intervjupersonenes opplevelser.

2.2.2 Forskningsstrategi og design

Vår overordnede forskningsstrategi er i følge Svartdal (2009) *beskrivende* og delvis *relasjonell* – vi utforsker beskrevne fenomener (dvs. intervjudeltagers opplevelser av eksklusjon og sosial prioritering) og deres sammenheng med koronapandemien (p. 27). Dette ettersom vi ikke direkte kan trekke årsak-virkningsslutninger, men benytter en samtalestruktur som utforsker intervjudeltagernes opplevelser både *før* og *under* pandemien. Brinkmann & Kvale (2015) fremhever viktigheten av å overveie om et forskningsspørsmål best besvares gjennom en kvalitativ intervjuundersøkelse (p.159). Vi forstår dette som en egnet strategi og design, da vi beskjeftiger oss med spørsmålet om “*hvordan*” noe oppleves, nærmere bestemt hvordan eksklusjon og sosial prioritering oppleves under koronapandemien. Videre vil vi argumentere for at vi benytter et såkalt *eksplorerende* design, da det som nevnt i rapportens innledende avsnitt foreligger lite kunnskap og forskning om fenomenet (Svartdal, 2009, p. 27). Et eksplorerende design kjennetegnes også ved at forskere i mindre grad er opp-tatt av en streng overholdelse av intervju spørsmål eller intervjuguide (Brinkmann & Kvale, 2015, p.159), hvilket beskrives nærmere i de påfølgende avsnitt.

2.2.3 Det semi-strukturerte livsverdensintervju

I inneværende forskning er intervjuene såkalte semi-strukturerte livsverdensintervju. Semi-strukturerte intervjuer kjennetegnes ved dets frie besvarelsesform og anses i dag som det hyppigst anvendte intervjuformen i kvalitativ forskningssammenheng

(Svartdal, 2009, p. 145; Kvale & Brinkmann, 2015, p. 28). Slike intervjuer inneholder et sett av forhåndsbestemte temaer som skal belyses i likhet med mer strukturerte intervjuformer, men rekkefølgen spørsmålene kommer i varierer og gir undersøkeren mer rom for improvisasjon der det er nødvendig (Svartdal, 2009, p. 145).

Kvale og Brinkmann (2015) beskriver også intervjuformen og dens hensikt som å skaffe beskrivelser av intervjupersonens livsverden, for deretter å forstå meningen de tillegger de beskrevne fenomenene (p. 48ff). Et semi-strukturert livsverdensintervju fremstilles som et «håndverk» – en profesjonell form for dagligdagse samtaler, som krever erfaring (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 19ff). Sammenligningen er basert på en idé om at viten konstrueres i samspillet og interaksjonen mellom intervjuer og intervjuperson (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 19ff). Med slike samtaler er grunnprinsippet at intervjuformen ikke skal reduseres til metodologiske standardregler og fremgangsmåter, men at personlige og sosiale ferdigheter, inkludert respekt, blir vel så nødvendig for å praktisere det kvalitative forskningsintervjuet på en kompetent måte (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 38). For å inneha og fremvise slike egenskaper, kreves derfor erfaring med slike intervjusituasjoner.

2.2.4 Deltagerutvalg

Et kriterium for valg av deltagere ble satt tidlig i prosjektets tematiseringsfase, ved formuleringen av prosjektets problemformulering. Slik det ble redegjort for i det teoretiske kapittelet ble valget av «unge» eller «unge voksne» bestemt basert på manglende forskning på denne gruppen, den regjerende konsensus om unge som særlig sårbare under pandemien, samt at aldersspennet 18-29 innbefatter gruppen som har manglet kontinuerlig undervisningsgang ved eksempelvis videregående skoler, høyskoler og universiteter (ref. avsnitt 1.2).

For å nå ut til potensielle deltagere, ble sosiale medier hovedsaklig benyttet, så vel somt forskernes egne sosiale nettverk. Et oppslag ble laget gjennom et nettbasert redigeringsverktøy, Canva, som tilbyr gratis maler for oppsetning av plakater, reklamer og annet grafisk innhold til diverse markedsførings- og publiseringsformål. Alle fotoer og effekter er godkjent for bruk i følge Åndsverkloven. Informasjonsplansjen (se bilag 1) ble deretter sendt ut til ulike profiler med høye følgerskarer gjennom Instagram og Facebook med forespørsel om deling gjennom én av deres plattformer.

Kontoene som delte vårt innhold, var bl.a. helsetjenestetilbud og frivillige hjelpeorganisasjoner, mens det blant private profiler var to norske TV-profiler og én samfunnsdebattant og komiker. Parallelt ble oppslaget delt via forskernes egne private Facebook- og Instagram-kontoer.

Første promotering av prosjektet via sosiale medier lyktes ikke med rekruttering av deltagere, hvorpå vi besluttet å endre rekrutteringsstrategi samt å utvide begrensningen fra “deltagere i Oslo” til å søke deltagere i hele Norge. Oppslaget og informasjonsplansjen ble redigert på en måte som vi antok ville treffe målgruppen bedre (se bilag 2). Det ble vurdert at feiling i første omgang av delingen kunne skyldes for sterkt ladete ord, som kan ha ført til at færre ville gjenkjenne seg i problematikken.

Derfra omformulerte vi informasjonen på en måte som formodentlig i større grad «ufarliggjorde» og «mildnet» intervjusituasjonen. Den reviderte plakaten ble deretter sendt ut via egne sosiale nettverk, med oppfordring til å dele informasjonen videre. Informasjonsplansjen ble også sendt ut til en underviser i psykologi ved en videregående skole i Oslo per e-post, samt lagt ut på kommunikasjonsplattformen til en skoleklasse ved et storbyuniversitetet. Parallelt søkte vi i medieoppslag, kronikker og nyheter etter unge i aldersgruppen som ved tidligere anledninger har uttalt seg eller blitt portrettert i forbindelse med koronapandemien. Disse unge fikk direkte tilsendt forespørsel på Facebook, dersom de hadde stått frem med fullt navn. Av etiske hensyn inneholdt meldingen en direkte referanse eller lenke til det aktuelle intervjuet/medieoppslaget de tidligere hadde gjort, for å tydeliggjøre at bakgrunnen for vår invitasjon var begrunnet i artikkelens relevans for vår forskning.

Basert på de nevnte rekrutteringsstrategiene kom vi i kontakt med de fem intervjupersonene. Av disse henvendte én seg etter å ha oppdaget oppslaget på én av de offentlige Instagram-kontoene, mens der resterende deltagere ble rekruttert gjennom sistnevnte strategi; direkte kontakt på e-post og Facebook med referanse til tidligere uttalelser i media.

2.2.5 Intervjuguide

En intervjuguide utarbeides med formål om å strukturere intervjusamtalen, og under et semi-strukturert livsverdensintervju er denne ment for å fastholde et fokus i den

noe ellers «hverdagslige» interaksjonen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 185). Intervjuguiden ble utarbeidet i prosjektets innledende tematiseringsfase på bakgrunn av vår forforståelse av fenomenet. Spørsmålene i intervjuguiden omhandler forskjellige aspekter ved fenomenet for å kunne bidra til en detaljert utforskning av deltageres opplevelser (Langdridge, 2007, p. 110). Vi anså det som nyttig å forsøke å forutsi eventuelle svar intervjupersonen kunne komme med. På den måten var det enklere å formulere spørsmålene på en måte som er hensiktsmessig med hensyn til prosjektets tematikk og formål. Spørsmålene var åpne og ikke-ledende, da dette gir et godt utgangspunkt for utforskning (Kallio, Pietilä, Johnson & Kangasniemi, 2016, p. 2961).

Vår intervjuguide ble basert på en modell etter Kvale og Brinkmann (2015) der det anbefales å kategorisere spørsmålene etter forsknings- og intervju spørsmål (p. 187). Dette ble gjort for å sikre tematisk- og dynamisk flyt og system i prosessen. Våre forskningsspørsmål ble derfor formulert etter teoretisk- og tematisk diskusjon, før intervju spørsmålene ble oversatt til et mer hverdagslig og forståelig språk. Blant intervju spørsmålene ble det også formulert eventuelle oppfølgingsspørsmål som potensielt kunne bli aktuelt å stille.

Kvale og Brinkmann (2015) presiserer videre viktigheten av å være aktivt lyttende underveis i samtalen, hvor på en intervjuguide kun er ment som et redskap for å overholde en rød tråd i intervjuforløpet (pp. 185f). Dette ble tatt i betraktning under utarbeidelsen av vår intervjuguide, da vi som forskere innstilte oss på å sette oss godt inn i intervjuguiden innen gjennomføring, slik at vi ville ha gode forutsetninger for å være aktivt lyttende.

2.2.6 Gjennomføring av intervjuene

I det følgende redegjøres det for overveielser som ble gjort med tanke på gjennomføring av intervjuene. Etske- og datasikkerhetsmessige hensyn knyttet til gjennomføringen av intervjuene er beskrevet i avsnittet om etiske overveielser (ref. avsnitt 2.3.1).

Intervjuene foregikk online på grunn av pandemiens status per mars/april 2021, ettersom det var et høyt smittetrykk i deler av landet og det var innført nasjonale anbefalinger om maks to gjester (Kalajdzic, Stoltz & Clausen, 2021). Intervjuene foregikk

over AAU Zoom som videosamtaler, da dette programmet tilfredsstillte kravene til datasikkerhet (ref. avsnitt 2.3.2.3). Begge gruppens medlemmer var til stede ved intervjuene, hvor én av oss hadde ansvar for selve samtalen mens den andre observerte og passet på at teknikken fungerte som ønsket. Rollene ble skiftet for annethvert intervju. Da deltageren ankom online-møtet hilste vi og sørget for at vedkommende var komfortabel innen opptaket ble startet.

Det sentrale i intervjuene var deltagerens opplevelser, og en utforskning av deres tanker, følelser og handlingsstrategier knyttet til opplevelsen av å bli fravalgt, nedprioritert eller ekskludert som følge av antallsbegrensningene. Ettersom det er et sårbart tema var det viktig at deltagerne følte seg så komfortable som mulig. Vi ønsket at intervjuene skulle bli opplevd som likeverdige, respektfulle, åpne og tillitsfulle samtaler, og bestrebet oss derfor på å ha det Rubin og Rubin kaller en “responsiv intervjustil” (responsive interviewing) (2012, p. 36). Denne formen for intervjustil tar utgangspunkt i en tillitsfull relasjon mellom intervjuer og intervjudeltager, hvor spørsmål stilles fleksibelt og lite konfronterende, og hvor man sammen utforsker intervjudeltagerens svar (Rubin & Rubin, 2012, p. 36).

Intervjuene ble gjennomført på bakgrunn av en forståelse om at kvalitative data alltid vil være påvirket av samhandlingen mellom intervjudeltager og intervjuer, samt intervjuerens stil, som preges av dennes preferanser og personlighet så vel som intervjuets formål (Rubin & Rubin, 2012, pp. 33f; Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 31). Vi var innforstått med og bevisste om at våre personligheter ville påvirke intervjuene, selv om vår rolle var å være forskere og å forholde oss vitenskapelig til temaet. Vi anså holdningen om responsivitet som velegnet for å oppmuntre og bidra til en mest mulig åpen og ikke-dømmende utforskning av sosial eksklusjon under koronapandemien. Intervjuguiden var dermed, som nevnt, veiledende for samtalen, men ble brukt fleksibelt og tilpasset til samtalsens naturlige utvikling, i tråd med det semi-strukturerte intervjuformatet (Flick, 2014, pp. 208ff).

Ved avslutningen av intervjuet spurte vi deltagerne om det var noe vedkommende ønsket å tilføye, og om de hadde umiddelbare spørsmål. Deltagerne ble også spurt om hvordan de opplevde at det hadde vært å snakke om tematikken, ettersom det kan være følsomt og krevende å dykke ned i. De ble spurt om å bekrefte at de stadig var tilfredse med vår inklusjon av deres data i forskningen, og opplyst om muligheten for

å ta kontakt dersom de hadde behov for klarhet i noe eller ønsket å trekke sin deltakelse (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 48ff).

2.2.7 Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

Intervjuene har blitt analysert ut fra forståelsesrammen og fremgangsmetoden ved Interpretative Phenomenological Analysis (heretter benevnt IPA). Analysemetoden ble valgt ettersom den i tråd med prosjektets bakenforliggende fenomenologisk-hermeneutiske forståelsesramme tar for seg utforskning og fortolkning av erfaringer (Langdridge, 2007, p. 107). IPA-studier fokuserer på livsverdenen og hvordan folk oppfatter og gir mening til sine opplevelser (Langdridge, 2007, p. 107). IPA virket dermed som en opplagt og velegnet analysemetode i inneværende oppgave mtp. prosjektets problemformulering, da den søker å forstå menneskers opplevelser ut fra et førstepersonsperspektiv.

Forskning innenfor IPA er induktiv og forankret i dataen, heller enn hypotesetestende og forankret i teoretiske antagelser (Langdridge, 2007, p. 107). Metoden er også idiografisk, ved at man fokuserer på en enkelt case før man tar inn flere og beveger seg mot antagelser om mer generell kunnskap (Langdridge, 2007, p. 108). Man kan snakke om at det i IPA-studier er en "dobbel hermeneutikk" hvor forskeren fortolker deltagerens fortolkning av sin livsverden og temaet som undersøkes (Smith & Osborn, 2003, if. Langdridge, 2007, pp. 107f). IPA har blitt valgt da man ved å benytte denne fremgangsmåten kan tolke opplevelser ut fra et førstepersonsperspektiv så vel som man kan trekke på relevant teoretisk og empirisk kunnskap for å belyse funnene i bredere forstand. IPAs fremgangsmåte og faser vil beskrives nærmere i et senere avsnitt (ref. avsnitt 2.2.9)

2.2.8 Transkripsjon av intervjuene

Transkripsjon spiller en viktig rolle for det analytiske arbeidet i kvalitativ forskning, og utgjør en del av den analytiske prosessen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 235f). Det er flere oversettelsesprosesser i løpet av et intervjuprosjekt, og én av dem er å oversette den muntlige interaksjonen i intervjusituasjonen til den skriftlige transkripsjonen (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 43). Som følge av dette mistes noen elementer i transkripsjonsprosessen, ettersom det kan være vanskelig å få frem blant

annet kroppsspråk, mimikk, ironi og lignende (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 236; Langdridge, 2008, p. 74). Man er derfor nødt til å ta stilling til hvor detaljrik transkripsjonen skal være mht. hvilken grad dataen skal "ryddes opp i" hva gjelder språklige feil; lyder som "ehm", "øh", og "mhm" (Langdridge, 2007, p. 74) I dette prosjektet som, som nevnt benytter IPA, er meningen og forståelsen av livsverdenen av primær interesse for analyse. Fokus er derfor at transkripsjonen gir en mest mulig ordrett gjengivelse av intervjuet, men det anses som unødvendig med et særlig fokus på detaljer som intonasjon, uttale og trykk, som ville vært viktig hvis prosjektet var mer rettet mot diskurs- og samtaleanalyse (Langdridge, 2007, p. 73f).

På bakgrunn av det ovenstående ble flere valg tatt med hensyn til transkripsjonsprosessen. Hovedintervjueren har transkribert intervjuet i løpet av kort tid (en uke) etter samtalen, da dette gir best forutsetninger for å huske hva som ble sagt dersom uttale er klar enkelte steder (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 43). Ettersom problemformuleringen og analysen retter seg mot menneskers opplevelser, og hvordan de gir mening til sine erfaringer, er det viktigste, som nevnt, samtalens innhold i form av en relativt ordrett gjengivelse av det intervjupersonene sier. Setninger er derfor ikke omformulert. Lyder som "øhm" og "ehm" samt intervjuers bekreftene "ja", "nei", "mmm" og "nnn" er dog sløffet dersom de har virket forstyrrende for setningens meningsinnhold.

Basert på Pietkiewicz og Smiths (2014), "A Practical Guide to Using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology" har vi valgt å benytte en standard-mal tilgjengelig via Aalborg Universitets nettverksplattform, Moodle for psykologi-studerende, til transkripsjonen. Dette ettersom malen overensstemte med prinsippene som forfatterne presenterer for IPA som effektivt analyseverktøy, og har marger for koding av temaer samt forskernes notater. For øvrig er følgende tegn benyttet i transkripsjonene:

- STORE BOKSTAVER angir kraftigere lyd på enkelte ord
- *Kursiv* anvendes ved trykk på ord
- Mmm angir anerkjennende lyd, med positiv lyd
- Nnn: anerkjennende lyd, med negativ lyd
- ?ord/setning? Viser til uklar passasje

-
- / angir at den som snakker avbryter sin egen setning og reformulerer seg. /.
Stor begynnelsesbokstav anvendes når den som snakker avbryter sin egen setning og begynner på en ny setning.
 - ... angir en lengre pause i setningen
 - klammer [] angir ikke-leksikalske uttrykk, for eksempel latter eller smil
 - “ “ anvendes når deltagerne refererer til en annen samtale eller egne tanker

2.2.9 Analytisk fremgangsmåte

Tematisk analyse er den prinsipielle analytiske tilnærmingen som brukes med IPA, dvs. at tematikker i transkripsjonen identifiseres og fortolkes (Langdridge, 2007, p. 110). Vi har fulgt fremgangsmåten for IPA ved å arbeide oss grundig gjennom opp-tak og transkripsjoner for å identifisere hovedtemaer i intervjuene (Langdridge, 2007, p. 110). Ifølge IPA starter man som nevnt med å analysere én case, og arbeider seg gjennom alle de fem trinnene i analysemetoden innen man går videre til neste case (Langdridge, 2007, p. 110).

Vi tok som nevnt i bruk en mal for transkripsjons- og analysearbeidet (ref. avsnitt 2.2.8). Malen inkluderer tre kolonner, hvorav første og siste kolonne utgjør marginer man redigerer i. I første marg til venstre noteres analytikers egne kommentarer med linje-referanse til relevant avsnitt, midterste kolonne utgjør transkriptet med nummererte setnings-seanser, og siste marg til høyre er avsatt til tematikker og/eller nøkkelord. Dette danner utgangspunktet for kodingsarbeidet (Langdridge, 2007, pp. 110f). I det følgende vil vi beskrive de fem stegene som er fulgt for analysen av våre fem intervjuer.

I det første stadiet ble transkripsjonen gjennomlest om igjen parallelt med at konkrete seksjoner av transkriptet ble kommentert (Langdridge, 2007, p. 111). I dette stadiet var fokus på å tydeliggjøre hva som foregår i teksten, og vi foretok enkle oppsummeringer av dataen, assosiasjoner eller fortolkninger basert på psykologisk litteratur (Langdridge, 2007, p. 111). I dette stadiet er oppfordringen ifølge Langdridge (2007) å holde seg nært til betydningen som allerede eksisterer i teksten, og vi unnlot derfor å fortolke for mye, og fokuserte på hva som fremkom i transkripsjonene (p. 111).

Det andre stadiet handlet om å identifisere temaer som oppstod i intervjuet, og disse ble notert i den siste margin (Langdridge, 2007, p. 111). De initiale notatene fra det første stadiet ble omgjort til mer meningsfulle påstander som gjenspeilte et bredere nivå av betydning i en bestemt seksjon av transkripsjonen (Langdridge, 2007, p. 111). I dette stadiet begynte kommentarene å gjenspeile en bredere og mer teoretisk betydningsfull forståelse av teksten, men begreper og teoretiske antagelser ble ikke fastslått (Langdridge, 2007, p. 111).

Ved analysens tredje stadium ble temaene opplistet på et eget ark i sin originale, kronologiske rekkefølge, og det ble forsøkt å finne felles koblinger mellom temaene for å organisere dem på en mer analytisk måte (Langdridge, 2007, p. 111). Ifølge Langdridge kan noen temaer bli satt sammen, mens andre vil brytes opp i mindre deler i denne fasen (Langdridge, 2007, p. 111). Andre temaer kan bli hovedtemaer med tilhørende undertemaer (Langdridge, 2007, p. 111). I denne prosessen skal man kontinuerlig gå tilbake til transkripsjonen for å sørge for samsvar med den påbegynte analysen (Langdridge, 2007, p. 111). Dette ble gjort på forskjellige måter i de ulike intervjuene.

I stadium fire handlet det om å produsere en tabell over temaer på en meningsfull måte, å gi dem passende navn og linke hvert tema til den opprinnelige teksten gjennom referanse til spesifikke sitater (Langdridge, 2007, p. 111). Dette ble gjort ved å henvise til bestemte linje- og sidetall i transkripsjonen. Enkelte temaer utelukkes hvis de ikke passer inn under hovedtemaene, eller ikke tilfører noe betydningsfullt til analysen (Langdridge, 2007, p. 111).

Etter disse stadiene var gjennomført for et intervju gikk vi videre til det neste og gjentok stadiene (Langdridge, 2007, p. 111). Ifølge Langdridge kan man velge å bruke analysen for den første casen som utgangspunkt for det videre analysearbeidet med de andre casene (2007, p. 111). Dette synes ikke meningsfullt i vårt tilfelle, da vi arbeidet individuelt med intervjuene og vi kun har tilgang på de transkripsjonene vi selv skriver.

I rapportens analysedel (ref. avsnitt 3) vil vi presentere de største temaene som finnes på tvers av intervjuene, samt mindre undertemaer dersom det synes relevant (Langdridge, 2007, p. 112). Dette ble gjort ved at vi sammenlignet og syntetiserte hoved-

temaer på tvers av intervjuene. Deretter ble temaene som var gjennomgående i flere intervjuer, samt relevante for besvarelse av problemformuleringen, samlet under hovedtemaene. I kapittel tre vil temaene introduseres, og det refereres til relevante sitater fra transkripsjonen for å tydeliggjøre deres betydning. I kapittel fire knyttes relevant psykologisk litteratur til temaene for å videre fortolke betydningen av teksten (Langdridge, 2007, p. 112).

2.3 Etiske overveielser

Tematikkene som berøres i intervjuene og i inneværende spesialeoppgave kan være følsomme, og unge voksne kan som nevnt anses som en sårbar gruppe under koronapandemien (ref. avsnitt 1.2; 1.3.1). Det er derfor nødvendig med grundige etiske vurderinger i alle prosjektets faser (Brinkmann, 2015, p. 475). I det følgende vil vi gjøre rede for etiske overveielser som ble gjort innledningsvis i forskningsprosessen.

2.3.1 Forskningens relevans og betydning

Human- og samfunnsvitenskapene er blant annet fundert i at de kan bidra til å hjelpe individer og fellesskap, og man bør derfor, under utviklingen av et forskningsprosjekt, spørre seg om hvordan prosjektet eventuelt vil kunne bidra til å forbedre menneskers liv (Brinkmann, 2015, p. 475). Ettersom kvalitative tilganger ofte arbeider med private, subjektive og nærgående aspekter av menneskers liv er det dessuten et komplekst forhold mellom det Brinkmann kaller etiske *problemer* og etiske *potensialer*, som er viktig å ta i betraktning i denne fasen (2015, p. 463).

Da temaet som undersøkes, nemlig eksklusjon og sosiale prioriteringer, kan være sårbart å snakke om og forholde seg til for intervjudeltagerne, ble det gjort grundige overveielser om hensikten med og potensialet til den aktuelle forskningen. Med hensyn til etiske potensialer anses prosjektet som relevant og viktig ettersom det kan bringe til veie kunnskap om et nylig oppstått, underkommunisert, og mulig nok så usynlig, fenomen under pandemien. Det kan også sies å være et etisk potensiale i å gi unge voksne muligheten til å fortelle om sine erfaringer, og i å lytte til, forstå og gjengi deres perspektiver under koronapandemien.

Med hensyn til utfordringene ved å snakke om denne tematikken ble det tatt en rekke etiske forbehold i utformingen av prosjektet. Opplysninger av svært følsom og privat karakter, som psykiatriske lidelser, familierelasjoner, ble ikke spurt om, da formålet med forskningen er å undersøke opplevelser knyttet direkte til et konkret sosialt fenomen. I tillegg ble det poengtert gjennomgående at deltagelse er frivillig og kan tilbaketrekkes gjennom hele forskningsprosessen.

Vi har også overveiet hvorvidt forskningen faller inn under den norske Helseforskningslovens (2008) krav til søknad om godkjenning til forskning gjennom den regionale komiteen for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Ifølge Helseforskningslovens (2008) kap. 1 §2 gjelder loven "for medisinsk og helsefaglig forskning på mennesker, humant biologisk materiale eller helseopplysninger (. . .)". Vi vurderer at vår forskning dreier seg om allmenne- og sosialpsykologiske fenomener og dermed ikke faller inn under helsefaglig forskning på mennesker eller helseopplysninger. Helseopplysninger spørres hverken om eller er objekt for forskningens undersøkelse og formål. Vi har derfor valgt, i samråd med både REK og veileder, å ikke søke om godkjenning av forskningen gjennom REK. Etter vår kjennskap er det heller ikke nødvendig å søke godkjenning fra andre etiske komitéer i dette tilfelle ifølge dansk eller norsk lovgivning.

2.3.2 Deltagerrekruttering og datagenerering

I prosessen med å rekruttere og intervjuere deltagere var det som nevnt viktig at deltagerne opplever at forskningen er frivillig å delta i, at de har mulighet til å trekke seg, og at de forstår hva intensjonene med forskningen er. Det har også vært ønskelig at deltagerne har en opplevelse av gjensidighet og likeverd gjennom forskningsprosessen, hvilket er beskrevet nærmere i andre deler av oppgaven (ref. avsnitt 2.2.6; 4.2.2.2). Det har i stor grad blitt gjort forsøk på å rekruttere deltagere gjennom oppslag i sosiale medier, ettersom deltagerne på den måten selv vil kontakte oss om de ønsker deltagelse. Som nevnt har deltagere også blitt rekruttert ved forespørsel fra oss. I disse tilfellene har vi forsøkt å gjøre det minst mulig påtrengende, ved å informere om undersøkelsen og gi kontaktinformasjon slik at de selv kan velge å kontakte oss. I det nedenstående vil prosedyrene knyttet til selve intervjuet beskrives i hvert sitt avsnitt.

2.3.2.1 Samtykkeerklæring

Det er viktig at intervjudeltagelse skjer på bakgrunn av deltagerens *informerte samtykke*, altså at de kjenner til intensjonene med forskningen og hva forskningen innebærer (Brinkmann, 2015, p. 478). I forkant av intervjuene ble det derfor sendt et informasjonsskriv med informasjon om forskningen, oppbevaring av data samt samtykkeerklæring til intervjudeltagerne pr. e-mail (se bilag 2). Deltagerne fikk på denne måten mulighet til å lese gjennom og ta stilling til deltagelsen, og hadde også mulighet til å ta kontakt dersom de hadde spørsmål innen intervjuet. De ble spurt om å sende tilbake utfylt og underskrevet samtykkeerklæring innen intervjuet, ettersom intervjuene foregikk over Zoom (ref. avsnitt 2.2.6; 2.3.2.3). Ved intervjuets start ble informert samtykke igjen sikres ved at vi spurte om de hadde spørsmål til forskningen, intervjuet eller samtykkeerklæringen, innen opptaket ble startet. Deltageren ble også minnet om muligheten for å trekke seg når som helst uten konsekvenser, samt frivilligheten av deltagelse. På denne måten ble det lagt til rette for at deltagerne var godt forberedt til intervjusituasjonen og informerte om sine rettigheter (Brinkmann, 2015, p. 478).

2.3.2.2 Rutine for debriefing og etterspill

Ettersom intervjusituasjonen i seg selv og tematikken er krevende, er det potensiale for problematikk som handler om å ivareta forskningsdeltagerne– såkalt *mikroetiske* problematikk (Brinkmann, 2015, p. 473). Da intervjuet potensielt kan vekke vonde følelser og tanker for deltagerne var det viktig å runde av samtalen på en god måte. Deltagerne ble derfor spurt om hvordan de opplevde intervjuet og hvordan det var for dem å snakke om temaet. De ble også informert om at de ville motta et debriefing-ark per mail etter intervjuet, hvor de igjen ble opplyst om sine rettigheter og ble oppfordret til å ta kontakt hvis de har spørsmål eller bemerkninger. På arket ble det også informert om frivillige hjelpetjenester som kan kontaktes dersom tematikkene har rammet dem eller dersom de hadde behov for å motta hjelp fra personer som er kvalifiserte til å bistå videre (se bilag 6).

2.3.2.3 Datasikkerhet

Rent praktisk foregikk intervjuene over AAU Zoom som online-intervju. Dette anbefales av Aalborg Universitet for fortrolige/følsomme opplysninger, og er det trygges-

te tilgjengelige alternativet for inneværende forskning med hensyn til datasikkerhet (AAU IT, u.å.; AAU Sikkerhed, u.å.b; AAU Sikkerhed, u.å.a). Zoom ble forhåndsinnstilt slik at opptak via programmet ble lagret direkte på en ekstern, kryptert USB-minnepenn for å sikre dataen (AAU Sikkerhed, u.å.a). Deltageren mottok link fra vår AAU-mail til videomøte og passord for å komme inn på Zoom-møtet for å unngå at uvedkommende får adgang til møtet (AAU IT, u.å.). Dette ble også dobbeltsikret ved at verten for møtet må godkjenne adgang for deltagerne. Data slettes etter bestått spesielle-eksamen, forventet senest 30.06.21, noe deltagerne også er opplyste om i henhold til samtykkeerklæringen. Dersom det oppstår behov for forlengelse av denne fristen vil vi be om forlenget samtykke, hvilket også opplyses om i samtykkeerklæringen.

3 Empirisk analyse

I følgende kapittel vil det empiriske materialet fra intervjuene presenteres. Innledningsvis gis korte portretter av intervjudeltagerne for å gjøre deres livsverden kontekstuellet forståelig. Deretter følger en empirisk analyse basert på hovedtematikkene som fremkom av fasene i IPA. Disse omfatter felles og gjennomgående temaer som anses som relevante for å besvare den overordnede problemformuleringen.

3.1 Presentasjon av deltagerne

I det følgende vil vi gi en kort presentasjon av deltagerne. Dette gjøres for å gi et inntrykk av hvordan hver enkelt livsverden ser ut, innen temaene presenteres. Lone henvendte seg selv til intervju, de øvrige deltagerne ble rekruttert gjennom tilbud om å delta på bakgrunn av at de selv hadde snakket om koronasituasjonen i media.

3.1.1 Lone

Lone er i starten av tyveårene og har nylig flyttet fra familien i hjembygda for å studere kreative fag. Denne overgangen har Lone lenge sett frem til, men grunnet den pågående pandemien beskrives oppstarten som annerledes enn den hun hadde forestilt seg som ny student. Til tross for smittevernregler har Lone hatt fysisk undervisning på skolen og skaffet et nettverk med medelevene i klassen sin. Dessuten bor hun i et bofelleskap med personer hun kommer godt overens med.

Lone beskriver gjentatte situasjoner og opplevelser av å bli ekskludert blant vennene sine. Hun har følt seg utenfor sosialt gjennom oppveksten, og føler at hun for første gang i livet har venner og et sosialt liv. Likevel opplever hun å bli ekskludert og fravalgt på grunn av koronapandemien.

3.1.2 Sanna

Sanna er i starten av tyveårene og student på andre året. Hun flyttet til Oslo et halvt år før pandemien for å studere. Sanna har funnet seg godt til rette i byen både sosialt og faglig. Hun er en samfunnsengasjert person med flere fritidsinteresser. Sanna har mange venner og bekjente i ulike omgangskretser, og forteller om både nære vennskap og mer formelle bekjentskap.

Sanna beskriver seg selv som en ekstrovert, “happy-go-lucky”-type, men forteller at hun under pandemien har kjent på en ny frykt for ensomhet og utenforskap, så vel som et mer flatt følelsesliv. Hun har følt seg fravalgt og avvist når hun ikke har blitt prioritert som nærkontakt, og beskriver en nyoppdaget sårbarhet som følge av antallsbegrensningene.

3.1.3 Fredrik

Fredrik er i midten av tyveårene og student. Han beskriver seg selv som en ekstremt ekstrovert person med et stort behov for sosial kontakt, og opplever pandemien som en kjedelig tid. Fredrik har vært vant til et aktivt liv med venner i ulike omgangskretser. Han opplever at hans behov for sosialt samvær ikke oppfylles under koronapandemien og beskriver at han føler seg mindre glad enn han er vant til, en flathet i følelseslivet og mangel på motivasjon til å gjøre skolearbeid.

Det er svært viktig for Fredrik å følge gjeldende smittevernregler og antallsbegrensninger. Han er provosert over og kritisk til venner som deltar i og arrangerer større fester under pandemien. Som følge av hans kontinuerlige kritikk og avslag til invitasjoner blir han nå sjeldnere invitert med på fest.

3.1.4 Emma

Emma er i midten av tyveårene, har deltidsjobb og har studert helsefag. Hun bor i en leilighet sammen med hunden sin. Fra deltidsjobben har hun en slags “fast” vennegjeng på fem som regelmessig har møttes for turer, trening og middager sammen under pandemien. Familien til Emma bor utenbys, og de fleste av Emmas venner er i parforhold, mens noen også har barn. Emma ble permittert fra jobben høsten 2020, men har sysselsatt seg med diverse prosjekter i pandemien, og er aktivt engasjert i samfunnsdebatter.

Emmas beskrivelser av nedprioritering, utestengelse og eksklusjon under pandemien dreier seg mye om usikkerhet i relasjoner som koronapandemien har utløst. Hun forteller at hun ofte reflekterer over og erkjenner at usikkerheten er irrasjonell ved at hun tar i bruk “mentale verktøy”, men presiserer likevel hvordan følelsen av å ikke bli valgt umiddelbart kan være “like vond”. Selv om Emma ikke identifiserer seg direkte som “ekskludert”, understreker hun hvordan eksklusjon under korona fremstår som et reelt og viktig fenomen å snakke om.

3.1.5 Oliver

Oliver er i slutten av tyveårene, ugift og bor alene. Han er fast ansatt og i full jobb under koronapandemien, og jobber fra hjemmekontor. Han bor i en mellomstor norsk by like utenfor Oslo, dit han flyttet for to år siden i forbindelse med et jobbskifte. Oliver har hovedsakelig sin vennekrets boende i Oslo omegn og familie i andre enden av landet. Han forteller at han verken har rukket eller bestrebet seg på å etablere et nettverk i den nye hjembyen. Byen han bor i var i 2020 ikke like rammet av sosiale begrensninger som i hovedstaden, men etter årsskiftet har reglene vært strenge også i denne byen.

Opplevelsene Oliver beskriver omhandler – i større grad enn for de øvrige deltagerne – en følelse av å nedprioriteres fra nasjonale myndigheters hold. Han beskriver også en følelse av ensomhet og savn etter en nærkontakt.

3.2 Temaer i intervjuene

Følgende analyse baserer seg på de portretterte deltagernes beskrevne opplevelser og erfaringer – deres livsverden. Som beskrevet i det metodiske kapitlet (ref. avsnitt 2.2.9) ble temaene funnet gjennom bruk av de fem beskrevne fasene for IPA som analytisk fremgangsmåte. Oppsummert ble temaene selektert dersom det var gjennomgående for et intervju, om det var felles for flere av deltagerne eller om det av andre grunner var interessant for å besvarelsen av prosjektets problemformulering. Løpende refereres det til sitater via intervjudeltagers navn og linjemarkører oppført i parentes, f.eks. (Lone, 34-38). Understrekede ord i uthevede/kursiverte sitater markerer trykk på ord.

3.2.1 Opplevelser av å bli ekskludert, utestengt eller nedprioritert

Opplevelsene av eksklusjon eller nedprioritering blant de fem intervjudeltagerne spenner bredt ved at det defineres på forskjellige måter. Mens emnet for to av intervjudeltagerne primært omhandlet usikkerhet i omgangskretsens valg av nærkontakt(er), var det for én konkrete opplevelser av å aktivt bli holdt utenfor. De to siste deltagerne opplevde eksklusjon og nedprioritering i andre former – Fredrik inviteres ikke til arrangementer som før grunnet hans strikte holdning til smittevernregler, mens Oliver opplever at det primært er myndighetene som nedprioriterer og ekskluderer hans aldersgruppe.

3.2.1.1 Prioritering - «Å bli valgt»

Gjennomgående emne for tre av deltagerne var tanker vedrørende prioritering av kontakter og nærkontakter – både om de velges av andre og hvem de selv skal velge. Det beskrives som «noe nytt» og derfor uvant å forholde seg til som ung. Dette illustreres i Sannas refleksjoner om hvordan man lettere tyr til en slags «tolkning» av andre:

[Hvis noen sier:]«Vi kan møtes når det ikke er så strenge restriksjoner» (. . .) og du vet de møter andre, så [betyr det jo egentlig]: «Du er ikke så viktig for

meg». Og det er forståelig (. . .), men det er fortsatt vondt den reality-checken da, for det er jo ikke sagt før nå. (189-196).

Det kan virke som Sanna står overfor sosiale vurderinger og situasjoner som hun ellers ikke hadde måttet ta stilling til utenom pandemien. I likhet forklarer Emma fenomenet nedprioritering som forståelig med hensyn til virus-situasjonen, men likevel sårt. Dette illustreres i følgende tre sitater: “. . .) Det har nok gått mer på sånn «velger de meg innenfor disse rammene?»” (535-536). “. . .) Det er jo også på en måte kjipt, å vite at man ikke ble valgt først da. Eller sånn, ja i dag valgte du noen andre.»” (413-415). “Da at her er det ikke plass til meg på en måte, fordi det passer ikke inn i deres agenda” (202-203).

Slike opplevelser kan tyde på at pandemien har åpnet for endringer i etablerte relasjoner – hvilket Fredrik også beskriver ved at han selv har følt at han har kommet nærmere noen, men lenger unna andre (494-503).

3.2.1.2 Eksklusjon og utestengelse - «Å bli glemt»

Lone beskriver gjentatte opplevelser av å føle seg som «en attpåklatt» eller «en ettertanke» (216-220). Episodene som beskrives er bl.a. hennes egen bursdagsfeiring hvor gjestene valgte å ikke komme til fordel for en annen feiring, i tillegg til en sammenkomst der hun mottok invitasjon først etter at en annen gjest meldte avbud (432-434; 208; 771-801). Selv beskriver hun at opplevelsene har bidratt til isolering og ensomhet (228-232). I likhet med eksemplene fra foregående avsnitt er følelsen dog kombinert med en bevissthet eller forståelse av sosiale dynamikker: “Jeg kan jo se at de er venn med andre mennesker som de kanskje heller vil ha der. Men det er jo trist i seg selv.” (Lone, 228-232). Hun forklarer ytterligere at hun ser hvordan hun «ikke står høyest på prioriteringslista» til vennene sine (Lone, 190). Dette samstemmer noe med hva Sanna innledningsvis i intervjuet presiserte: “Det var litt gjenkjennbart bare det at man er redd for å være den ene personen som ikke blir invitert og at det betyr at man er på utsiden av gjengen generelt også” (Sanna, 37-40).

Fredrik er en av dem som ikke identifiserer seg med å være utsatt for eksklusjon, men forteller likevel at han ikke prioriteres til arrangementer på samme måte som

før. Årsaken er likevel en annen etter hans oppfatning, ettersom hans overholdelse av smittevernregler ikke prioriteres: “[Jeg får] færre invitasjoner etter [at jeg] «ødelegger» for de andre da. Ved at jeg ber dem ikke dra og er negativ til at de skal dra” (Fredrik, 238-243).

I likhet med Fredrik, definerer heller ikke Oliver seg som «ekskludert» fra et konkret sosialt nettverk. I motsetning til Lone, Sanna og Emmas opplevelser av nedprioritering eller eksklusjon, beskriver Oliver det han kaller en mer «abstrakt» følelse av nedprioritering (Oliver, 782-786). Dette ved at han først og fremst snakker om en misnøye over nasjonal håndtering og nedprioritering av de unge voksne i bestemmelsen av smitteverntiltak. Ved spørsmål om hvordan han har opplevd fenomenet innenfor privat sosialt liv, legger han til at det til tider har vært sårt:

Det hadde vært fint å ha en person som var liksom min nærkontakt eller var min «klemme-venn» (. . .) Jeg skjønner at jeg ikke har klart å skaffe en, men det føles likevel sårt tydeligvis.. At man ikke har det (Oliver, 771-787).

3.2.1.3 Smittevern som unnskyldning – «Bare skyld på pandemien»

Ut i fra eksemplene gitt ovenfor, blir det synlig at Sanna, Emma og Fredrik på ulike vis rettferdiggjør årsakene til følelsene sine på bakgrunn av smittevern og situasjonen de befinner seg i. Lone er av en annen oppfatning, ettersom hun opplever at hun «enkler» ekskluderes ettersom man kan benytte regler og tiltak som unnskyldninger og «bortforklaringer» for å unngå å treffe de man ikke ønsker å treffe: “(. . .) Det blir jo brukt som en unnskyldning, men det blir jo også brukt genuint. Og det er jo også alltid vanskelig å vite hva som er hva.” (Lone, 846-852)

Dermed virker det som om at tolkningen av ekskludering eller nedprioritering kan være flertydig under pandemien. I besvarelse av direkte spørsmål om hun syntes eksklusjon og nedprioritering «rettferdiggjøres», svarer Lone:

Egentlig ikke. For når det gjelder disse folkene her, så er vi sammen på skolen hele tiden. De fleste av oss har [fysisk] undervisning, som betyr at vi ER sammen, og vi puster samme lufta hele tiden. (248-255)

Selv om Sanna ikke direkte har opplevd slike episoder, ser også hun den samme tendensen som Lone, og beskriver at hun tror restriksjoner brukes som en unnskyldning for å unngå arrangementer eller mennesker man ikke vil se (Sanna, 404-417). Videre undres hun over hvilke konsekvenser slike bortforklaringer kan ha for tiden etter pandemien:

Jeg lurer litt på om det kanskje rettferdiggjør utestengning litt mer? (. . .) [Jeg hører] hele tiden «det går bra, bare skyld på pandemien, skyld på pandemien» liksom. (. . .) Det føles litt ut som om vi læres litt da. At «det går fint, vi er i en pandemi». Og hva som da skjer når vi da ikke er i en pandemi lenger lur jeg litt på. Om det da kommer til å fortsette med den der «ah, ja okei, vi kan være fem, men vil vi egentlig være mer enn fire? Vil vi ha han med?» (Sanna, 404-417).

Basert på sitatet kan det virke som at Sanna oppfatter at vi i tiden etter pandemien risikerer å “være lært” og vil ha internalisert å være mer selektive sosialt.

3.2.1.4 Usikkerhet i relasjoner – «Hvem er jeg for andre?»

I forlengelse av ovenstående eksempler om å velges, bli glemte, og rettferdiggjøring av dette, er et gjennomgående tema i intervjuene hvordan den «nye» situasjonen skaper en usikkerhet i deltagerens relasjoner. Sanna formidler dette ved at hun stiller seg følgende spørsmål i sin besvarelse av hva sosiale begrensninger har gjort med relasjonene hennes:

«(. . .) Hvem er vi? Kan jeg stole på deg? Er dette her en bra relasjon? (. . .) Hvis jeg merker at du velger meg bort flere ganger – er du et menneske jeg vil ha i livet mitt når det ikke er unntakstilstander?» (Sanna, 467-471).

Hun presiserer videre at usikkerheten særlig meldte seg ettersom studentnettverket så vidt var blitt etablert i oppstarten av semesteret. Emma deler opplevelsen i det hun

opplever koronapandemien som kilde til en «usikkerhet i vennskap og hvor man står» (412-413). Hun omtaler det også som et slags “sosialt spill” (397-399) som hun senere i intervjuet gir et eksempel på: “(. . .) hvis jeg da tar initiativ og de sier «ja, det gjør vi», så våkner jo også fort den «sier du ja nå bare fordi du tenker at du må nå?»” (430-432).

Hun reflekterer videre over egen håndtering av usikkerheten: de vonde følelsene er umiddelbare og oppstår «primært», hvorpå bearbeidelsen og derav forsoningen inn-treffer “sekundært”:

Men selvfølgelig, altså før jeg kommer så langt som å tenke alle de tankene, så sitter jeg jo der og lur på «herregud, hva har skjedd» og «de vil ikke være med meg» ikke sant. Også har jeg jo noen verktøy som du sier da, og kunnskap som gjør at jeg kan prøve å finne ut av det og prøve å liksom tenke litt rundt det. Men følelsen kommer jo først på en måte (Emma, 451-460)

Forståelsen og forsoningen hun kommer til, går ut på at hun selv erkjenner viktigheten av å være bevisst om unntakstilstanden vi lever under. Selv tar hun i bruk det hun kaller for «mentale verktøy» og kunnskap på en måte som gjør at hun ikke lar vonde følelser ta overhånd i å prege hennes oppfattelse av seg selv eller sine relasjoner. Dette er noe hun ønsker at kommuniseres bedre i offentligheten, da hun er av oppfatningen av at mange befinner seg i lignende situasjoner.

Selvrefleksjon er noe også Lone tar i bruk for å håndtere vonde følelser og tanker forbundet med eksklusjonen og usikkerheten hun opplever. Usikkerheten i Lones tilfelle ser ut til å oppstå på et overordnet og bredere nivå: “Men ja, jeg prøver fortsatt å finne ut av hvem jeg er i forhold til andre. Og hvem jeg er selv.” (137-138). Usikkerheten eksemplifiseres også konkret i mer hverdagslige situasjoner: “Hvis jeg skal sende en snap av hva jeg holder på med om dagen, så syntes jeg det er så vanskelig å velge, hvem er det jeg skal sende til? Hvem er det som ville brydd seg om det her?” (Lone, 107-110).

Hun innrømmer at hun fremdeles bestreber seg på å løse denne usikkerheten, og at hun av og til får noen slags «aha»-lignende fornemmelser:

Jeg er jo veldig fæl til å :/ jeg kaller det å få piano i hodet. Når jeg går på skolen om morgenen (. . .) da kan det hende jeg tenker over hvem jeg er (. . .). Også plutselig får jeg veldig sånn «piano i hodet», hvor jeg forstår (. . .) «oi, ja sånn er det!», «sånn er jeg!». Så jeg har jo sånne små oppvåkninger innimellom hvor jeg bare plutselig forstår veldig mye om meg selv. (Lone, 600-609)

Basert på ovenstående eksempler kan det underbygge et poeng gjort av Sanna, som tror at pandemien og et liv med mer alenetid har gitt enkelte tid til mye selvrefleksjon:

Hm, jeg tror på en måte korona har tvunget oss til å tenke gjennom en og to og tre ganger hvem vi er med og hva slags relasjon vi har og hva vi faktisk vil med de og ikke. (Sanna, 404-417).

3.2.1.5 Frykt for å gå glipp av noe – «FOMO»

Av informasjonsplakat benyttet til rekruttering av deltagerne fremgikk spørsmålet “Har du blitt overrasket over å ikke være tilstede på en sammenkomst der du ville tenkt det var naturlig at du også ble bedt?” (se bilag 4). Tilsvarende spørsmål ble naturlig å stille i enkelte av intervjuene, mens Sanna og Lone uoppfordret kom inn på tematikken. Som slang benyttes den engelske betegnelsen “FOMO” som en frykt for å gå glipp av noe, kort for engelske “fear of missing out”. Dette ble et felles tema for fire av de fem deltagerne. Lone forteller at hun ofte opplever å få FOMO gjennom sosiale medier, og at dette er en situasjon hvor hun kan kjenne seg ekskludert (438-442). Sanna presiserer at hun kjenner på FOMO i en tid hvor en tenker det ikke burde oppstå følelser av å gå glipp av noe sosialt (Sanna, 36-44).

Emma nevner ikke FOMO-fenomenet direkte, men beskriver også at hun har tenkt i lignende baner. I stedet for å kjenne på en frykt for å ikke være tilstede i andres sosiale situasjoner, forklarer hun: “Jeg har nok tenkt sånn, hvis noen har vært sammen med noen andre, så har jeg vært sånn «ja, men hvorfor spør du ikke meg en annen dag?»” (Emma, 346-348). Fredrik besvarer spørsmålet om han har kjent på FOMO noe mer forsiktig i det han presiserer at han ved enkelte tilfeller kjenner på denne

frykten når kompisgjengen er på hytteturer eller gjør noe gøy sosialt. Han presiserer dog raskt etterpå at han ikke i stor grad preges av følelsen ettersom han er bevisst om hvordan de bryter smittevernregler og opptrer uansvarlig ovenfor smittesituasjonen i de sosiale sammenhengende han går glipp av (Fredrik, 556-571).

3.2.2 Identitet og utvikling

Felles for intervjuene er at deltagerne snakker om sin personlighet, identitet og sosiale posisjon før og under koronapandemien. Flere av deltagerne beskriver også hvordan pandemiens restriksjoner begrenser deres mulighet til å utfolde- og utvikle seg sosialt.

3.2.2.1 Selvransakelse – «Er jeg god nok?»

Slik det fremkommer av ovenstående avsnitt reflekterer alle intervjudeltagerne over- og forsøker å finne forklaringer på de formene for eksklusjon, bortprioritering eller mangel på nærkontakter som de opplever. I tillegg til en undring over hvem de er i forhold til andre og overveielser omkring prioriteringer i deres relasjoner, kan fire av deltagerne også sies å bedrive en form for *selvransakelse* som følge av sine opplevelser. I dette spesialets kontekst kan det forstås som kritisk refleksjon over hvem man er, hvilke kvaliteter man har, hvorfor man blir valgt eller fravalgt og vurdering av ens egen innsats i å sørge for å ha sosiale kontakter.

Felles for Lone, Sanna og Emma er at de beskriver tanker om å ikke være *god nok* eller ikke *være ønsket* når de føler seg nedprioritert eller ekskludert. Lones overveielser rundt hvorfor hun opplever å bli ekskludert handler i stor grad om hvordan hun er, hva hun gjør, og om hun kan gjøre noe annerledes. Hun beskriver også en følelse av skyld ettersom hun ikke selv kontakter andre mer, og det kan virke som om hun opplever eksklusjonen som et resultat av egne "mangler" eller skavanker. Dette illustreres i følgende passasje:

Det er veldig ekskluderende, det får deg til å føle at, eller at du tenker veldig mye på «er det noe jeg har gjort? Er det oppførselen min? Er det noe jeg må endre på? Bør jeg forandre meg selv for at de skal like meg mer? Må jeg snakke mer med dem? Må jeg ta tak mer?» Jeg er nok en veldig usosial per-

son, jeg snakker ikke til noen hvis jeg ikke har noe å si. Så jeg får veldig sånn skyldfølelse for at jeg ikke prater med dem mer, sender dem memes, prøver å være sosial, når det ikke helt ligger i min natur å gjøre. (Lone, 220-229).

Lone får skyldfølelse over at hun ikke gjør mer, til tross for at hun trosser sin beskrevne “usosiale natur” og forsøker å være sosial. Hennes overveielser virker til å handle mye om hva hun selv kan gjøre mer av eller gjøre bedre for å bli inkludert. Sanna beskriver også en usikkerhet i hvordan hun er som venn, sett i sammenheng av å ikke føle seg prioritert som nærkontakt. På et oppfølgingsspørsmål om hvilke tanker det satte i gang da hun ble nedprioritert av en venn, svarer hun følgende:

(. . .) sier du nei nå fordi jeg ikke er viktig nok? Eller fordi du har mange andre du møter? Eller fordi du prioriterer noen andre?» mye sånn «er jeg god nok? Er vi gode venner? Liker du i det hele tatt å henge med meg? [ler]
(Sanna, 222-226)

Det kan virke som den relasjonelle usikkerheten som oppstår fra antallsbegrensningene, som beskrevet i ovenstående avsnitt (ref. avsnitt 3.2.1.4), setter i gang selvransekelse om hvor *god* man er, og om man er en *bra nok* venn, som gjelder for både Lone og Sanna. For Sanna ser dette ut til å reise spørsmål knyttet til hva hun kan forvente av andre og om hun krever for mye av andre, som synliggjøres i følgende sitat:

(. . .) Jeg kan ikke forvente at de prioriterer meg gjennom en hel unntakstilstand heller, så for min del så blir det mye sånn irrasjonelle resonnementer da, hvor jeg kanskje krever mer enn hva som kan forventes, fordi man føler seg sårbar (Sanna, 471-475)

Sanna beskriver her en slags indre “forventningsavklaring” og kaller sine resonnementer for *irrasjonelle*, ettersom hun ikke synes hun kan forvente å bli prioritert gjennom hele pandemien. Hun beskriver også at hun føler seg sårbar, noe hun senere i intervjuet utdyper med at “det er vondt å bli avvist” (Sanna, 490).

Emmas selvransakelse er noe vanskeligere å skille fra den relasjonelle usikkerheten, sammenlignet med Lone og Sanna sine uttalelser. På spørsmålet om hvordan hun tror den sosiale prioriteringen påvirker hennes relasjoner, svarer hun at hun har mange tanker:

(. . .) Selvfølgelig så tror jeg jo det har litt med liksom hvem jeg er og hvordan jeg forholder meg til ting og at jeg er jo interessert i å finne ut av det ikke sant, jeg lurer jo på hvorfor det er sånn eller hva som egentlig er greia. Men selvfølgelig, altså før jeg kommer så langt som å tenke alle de tankene, så sitter jeg jo der og lurer på «herregud, hva har skjedd» og «de vil ikke være med meg» ikke sant. (Emma, 451-457)

Det kan late til at Emma kan bli rammet av noen av de samme tankene som Lone og Sanna om det å være "god nok" ettersom også hun kan bekymre seg over at vennene hennes ikke vil være med henne. Samtidig kan det, som tidligere nevnt (ref. avsnitt 3.2.1.3), virke som om hun i høyere grad beroliger seg selv og benytter seg av verktøy og kunnskap for å utforske og være nysgjerrig overfor sine egne frykter og tanker når følelsen av avvising rammer henne.

3.2.2.2 Sosialt liv og sosiale behov – «Det er tøffe tider å være ekstrovert i»

Slik det har blitt redegjort for, beskriver deltagerne sine sosiale behov og hvordan deres sosiale liv ser ut, som virker å variere mellom deltagerne. Både Sanna og Fredrik forteller at de er ekstroverte med stort behov for sosialt samvær (Fredrik, 86-93; Sanna, 141-142). Fredrik beskriver seg selv, som nevnt, som «ekstremt ekstrovert» og sier at han har energi så lenge han er sammen med andre mennesker (86-87). I kontrast beskriver Oliver seg selv som «ikke verdens mest sosiale menneske i utgangspunktet» (565-566) og som en som «slenger seg på» sosiale aktiviteter fremfor å være den som tar initiativ til sosiale sammenkomster (484-487). Han beskriver dog at han under koronapandemien har fått innsikt i at «man er mer sosial enn man tror» (Oliver, 493). Videre har han innsett at han under pandemien er nødt til å «aktivt bli med på masse ting» (511-512) og planlegge disse sammenkomstene i større grad enn før (514-515).

Lone nevner at hun tidligere i livet ikke har vært «*den mest sosiale*» og at hun «*ikke har vært en sosial person*» (36-37; 517). Hun beskriver at hun har hatt en forhåpning om å finne folk hun «*går bedre sammen med*» når hun skulle starte på universitetet (39-42). Emma beskriver heller ikke sine sosiale behov direkte, men opplever at hun både innen og i løpet av pandemien har kontakt med og møter mange enkeltpersoner, samt en fast gruppe hun treffer nokså ofte (59-83). Det kan altså sies å være et spenn mellom deltagerne fra Fredrik og Sanna, som beskriver et stort sosialt behov, til Oliver, som beskriver et relativt lavt sosialt behov.

Når det gjelder sosialt liv, forteller Fredrik, Emma og Sanna om et variert nettverk bestående av nære og fjernere venner og bekjente fra ulike arenaer og faser i livet (Fredrik, 519-523; Emma, 80-83; Sanna, 74-88). Sanna beskriver at det i koronapandemien føles spesielt godt å være på innsiden av «*kjernen*» i sin vennegjeng på studiet:

Men typ studiegjengene som er en stor gjeng, så er det jo en kjerne. Og jeg er jo på innsiden av den kjernen og det føles veldig godt og jeg har jo tenkt litt sånn i det siste "ah, tenk om jeg ikke var på den kjernens innside, hva hadde skjedd da" (Sanna, 82-86).

Oliver forteller at hans sosiale nettverk for det meste består av en vennegjeng som bor i området rundt Oslo, som han møter innimellom, hovedsakelig fordi pandemien gjør det vanskelig å møtes ofte (123-129). Han beskriver også sporadisk kontakt med kollegaer, tidligere kollegaer og bekjente fra ulike stadier i livet (526-530). Oliver opplever pandemien som en hindring i å etablere seg på et nytt sted, ettersom han kort tid innen pandemien flyttet og byttet jobb, som følge av at han og flere av hans kolleger jobber hjemmefra (57-66).

Lone skiller seg som nevnt noe fra de andre deltagerne ettersom hun beskriver at hun gjennom oppveksten og fram til hun flyttet til studiestedet har hatt et veldig begrenset sosialt liv, samt «*få sosiale ferdigheter*» (53-55). Hun opplever at hun som følge av sine mangelfulle sosiale ferdigheter ikke fant seg en gruppe å være med tidlig i livet. Videre beskriver hun at hun synes overgangen til studiet var fin, ettersom hun

har blitt kjent med mennesker hun kan omgås med – både på skolen og på fritiden (58-64; 88-96). Hovedsakelig er hun regelmessig sammen med en gruppe på rundt ti personer (157). Hun beskriver at hun fortsatt prøver å finne seg til rette i det sosiale miljøet, og at hun til tross for opplevelsene av eksklusjon, opplever at dette er den beste tiden i hennes liv hittil (123-138; 628-629):

«Det har jo vært vanskelig, men jeg tror jeg vil påpeke det at den tiden her har fortsatt vært den beste hittil. I mitt liv. Jeg har jo vært mer sosial og kost meg mer enn noen gang» (Lone, 628-630).

Denne opplevelsen står i kontrast til Fredriks opplevelser, som beskriver det som at «pandemien har ødelagt *alt*» (63-64) hva gjelder sosialt liv, jobbliv og skole (66). Han forteller som nevnt om et stort sosialt behov som ikke tilfredsstilles under pandemien, og beskriver det som en kjedelig tid (Fredrik, 92-93). Som følge av dette har han svært lav motivasjon for blant annet skolearbeid (Fredrik, 114). På spørsmål om hvordan han føler seg for tiden, svarer han det følgende:

«Nei, altså. Eh. Jeg hadde det jo bedre før enn jeg har det nå. Det er mest kjedsomhet. Og mangel på sosial stimuli det går i. Og. Altså... jeg er vanligvis en sånn åtte av ti lykkelig fyr, men nå er det liksom sunket ned på sånn fire kanskje. Men jeg er aldri sånn, går aldri i kjelleren på noe. Det har jeg ikke gjort på mange år. Men det er vel bunnen for meg akkurat nå som fire av ti.» (Fredrik, 125-131).

Sanna beskriver, i likhet med Fredrik, at koronatiden er vanskelig for henne som en person med et stort sosialt behov. Når hun får spørsmål om hvordan det har vært å leve med de sosiale restriksjonene svarer hun at «Det er kjempe frustrerende, det er kjempekjipt. Det er tøffe tider å være ekstrovert i merker jeg» (Sanna, 93-95). Sanna forteller at hun noen ganger føler seg nødt til å treffe venner hun ikke nødvendigvis ville prioritert, dersom de prioriterer henne, ettersom det bidrar til å oppfylle det hun beskriver som et umettelig behov for sosial kontakt (140-141):

Jeg har jo et par venninner jeg helst ikke vil henge med men som jeg føler at jeg må si ja til en gang i blant da blant alle disse nei-ene for å opprettholde

for liksom ikke å miste en potensiell venn da, som er så viktig og verdifull i disse tider, på en måte. (Sanna, 127-131)

Intervjueltagerne har altså varierende behov for sosial kontakt, og opplever alle ulike utfordringer med hensyn til å oppfylle disse behovene under koronapandemiens antallsbegrensninger og smittevernregler. Likevel beskriver samtlige deltagere at de har et aktivt sosialt liv, men til ulike grader. Alle gir beskrivelser av tilsynelatende trygge, stabile og nære vennskap, med mulig unntak av Lone som stadig forsøker å finne sin plass i det sosiale landskapet.

3.2.2.3 Rollefrustrasjon – «Jeg har ikke lyst til å være kjent som den som var festbrems i ett år»

Et undertema som fremkom, særlig i Fredrik, Lone og Olivers intervjuer, er at de, som følge av de formene for eksklusjon eller nedprioritering de beskriver, synes å oppleve en form for rollefrustrasjon. Dette kan forstås som at de under koronapandemiens betingelser ikke har mulighet til å gjøre det de ønsker å gjøre, ergo føle seg som og bli oppfattet som, den de ønsker å være.

Fredrik beskriver som nevnt en slags selvvalgt uteblivelse fordi han er opptatt av å følge smittevernrestriksjoner, samt at han opplever å bli ansett som en «festbrems» ettersom han blir irritert når vennene hans inviterer ham til store fester (184-186). Ettersom Fredrik normalt deltar i sosiale aktiviteter og fester ukentlig, kan det virke som han frustreres av å være nødt til å si nei til arrangementer som bryter med smittevernregler og antallsbegrensninger. Han sier at «Jeg har ikke lyst til å være kjent som den som var en festbrems i et år» (Fredrik, 265-266). Han beskriver videre at han ikke ønsker å være «én av de» (Fredrik, 234) som «ødelegger for alle andre» (233-234). Fredrik sier at han opplever at «Jeg får liksom ikke vært meg selv i det jeg anser som den siste tiden hvor jeg kan være ung og dum» (405-406). Han ønsker å gjøre det riktige ved å ikke delta på sosiale aktiviteter av hensyn til smittevern, men frykter stempelet å være en «festbrems». Dette er ettersom han ikke vil misforstås; han anser seg selv som en som i utgangspunktet er det motsatte. Frustrasjonen over at tiden som ung ikke er som de hadde forventet, deler også Sanna (107-113) og Lone (454-464).

Lone beskriver på sin side en annen dimensjon, ved at hun føler hun fortsetter en søken etter hvem hun er og hva hun kan bli. Dette inkluderer spørsmål om hvorvidt den beste versjonen av seg selv vil være god nok for andre, samt lignende spørsmål knyttet til identitet og relasjoner (517-527). Samtidig opplever hun at pandemien gir henne begrensede muligheter for å bli kjent med andre mennesker:

«(...) hvis pandemien ikke hadde vært her så kunne jeg sikkert funnet meg andre folk som jeg klikka mer med. Og at siden jeg har såpass få kontakter, så er det litt vanskelig å opprettholde gode vennskap. Eh, fordi vi har ikke akkurat de samme interessene, vi er ganske forskjellige mennesker. Så jeg tenker jo det at hvis jeg hadde vært mer sosial, hvis pandemien ikke hadde vært her, hvis jeg kunne fått flere kontakter, blitt kjent med flere, så ville jeg kunne funnet folk som ikke ekskluderte meg.» (Lone, 454-464).

Det kan virke som om Lone fortsetter med å stille seg selv de samme spørsmålene uten å finne svar, og at hun til en viss grad opplever en stagnasjon med hensyn til sin utforskning på grunn av situasjonen hun befinner seg i. Dette vil utdypes i nedenstående avsnitt (ref. avsnitt 3.2.2.4).

I likhet med Lone beskriver også Oliver manglende muligheter for utvikling av sosiale relasjoner under pandemien. Dette kommer særlig til syne i det han beskriver at det har vært vanskelig å etablere et nettverk i byen han har flyttet til, spesielt med jevnaldrende (68-77). Han beskriver også at han «har jo hatt lyst, eller, ikke lyst men. Jeg har *tenkt* at jeg skulle bli mer [sosialt] aktiv, men så kom pandemien og gjorde det nesten umulig.» (Oliver, 294-296). Det kan virke som både Lone og Oliver opplever at pandemiens premisser gjør det svært krevende å bli kjent med nye mennesker, og at det er utfordrende for dem å finne et trygt og stabilt nettverk der de bor. Dette vil bli utdypt i nedenstående avsnitt (ref. avsnitt 3.2.2.3).

3.2.2.4 Utvikling og stagnasjon – «Jeg sitter litt der jeg startet»

I forlengelse av det ovenstående ser det ut til at flere av deltagerne opplever å føle seg begrenset som følge av de formene for eksklusjon de beskriver eller som følge av smittevernreglene mer generelt. Felles for flere er at de beskriver manglende muligheter for å utfolde seg sosialt, særlig i form av å møte nye mennesker (Fredrik, 367-368; Sanna, 106-112; Lone, 454-464; Oliver, 57-66). Det kan virke som om flere av deltagerne føler seg litt fastlåst, eller «stuck» som Sanna beskriver det (111), og at de dermed ikke får utviklet seg på den måten de kunne ønske seg eller hadde sett for seg.

Lone beskriver som nevnt at hun opplever at hun fortsetter med de samme spørsmålene og utforskning av «den samme problemstillingen jeg har jobbet med mesteparten av livet hittil. Hvor jeg bare prøver å finne ut; HVORFOR har jeg ikke venner? HVORFOR blir jeg ekskludert?» (Lone, 524-528). Hun forklarer videre at hun føler at hun «sitter litt der jeg starta» (539-540). Dette kan forstås i sammenheng med at hun tidligere i livet har opplevd å ikke bli inkludert, samt følt på å ikke passe inn (ref. avsnitt 3.2.1.2). Dette kan koronapandemien på nytt ha aktivert følelsen av, ved at dens begrensninger hemmer henne i å bli kjent med nye mennesker. Selv om hun har opplevd eksklusjon bærer samtalen et visst preg av fremtidstro, i det hun sier:

For det er folk der ute som passer og kan ha det gøy med meg. Som jeg kan ha lange samtaler med. Ehh, og bare fordi de vennene og komfortsonen jeg hadde først når jeg kom hit ikke passer så bra for meg, betyr ikke det at det ikke finnes et sted som ikke passer meg bra. Så det gjelder jo bare å finne seg de rette folkene (...) (Lone, 565-571).

Lone har altså et håp om å finne mennesker som passer for henne, men arbeider fortsatt med å utvikle sine sosiale ferdigheter. Hun sier også at hun har lært veldig mye om det å være sosial, men at hun ikke føler hun har utviklet seg betydelig, ettersom hun fortsatt søker etter svar på de samme spørsmålene som før (Lone, 549-554).

I likhet med Lone beskriver også Sanna, som nevnt, at hun føler seg noe fastlåst på grunn av koronapandemien og smittevernrestriksjonene. Slik det ble nevnt tidligere (ref. avsnitt 3.2.2.2), opplever Sanna at hun er nødt til å holde på venner hun kanskje ellers ikke ville fortsatt å tilbringe tid med, ettersom disse “tør”, samt velger, å prioritere henne (96-101). Samtidig nevner hun at restriksjonene og nedstengningen av universitetet gjør det vanskelig å bli kjent med andre mennesker:

(. . .) Jeg føler ihvertfall at dette er den tiden jeg skulle ha nettverket masse og blitt kjent med mange andre på studier som jeg går sammen med og.. ehm. Fått nye bekjenskaper gjennom festing og bare være ung da og ung student i en ny by. Også får man ikke disse plattformene også blir man stuck med akkurat den sirkelen man hadde rett før pandemien startet. (Sanna, 106-112).

Ut fra dette utsagnet kan det virke som om Sanna opplever en dissonans mellom hva hun hadde forventet og ønsket seg fra denne perioden i livet og den faktiske situasjonen hun er i.

I likhet med Sanna nevner også Oliver en mangel på plattformer eller sosiale arenaer som en medvirkende årsak til at han til tider føler seg ensom under pandemien. Det er viktig å understreke at han formidler at han ikke føler seg ekskludert eller nedprioritert av sine nærmeste venner (Oliver, 872), som han tror er mer utbredt blant mennesker som er yngre enn han selv. Dog presiserer han at han i sin livsfase, som en eldre deltager i vår gruppe, vil kunne oppleve en “fortsettende” ensomhet når eksempelvis skoler og studiesteder åpner opp igjen:

Vi som er eldre, eller eldre [himler med øynene], vi som er unge voksne, vi er sosiale på andre måter og opplever nok mer ensomhet på den måten enn at jeg er ensom fordi jeg ikke får vært med kompiser (. . .). Men jeg har kanskje færre venner å henge med også etter skoletid til vanlig, eller når alt åpner igjen og skolen faktisk åpner igjen. (Oliver, 855-862).

Oliver beskriver dette i forlengelse av at han er i en fase i livet hvor andre rundt ham har samboere, gifter seg, får barn og prioriterer dette fremfor å være ute med venner (843-849). Dette synes å være et viktig poeng, ettersom det åpner opp for å vurdere

hvorvidt og eventuelt hvilke forskjeller det er på tvers av aldersgruppen «unge voksne» og om det har betydning for følelser av eksklusjon, nedprioritering og ensomhet. I tillegg beskriver Oliver at han, generelt under pandemien, savner valgfriheten og å kunne gjøre ting fordi han *har lyst* (461-466; 660-674). Mer generelle overveielser omkring koronapandemien og dens konsekvenser vil kort belyses i prosjektoppgavens avsluttende del (ref. avsnitt 4.3).

4 Diskusjon

Følgende diskusjon tar for seg hhv. forskningens overordnede funn, en teoretisk forståelse av vårt empiriske materiale, samt en gjennomgang av prosjektets styrker og begrensningert. Avsnittet avrundes med en drøftelse av øvrige empiriske funn, samt en drøftelse av potensielle implikasjoner og interessante perspektiver for fremtidig forskning på emnet.

4.1 Hvordan oppleves eksklusjon og sosial prioritering blant unge voksne under koronapandemien?

Som et overordnet funn ser det ut til at overveielser og opplevelser knyttet til *sosial prioritering* later til å være mer utbredt enn direkte opplevelser av *eksklusjon*. Dog finner vi at opplevelsene knyttet til sosiale prioriteringer på mange måter omhandler en frykt eller bekymring for nettopp det å bli *ekskludert* eller *nedprioritert*. Dette kommer til uttrykk ved at fire av de fem deltagerne ikke identifiserer seg med å “ha blitt ekskludert”, men at de på andre måter har opplevd en frustrasjon, usikkerhet eller fortvilelse over å ha måttet ta stilling til de sosiale begrensningene under pandemien.

Basert på ovenstående analyse er det tydelig at deltagerne opplever eksklusjon og sosial prioritering på ulike måter under pandemiens tiltak og begrensninger. Mens Lone beskriver gjentatte situasjoner av å ha blitt «bevisst» utelatt, omhandler Emma og Sannas intervjuer mer refleksjoner rundt det «å bli valgt» eller «å velge». Fredrik beskriver i likhet med Lone å ikke inviteres, men at dette skyldes hans strikte holdning til smittevern hensyn, som står i kontrast til øvrige holdninger i en av hans venngjenger. Oliver snakker om en mer «abstrakt» nedprioritering og eksklusjon, da

intervjuet i stor grad omhandler det han opplever som nedprioritering av unge fra myndighetene. Dog beskriver også han, i likhet med Emma og Sanna, at han personlig savner «den ene nærkontakten».

Felles for deltagerne er en følelse av bekymring, usikkerhet og sårbarhet som konsekvens av omstendighetene med sosial begrensning. Usikkerheten og bekymringen skyldes bl.a. tolkningen i relasjoner som ikke har vært nødvendig før pandemien inntraff, herunder bl.a. en undring over om andre er like investert i en relasjon som en selv. Sårbarheten innebærer det å innse at en ikke prioriteres eller direkte ekskluderes av andre. Samtlige av deltagerne sier seg enig i at de anser eksklusjon og sosial nedprioritering som et reelt eksisterende fenomen under koronapandemien. Det beskrives videre at det trolig også har blitt «enkler» ved at man kan bortforklare og unnskyldte egentlige ønsker om å utelate andre med begrunnelse i smittevern hensyn. Dessuten forklares det at pandemien «tydeliggjør» sosiale relasjoner og dynamikker; i plikten om å begrense kontakter blir det synlig hvem som er i større og mindre grad er viktig for en.

I den relasjonelle usikkerheten viser det seg at flere tyr til selvransakelse, ved å stille seg selv kritiske spørsmål i søken på et svar – hvorfor velges jeg ikke? Mens dette ser ut til å virke tærende på flere av deltagerne, opplever Emma at selvrefleksjon og bevissthet rundt tematikken er en hjelpsom strategi for å håndtere de vonde følelsene og tankene hun opplever knyttet til ulike aspekter av sosial kontakt.

Som nevnt ble fenomenet FOMO beskrevet som sentralt av flere deltagere, da de uttrykker å ha opplevd en form for frykt for å gå glipp av, eller å ikke være tilstede, i sosiale situasjoner. For deltagerne omhandler dette særlig vissheten om andres sosiale aktiviteter – som de ofte får gjennom oppdateringer i sosiale medier – og de uttrykker et slags ønske om at de også var tilstede.

I samtlige av deltagerens beskrivelser gis det en form for forklaring av ens egen identitet – eksempelvis hvem de var før pandemien. Det ser ut til at deltagerens mulighet for selvutfoldelse er begrenset, hvorpå deltagerne opplever bl.a. å være «fastlåst» eller har «rykket tilbake til start» hva gjelder deres egen sosiale posisjon. Dette reflekteres i flere passasjer og sitater, der identiteten eller utviklingen på et vis stagne-

rer – enten i form av at ens tidligere identitetsoppfatning settes på prøve, eller i form av en slags frustrasjon over egen rolle sosialt og ellers.

Utover dette rommet intervjuene andre emner som øvrige konsekvenser av koronapandemien. Dette er bl.a. erkjennelser av selv å ha ekskludert eller nedprioritert andre, samt en betydelig økende følelse av ensomhet og «tomhet» under pandemien. Ved beskrivelser av ensomhet, er det dessuten flere av deltagerne som sammenligner følelsen av isolasjon med tidligere episoder av psykiske plager – f.eks. depresjon eller en «flathet» eller «tomhet». Disse øvrige temaene vil drøftes i rapportens diskuterende avsnitt (ref. avsnitt 4.3.1).

4.1.2 Hvordan kan funnene forstås?

På bakgrunn av rapportens innledende, teoretiske redegjørelser vil de ovenstående empiriske funn drøftes i lys av relevant teori, forskning og empiri. De utvalgte teoretiske perspektivene er sosial identitetsteori, identitets- og utviklingsteori og sosial teori (ref. avsnitt 1.3). Slik det ble presisert innledningsvis og i tråd med fremgangsmetoden, IPA, vil disse teoretiske forståelsene fungere som et supplement, da dette formentlig kan bidra til en helhetlig forståelse av vår besvarelse av problemformuleringen (ref. avsnitt 1.3).

4.1.2.1 Hvordan hemmes deltagerne i å finne seg selv?

Flere av deltagerne opplever de sosiale begrensningene som hemmende for deres mulighet til å utfolde og utvikle seg. Sanna og Lone opplever det begge som sårt at de ikke kan skaffe nye bekjentskaper og utvikle seg gjennom dette. Fredrik opplever at han ikke får vært “seg selv” som den utadvendte og sosiale personen han er, samt at han føler han mister tiden til å leve sitt “unge liv” innen han blir for gammel (ref. avsnitt 3.2.2.2). Teoretisk kan dette forstås fra flere perspektiver. Ut fra et utviklingspsykologisk perspektiv kan alle deltagerne anses å være i livsfasen unge voksne (emerging adulthood), hvor man forsøker å finne ut hvem man ønsker å være samt hvordan ens liv skal ta form (Arnett, 2000, p. 469; Côté, 2006). Det er tilsynelatende at deltagerne opplever korona-situasjonen som frustrerende grunnet nettopp tap av muligheter i en livsfase der endring, håp og ambisjoner er selve fasens karakteristikk, ref. Arnett (2006, p. 470) og Konstam (2007, pp.1f) (ref. avsnitt 1.3.2.1).

Kroger (1991) vektlegger hvordan individer i denne aldersgruppen befinner seg i en overgangsfase fra stabilitet og struktur under barndom/oppvekst, til å løsrives og etablere seg på nytt (pp. 61; 94; ref. avsnitt 1.3.2.1). Tar vi Erik Eriksons psykososiale faser i betraktning, kan denne fasen derfor forstås som særlig sårbar; hemmes man i overgangen og identitetssøken, kan det utløse en følelse av bl.a. rollekonflikt og isolasjon (Erikson & Erikson, 1998, pp. 55f; Kroger, 1991, p. 98; ref. avsnitt 1.3.2.1). Dette synes tydelig for samtlige av deltagerne. Samtlige presenterer seg selv typisk gjennom karakteristikker og egenskaper de hadde «før» pandemien, som de nå hemmes i: Fredrik omtaler seg som særdeles ekstrovert, Lone som en som mangler de nødvendige sosiale egenskapene, Oliver som sosialt uavhengig, Sanna som bekymringsløs og fornøyd, og Emma som tolerant og selvstendig (ref. avsnitt 3.2.2). Det kan virke som om deres selvbylde utfordres på ulike måter som følge av tiltak, enten dette direkte er mangelen på sosial kontakt eller begrensede muligheter generelt.

Ut fra det ovenstående kan man forstå deltagerne som utfordret i identitetsutviklingen som følge av begrensningene koronapandemien har medført; Lone ønsker å bryte ut og finne seg selv i nye relasjoner, Fredrik ønsker å få muligheter og tidligere liv tilbake, Oliver ønsker større strukturelle og overordnede endringer for hans aldersgruppe politisk, mens både Sanna og Emma presiserer at de opplever en ny usikkerhet i relasjoner de ønsker å være foruten.

Med dette som utgangspunkt, er et ytterligere interessant poeng hvordan hver enkelt deltagers alder markerer forskjeller i behov for konformitet og uttrykkelse av selvet, hvilket Brown og kollegaer (1986) fant at varierte gjennom prosessen av identitetsforming (p. 74; ref. avsnitt 1.3.2.1). Deres funn synes å være i overensstemmelse med hva deltagerne forklarer. Lone og Sanna, som er yngst, uttrykker eksplisitt en sårbarhet og kan i størst grad virke avhengig av sine sosiale nettverk. Emma og Fredrik, som er i midten av tyveårene, fremstår som mindre avhengig av sine sosiale nettverk, men forklarer desto tydeligere hvordan de reflekterer rundt situasjonen og andres oppførsel mht. sosial skyld og smitteverneverholdelse. Oliver, som den eldste deltageren, skiller seg betraktelig fra de andre ved at han forklarer at han med alderen er relativt selvdreven og fornøyd, til tross for tidvis manglende opprettholdelse av sosiale relasjoner. Dette er i tråd med Brown og kollegaers (1986) funn, hvor betyd-

ningen av tilhørighet med jevnaldrende (“peers”) avtar med alderen, og man i ung voksenalder har et økende behov for å uttrykke egne holdninger og interesser (pp. 92f). Oliver er ferdig med studier og har etablert seg i arbeidslivet, og kan muligens forstås å være i en overgangsfase til voksen alder, der hans holdninger er mer satt og det er høyere grad av stabilitet (Arnett, 2006, p. 8, if. Konstam, 2007, p. 1f). Samtidig uttrykker også Oliver et behov for utvikling som han ikke får utprøvd og utforsket. Dette ved at han før pandemien ønsket å bli mer sosial, hvilket også kan forstås som en opplevelse av stagnasjon (Arnett, 2000, p. 473; Arnett, 2006, if. Konstam, 2007, p. 1f).

4.1.2.2 Hvordan forstå opplevelsene av eksklusjon og nedprioritering?

I avsnitt 3.2.1 ble det referert til deltagerens beskrivelser av eksklusjon eller sosial nedprioritering som følge av koronasituasjonen. Deltagerens beskrivelser vitner som nevnt om ulike former for opplevd eksklusjon og nedprioritering; mens Sanna, Emma og Oliver beskriver en usikkerhet tilknyttet valg av nærkontakter, opplever Lone og Fredrik mer direkte å ikke inviteres, selv om refleksjoner vedrørende andres motiver var ulik for de to sistnevnte.

Den uttrykte sårbarheten, selvransakelsen og usikkerheten i relasjonene, kan forstås i lys av sosial identitetsteori, hvor det argumenteres for at identitet bør forstås som bestående av både et personlig og et sosialt selv, og at disse selvforståelsene henger sammen (Turner & Reynolds, 2010, p. 22; ref. avsnitt 1.2.4.3). Den opplevde eksklusjonen og/eller nedprioriteringen kan forstås som forstyrrende for følelsen av tilhørighet i deltagerens mer eller mindre etablerte grupper, og skape usikkerhet rundt ens sosiale identitet (Tajfel, 1974, p. 69f). Det kan dermed argumenteres for at koronapandemiens sosiale begrensninger åpner for en ny usikkerhet i ellers trygge grupper og sosiale fellesskap. Samtlige av deltagerne lengter etter deres tidligere sosiale liv, som var vesentlig for deres identitetsutvikling. Forstått ut fra slik teori, bestreber deltagerne seg på opprettholdelse av et tilfredsstillende gruppemedlemskap og fellesskap (ref. avsnitt 1.3.2.3).

Her skiller Lone seg fra de øvrige deltagerne, ettersom hun selv forklarer at hun ikke tilstrekkelig tilfredsstilles i de eksisterende gruppene hun inngår i. Ut fra sosial identitetsteori, blir det forståelig hvordan hun først forsøker å endre sine egne attributter og være konform med gruppen (ref. avsnitt 1.3.2.3). Selv om Lone bestreber seg på opprettholdelse av medlemskapet, reflekterer hun samtidig over hvordan hun ikke opplever selvrealisering og tilhørighet (ref. avsnitt 3.2.1.2), hvorpå hun forteller at hun ønsker seg nye sosiale kontakter som passer bedre med henne. I følge Tajfel (1974) heter det at «dersom å forlate gruppen ikke er mulig, vil individet forsøke å endre ens tolkning av gruppens attributter på en måte som gjør ens egne funksjoner akseptable eller berettiget» (ref. avsnitt 1.3.2.3). Her kan koronapandemien og de sosiale begrensningene forstås som årsak til hvordan Lone ikke lykkes med å bryte ut av de eksisterende gruppene hun inngår i.

I forlengelse av en slik teoretisk forståelse, rives også Fredrik mellom sin tilhørighet til ulike grupper. Han forklarer at han har et variert sosialt nettverk, der de ulike gruppene har svært forskjellige holdninger, særlig hva gjelder overholdelse av smittevern. Ut fra Tajfels (1974) begreper om sosial kategorisering og sosial identitet kan man forstå det som at Fredrik aktivt i perioden tar avstand fra de vennene han anser som handlende i strid med restriksjonene (p. 69). Dette basert på at han opplever en konflikt med gruppens holdninger (ref. avsnitt 1.3.2.3).

Konsekvensene for individet i en utfordrende sosial kontekst og periode, kan sees i lys av forskningen til Williams og Nida (2011), og deres studie omhandlende ute-stengelse og sosial eksklusjon (ref. avsnitt 1.3.2.2). Her beskrives langsiktige konsekvenser av eksklusjon som fatale (p. 73), som vi ikke har grunnlag for å påstå at var forenlig med våre deltageres opplevde situasjoner og følelser. Forskerne påpeker derimot at øyeblikkelige responser på eksklusjon utgjorde det de benevner som: «trusler mot fundamentale behov», som eksempelvis tilhørighet, selvbilde, kontroll og meningsfull eksistens (ref. avsnitt 1.3.2.2). Slike følelser kan vise seg gjeldende for deltagerne; mens Lone poengterer at hun reflekterer over spørsmål som «hvem er jeg?» opplever Fredrik også en slags mindre meningsfull eksistens i det han beskriver en slags rollefrustrasjon og manglende selvutfoldelse som følge av færre muligheter.

Behovet for kontroll syntes sterkt for Emma og Sanna som uttrykker en slags ny usikkerhet og refleksjon rundt/vurderinger av relasjoner som man ikke har behøvd før pandemiens tiltak. Oliver skiller seg noe ut, men uttrykker at han kjenner på en slags «avmakt» som følge av myndighetenes nedprioritering, som også vitner om et ønsket behov for autonomi og handlefrihet.

Forskerne fant videre at refleksjon kan fungere som en coping-strategi for å mestre slike «trusler». Dette er tydelig for flere av deltagerne; Emma, Sanna, Oliver og Fredrik anerkjenner alle hvordan fenomenet eksklusjon er forståelig og noenlunde «berettiget» grunnet smittevern som utløsende faktor, selv om flere presiserer at «det er likevel like vondt». Lone stiller seg i større grad undrende da hun ikke ser det som «nødvendig» å måtte ty til eksklusjon. Likevel benytter også Lone tilsynelatende mestringsstrategier som lindrer truslene i det hun reflekterer rundt sin egen mening i sosiale nettverk (ref. avsnitt 3.2.2.1), og får det hun kaller for «oppvåkninger» hvor hun forstår seg selv og sin egen opptreden i sosiale kontekster.

Til tross for forskernes funn – at refleksjon kan være nyttig i å håndtere truslene mot fundamentale behov – gjenstår det likevel å forstå hvordan selvransakelse som refleksjonsmetode fungerer – hvilket flere av deltagerne synes å benytte. Her synes Emma å ha nyttige «mentale verktøy» i det hun forklarer selvransakelsen som noe som oppstår «primært» eller øyeblikkelig, hvoretter forståelsen opptrer sekundært og virker effektivt (ref. avsnitt 1.3.2.1)

4.1.2.3 Hva har koronapandemien å si for deltagerens opplevelser?

I følge Anthony Giddens sosiologi heter det at individers agens og handlefrihet determinerer overordnede strukturer, under det han kaller for «sosial transformasjon» (Giddens, 1999, p. 99; Inglis & Thorpe, 2012, p. 271; ref. avsnitt 1.3.1). Dette, ved siden av å ha økte muligheter og risikoer, kjennetegner som nevnt den senmoderne tidsalderen vi i dag lever i. Ut ifra en slik overordnet sosial teori kan man forstå Oliver's noe særegne perspektiv på eksklusjon og sosial prioritering under koronapandemien. Han presiserer at han uttrykker oppgitthet og misnøye over at myndighetene ikke «lytter til folket» (ref. avsnitt 3.2.1.2). Han opplever at politikerne og de øvrige

autoritetene ignorerer og fatter tiltak uten å tilstrekkelig ta hensyn til hans samfunnsgruppe, som drastisk påvirker hans agens og liv.

De øvrige deltagerne betraktninger kan derimot forstås ut ifra et annet sentralt poeng Giddens fremhever ved vår senmoderne tidsalder; en tillit til ekspertisesystemer (ref. avsnitt 1.3.1). Samtlige av de andre deltagerne uttrykker en form for utålmodighet, kjedsomhet og annen negativ følelsesmessig påvirkning som følge av koronapandemien. Dette ved siden av de beskrevne temaene som følge av eksklusjon og nedprioritering; sosial usikkerhet, bekymring, identitets- og rollefrustrasjon, o.l. Samtidig uttrykker de alle en respekt for smittevern og tiltak.

På besvarelse av spørsmålet om hvordan deltagerne forholder seg til smittevernregler, viste det seg at Fredrik overholder myndighetenes tiltak, mens Lone derimot er forvirret og ikke følger tiltak like slavisk. Det kan virke som om deltagerne utsettes for en form for konflikt mellom plikt, moral og egne ønsker, ettersom de i besvarelse av spørsmålet forholder seg til tiltakene som en selvfølgelighet. Forstår man sosial transformasjon som reelt, at sosial praksis utgjør de overordnede strukturene i samfunnet, er det med et «nytt» fenomen som koronakrisen basert på fellesskapets samhandling at tiltakene i det hele tatt er iverksatt (ref. avsnitt 1.3.1). Antallsbegrensninger respekteres og følges på bakgrunn av fellesskapets- og samfunnets konsensus om at smittevernsituasjonen skal tas på alvor. Denne konsensusen igjen – tatt senmodernitet i betraktning – kan forstås å ha oppstått gjennom befolkningens tillit til ekspertisesystemer, herunder medisinske forskere, politikere, sosiologer, samfunnsvitere, og lignende.

4.1.3 Kritikk av teoretisk forståelse

I det følgende vil vi gjøre rede for noen kritikkpunkter ved vår inkludering av de valgte teoretiske og empiriske perspektivene.

En hovedkritikk ved bruken av teori i inneværende prosjekt kan være at mange teoretikere nevnes. Det bør derfor understrekes at disse er valgt ut fordi de supplerer hverandre innenfor de samme perspektivene; Giddens og Becks kan belyse utfordringene vi møter i dagens moderne samfunn, identitetsutviklingsteori ved Erikson, Kroger og Arnett er alle stadieteorier som baserer seg på Eriksons inndeling og dermed har en

sammenheng, og sosial identitetsteori ved Tajfel belyser sammenhengen mellom identitetsutvikling og viktigheten av sosial tilhørighet. Empirien vi viser til i forskningslitteraturen, understreker betydningen av sosial tilhørighet ytterligere, og konsekvensene av manglende tilhørsforhold (ref. avsnitt 1.3; Brown et al., 1986; Williams & Nida, 2011).

Det skal diskuteres hvorvidt en sosiologisk teori er egnet for vårt aktuelle formål, da andre mer psykologfaglige teorier potensielt ville kunne innfange de særlige betingelsene under en pandemi på en bedre måte. Her kunne eksempelvis miljø-, omgivel- ses-, eller krisepsykologisk teori vært alternative perspektiver til å belyse dagens situasjon. Likevel oppfatter vi det sosiologiske perspektivet til hhv. Giddens og Beck som egnet da det synes å tilføre en overordnet forståelse av koronapandemiens be- tingelser i dagens samfunn.

Teoriene som benyttes er av eldre dato, og utviklinger og revideringer kan ha skjedd i fagfeltene siden. Dette kan diskuteres for de nevnte stadieteoriene. Leo B. Hendry og Marion Kloep kritiserer Arnetts teoretisering om "emerging adulthood" argumen- terer for at stadieteorier som Eriksons psykososiale faser og Arnetts stadier er utda- terte (2007, pp. 74f). Her argumenteres det for at det i dag er enighet om at utvikling ikke er aldersbestemt, men domenespesifikk, og at man kan nå høyere funksjon på enkelte domener, og dermed fungere på et "voksen" nivå, innen man når det på andre domener (Hendry & Kloep, 2007, p. 74). Arnett og Erikson, samt Kroger, som baserer sin inndeling i stadier på Eriksons teori, kan dermed kritiseres for å ikke ta høyde for plastisiteten i utvikling (Hendry & Kloep, 2007, p. 74). Ved å benytte mer moderne utviklingsteorier kunne inneværende teoretiske forståelse vært mer dyna- misk og interaktivt i synet på utvikling. Dette er forsøkt supplert med Tajfels sosiale identitetsteori, som viser til grupper som essensielt for identitetsforming (Tajfel & Turner, 1986, p. 8).

Sosial identitetsteori har dog blitt kritisert for å ikke forklare *hvorfor* mennesker in- vesterer så sterkt i sine grupper, hvilket stadig er et omdiskutert emne i litteraturen (Hodson & Earle, 2020, p. 5065). Dette kunne vært belyst med eksempelvis et evolu- sjonspsykologisk perspektiv, som kort ble nevnt i avsnitt 1.3.2.2 (Wesselmann & Williams, 2017, p. 693). Tajfels sosiale identitetsteori har vært meget innflytelsesrik

innenfor psykologien og anses som meget anvendelig (Hodson & Earle, 2020, p. 5061). Anvendelsen av teorien i aktuelle prosjekt kan kritiseres for å være for bred og generell, uten å ta høyde for senere videreutviklinger av denne.

Tajfels teori har videre blitt kritisert for ikke å ta høyde for individuelle forskjeller, hvilket noen forsvarer med teoriens forståelse av personlig og kollektiv identitet som et kontinuum uten skarpe skiller (Hodson & Earle, 2020, p. 5061). Dette har vi vist til i innværende spesiale, ved at sosial og personlig identitet ikke nødvendigvis er adskilt (ref. avsnitt 1.3.2.3). Likevel mangler innværende prosjekt å ikke i større grad ta høyde for individuelle forskjeller og flere faktorer. Det skal dog presiseres at både Arnett og Erikson tar høyde for at det er variasjoner innenfor stadiene, og ikke hevder et skarpt, aldersbetinget, skille mellom ungdom-, ung voksen- og voksenalder (Arnett, 2000, p. 479; Erikson & Erikson, 1998, p. 66).

Med tanke på vår bruk av empirisk litteratur i ovenstående avsnitt, hhv. Brown og kollegaer (1986) og Williams og Nida (2011) sine studier, eksisterer det flere krittikkverdige punkter. For det første er begge studiene amerikanske og tar dermed ikke høyde for eventuelle kulturelle forskjeller mellom USA og Norge. Brown og kollegaer (1986) sin studie er dessuten av eldre dato. Eldre forskning på denne aldersgruppen kan være problematisk, da utvikling i dag i større grad enn tidligere kan være preget av faktorer som bl.a. sosiale medier. Likevel oppfatter vi deres funn som relevante og supplerende poenger.

4.1.4 Sammenfatning – En teoretisk forståelse av deltageres opplevelser

Sammenfattet kan man forstå deltageres opplevelser i lys av ulike teori. Som nevnt i rapportens innledende avsnitt (ref. avsnitt 1.3), anser vi det som nødvendig å forstå pandemien som *særlige* omstendigheter å forstå fenomenene eksklusjon og sosial prioritering under. Omstendighetene beskrives gjennom senmodernitet og risikosamfunn. Gjennom sosial transformasjon og globalisering blir vi vitne til risiko og dermed muligens kriser slik som en pandemi. I forsøket på å håndtere kriser, oppstår nye kriser (som eksklusjon og sosial prioritering) og vi tyr til ekspertisesystemer i

forsøket på å løse dem – vi tar myndighetenes smitteverntiltak på alvor og overholder dem til tross for mulige negative innvirkning på muligheter til livsutfoldelse.

Den negative virkningen kommer empirisk til syne i våre deltageres opplevelser – unge voksne opplever å skulle ta stilling til eksklusjon og sosial prioritering etter at pandemien inntraff. Disse opplevelsene beskrives blant annet som frustrerende, sårbare og vonde, og at det medfører stagnasjon på ulike områder av livet. Årsaken kan være deres særlige livsfase – en tid der det var forventet at de skulle få mulighet til å utfolde seg og forstå seg selv og sin identitet gjennom sosiale aktiviteter og nettverk i større grad enn situasjonen i dag gir anledning til. Dette kan forstås i lys av identitetsteori; unge voksne er sårbare i deres livsfase, samt sosial identitetsteori; de sosiale gruppene de enten ekskluderes eller prioriteres av, styrker eller svekker deres opplevelse av hvem de selv er.

Øvrig forskningslitteratur kan dessuten belyse individuelle forskjeller blant intervju-deltagerne, da alder og livssituasjon kan spille en rolle i deres beskrevne opplevelser. Dette ettersom de kan forstås å være i forskjellige mer “spesifikke” faser av sine individuelle livsløp. Dette kan påvirke hvordan de reflekterer rundt smittevern og hvordan de i takt med økende alder synes å få et reduserte behov for konformitet i grupper, men økt behov for individuelle selv-uttrykkelser. Videre kan forskning belyse ytterligere konsekvenser, samt håndtering av deltagerens beskrevne opplevelser. Dette drøftes videre i rapportens avsluttende perspektivering (ref. avsnitt 4.3.3).

4.2 Metodologiske og metodiske styrker og begrensninger

I det følgende vil vi vurdere prosjektets styrker og begrensninger. Slik det ble presentert i avsnitt 2.2.1, synes det å eksistere faglige uenigheter om hvilke eksakte kvalitetskriterier som bør ligge til grunn for god kvalitativ forskning (Flick, 2018, pp. 25f; Frost & Bailey-Rodriguez, 2019, p. 60; Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 521). I det følgende vil vi derfor diskutere prosjektets styrker og svakheter ut fra kvalitetskriterier som det synes å være generell konsensus om, og som synes særlig relevante i vurderingen av inneværende forskning, med hensyn til prosjektets metodologiske og metodiske antagelser og valg.

4.2.1 Reliabilitet – gjennomsiktighet i forskningsprosessen

Inneværende forskning har bestrebet seg på en høy grad av transparens og refleksiv dokumentasjon i alle ledd av forskningsprosessen, hvilket ofte knyttes til høy kvalitet i kvalitative studier (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 522f). Det vil si at forskningsprosessen skal være gjennomiktig slik at leseren kan ta kritisk stilling til undersøkelsens resultater, samt at forskere kan inspireres til videre undersøkelse (Frost & Bailey-Rodriguez, 2019, p. 70ff; Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 523). Transparens kan altså styrkes ved å tydeliggjøre valg som tas gjennom hele prosessen og føre en såkalt *refleksiv dokumentasjon*, hvor valg begrunnes og forklares underveis (Flick, 2018, p. 54; Frost & Bailey-Rodriguez, 2019, p. 70ff). I inneværende prosjekt er det gjort bestrebelse på å redegjøre for og begrunne avgjørelser knyttet til den presenterte forskningen og implikasjoner av valgene vil også utdypes i de følgende avsnittene. Gjennomsiktighet er også styrket ved at rekrutteringsplakater, informasjonsskriv og samtykkeskjema, intervjuguide, debriefingsskriv, samt transkripsjoner av intervjuene er vedlagt inneværende rapport (se bilag 2-11).

Vi vil argumentere for at forskningen er beskrevet og forklart på en måte som overholder de nevnte kriteriene for gjennomsiktighet, uten å gå på bekostning av konfidensialitet og anonymitet (Frost & Bailey-Rodriguez, 2019, p. 71). Særlig er deltageres konfidensialitet ivaretatt ved datasikkerhetsmessige tiltak og anonymisering i transkripsjonene, samt i spesialets empiriske avsnitt (ref. avsnitt 3). Opplysninger er anonymisert ved endring eller utelatelse av detaljer som alder, bosted, yrker, studier, utdanning og lignende. Videre er det benyttet fiktive navn. Dessuten vil transkripsjonene ikke tilgjengeliggjøres ved offentliggjøring av spesialet til tross for anonymisering. Det kan argumenteres for at dette virker uhensiktsmessig for forskningens transparens. Dog anser vi dette som nødvendig da flere av deltagerne har uttalt seg offentlig og i medier om liknende tematikk, hvilket kan bidra til at de er mer utsatt for å bli gjenkjent. Inneværende speciale tydeliggjør likevel deltageres perspektiver og illustrerer disse med spesifikke utsagn (ref. avsnitt 3.2). Dette vurderes ikke å bidra til økt risiko for gjenkjennelse.

4.2.2 Objektivitet i forskningens kontekst

I det følgende vil vi diskutere forståelsen av objektivitet i inneværende forskning, samt hvilken rolle dette spiller for slutninger som trekkes på bakgrunn av den foreliggende empiri. Dette diskuteres ut fra begrepene “refleksiv objektivitet” og “dialogisk intersubjektivitet”

4.2.2.1 Refleksiv objektivitet

I kvalitativ forskning stilles spørsmålet om hvorvidt kunnskap kan sies å være objektiv (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 314). Ut fra prosjektets bakenforliggende hermeneutiske forståelsesramme kan vi snakke om *refleksiv objektivitet*, som betyr at man overveier hvordan man som forsker bidrar til produksjonen av kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 314). Målet er dermed ikke en kunnskap som er fri for fordommer eller subjektivitet, men at man etterstreber en objektivitet *om* subjektivitet, hvor våre forkunnskaper og antagelser gjør oss i stand til å forstå fenomener (Gadamer, 2007, if. Kvale & Brinkmann, 2015, p. 314).

Med hensyn til refleksivitet har vi kontinuerlig vært bevisste om hvordan vi som forskere har påvirket forskningsprosessen. I rapportens introduksjon ble vår forforståelse av undersøkelsesfenomenet presentert (ref. avsnitt 1.2; 2.1). Dette ble et viktig grunnlag for våre videre overveielser i forskningsprosessen. Dette kan sees i sammenheng med prosjektets hermeneutiske og fenomenologiske tilgang til kunnskap, hvor deltagerens livsverden og fenomenet skal forstås gjennom fortolkninger og innlevelse i menneskers subjektive meningsunivers og bevissthet (Andersen & Koch, 2015, p. 249). Vi vurderer derfor at slutningene som trekkes på bakgrunn av vår forskning ikke er objektive, men at forskningen gir en troverdig fortolkning og formidling av fenomenet gjennom deltagerens formidling av sine opplevelser, og vår fortolkning av deres opplevelser.

I forlengelse av dette vil vi nevne implikasjonene av den teoretiske og empiriske kunnskapen som brukes supplerende for å belyse de empiriske funnene. Inneværende forskningsrapport inkluderer forskningslitteratur, sosial teori og utviklings- og sosialpsykologisk teori. De teoretiske perspektivene ble valgt ut på bakgrunn av bl.a. emnets nøkkelkonsepter, samt manglende forskningslitteratur (ref. avsnitt 1.2). Disse

valgene bør sees i sammenheng med prosjektets bakenforliggende vitenskapsteoretiske forankring og analytiske prosess.

Ut fra et fenomenologisk perspektiv bør man “sette parentes” rundt sine forkunnskaper i utforskningen av et fenomen, slik at man kan forstå fenomenet slik det fremtrer (Langdridge, 2007, p. 21). Ifølge hermeneutikken er dette dog ikke mulig; man må i stedet trekke inn sine forforståelser i prosessen, og benytte det til å forstå fenomenet bedre (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 314). Vi vil argumentere for at rapporteringen av resultatene er gjort i tråd med prinsipper for IPA-studier, hvor empirien først presenteres for seg selv, og deretter vurderes med relevant faglitteratur for å belyse betydningen av deltageres opplevelser (Langdridge, 2007, pp. 112f). Videre vurderer vi at inkluderingen av teoretiske forståelser ikke er avgjørende for forskningens resultater, da 1) intervjuguiden ikke var faglig forankret i en spesifikk forforståelse, og 2) intervjudeltagerne ble ikke konfrontert med faglige begreper ut fra en spesifikk forforståelse.

4.2.2.2 Dialogisk intersubjektivitet

I løpet av intervjuene og i den etterfølgende analysen av disse, har vi forsøkt å sikre høy grad av såkalt *dialogisk intersubjektivitet* (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 315). Dette betyr at undersøkelsesfenomenet fortolkes gjennom rasjonell diskurs og gjensidig kritikk, som kan forekomme både mellom intervjuer og intervjudeltager, og mellom forskerne (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 315). Vi forsøkte å overholde dette ved å kontinuerlig få bekreftet eller avkreftet hvordan vi forstod intervjudeltageres budskap underveis i intervjuene. Det ble også stilt oppfølgings spørsmål slik at deltagerne skulle få mulighet til å utdype sine svar. På denne måten ble våre antagelser fortløpende validert eller avkreftet, og intervjudeltagerne fikk mulighet til å protestere og nyansere dersom vi hadde misforstått deres budskap (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 315). En begrensning for dette kan være at deltagerne ikke fikk mulighet til å gjennomlese transkripsjoner eller analyse innen ferdigstillelse av oppgaven, hvilket vi kommer tilbake til i avsnitt 4.2.6.1.

Den dialogiske intersubjektiviteten kan også anses i relasjon til den responsive intervjustilen (Rubin & Rubin, 2012, p. 36) som lå til grunn for gjennomføringen av intervjuene (ref. avsnitt 2.2.6). Som forskere har vi også drøftet og kommet til enig-

het om våre antagelser og tolkninger ved å sammen se på transkripsjoner og spesifikke passasjer, og derfra ved å komme frem til et felles sett av kategorier i den empiriske analysen på bakgrunn av de idiografiske IPA-skjemaene. Gjennom kontinuerlig diskusjon har vi forsøkt å holde tolkninger nært deltagerens utsagn, og vi vurderer at kunnskapen som er formidlet i inneværende rapport respekterer deltagerens opplevelser, fremfor forskernes meninger.

Det skal nevnes at det kan være utfordrende for intervjudeltagere å protestere dersom de ikke kjenner seg igjen i våre tolkninger underveis i intervjuet, både på grunn av den asymmetriske maktbalansen mellom forskere og deltagere, så vel som at mennesker ofte er imøtekommende og tilbøyelige for å si seg enig i påstander de ikke nødvendigvis står inne for (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 316). Det er derfor vanskelig å vurdere til hvilken grad deltagerne faktisk har følt seg korrekt oppfattet underveis. Det skal dog understrekes at vi på tvers av intervjuene opplevde at deltagerne korrigerer oss dersom de opplevde at vi hadde misforstått dem, og at vi ved nølende bekreftelser fra deltagerne igjen ga mulighet for oppklaring ved å stille oppfølgende spørsmål. Som forskere fikk vi også utfordret våre egne antakelser, blant annet ved at Lone, som nevnt, henviste til studietilværelsen som den beste i sitt liv til tross for pandemien og eksklusjonen hun opplever, at Oliver ikke følte seg ekskludert av sine nærkontakter til tross for manglende initiativer til sosiale sammenkomster, samt at Sanna ikke opplevde en endring i selvbilde til tross for den nye formen for usikkerhet hun opplever. Vi vil derfor påstå at kunnskapen vi formidler med inneværende rapport er objektiv om subjektivitet, og gir uttrykk for deltagerens livsverdener og våre fortolkninger av den, i tråd med prosjektets fenomenologiske og hermeneutiske vitenskapsforståelse.

4.2.3 Validitet

Det eksisterer en rekke ulike oppfatninger av hvordan validitet kan og bør forstås i kvalitativ forskning, i intervjuforskning og i hermeneutisk og fenomenologisk forskning (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 318; Langdridge, 2007, p. 154f). I følgende avsnitt redegjør vi for hvordan vi løpende har forholdt oss til begrepet validitet gjennom forskningsprosessen. Deretter utdypes problematikken vedrørende våre rekrutteringsstrategier, samt kort hvordan vi har forholdt oss logisk til forskningstilgangen.

4.2.3.1 Validitet i forskningsprosessen

Kvale og Brinkmann forsøker å avmystifisere det positivistiske validitetsbegrepet som handler om hvorvidt man måler det man tror man måler, og overføre det til konteksten av kvalitativ intervjuforskning, hvor det i stor grad handler om *troverdighet* (2015, pp. 318f). Et sentralt poeng er at validering forekommer i alle forskningsprosessens faser, fra tematisering til rapportering (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 320).

Overordnet vil vi påstå at det er en rød tråd i forskningens faser, ved at det er en logisk sammenheng mellom de bakenforliggende vitenskapsteoretiske antagelsene, metodiske overveielsene, intervjustilen, transkripsjonsstilen, IPA-fremgangsmetoden og den teoretiske fortolkningen av empirien (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 320). Det er kontinuerlig gjennomført vurderinger av hvilke alternativer som er egnet til å belyse forskningsspørsmålet på mest mulig egnet måte.

Det eksisterer dog også utfordringer knyttet til forskningens validitet. Kvale og Brinkmann påpeker at forskerens håndverksmessige dyktighet og troverdighet er avgjørende for forskningens kvalitet og validitet (2015, p. 319). Vi har begge begrenset erfaring med de kvalitative tilganger til forskning. Dette kan ha påvirket funnene ved at det for eksempel ble stilt få kritiske spørsmål til deltagerne underveis i intervjuene. Dette gir også anledning til å utforske spørsmålet om troverdigheten av det deltagerne sier, og spørsmålet om hva som er «sannhet» (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 323). I tråd med den hermeneutiske og fenomenologiske ontologien som ligger til grunn for dette prosjektet, altså at subjektivitet og subjektiv mening har en selvstendig virkelighetsstatus, argumenterer vi som nevnt for at kunnskapen som formidles i inneværende spesiale gjenspeiler deltagerens livsverdener (Andersen og Koch, 2015, p. 242). Vi forstår inneværende forskning og tolkningsprosess i sammenheng med dens plassering i historien i tråd med den hermeneutiske tilgangen. Det vil si at slutningene som trekkes i inneværende spesiale må forstås ut fra forskningens plassering i koronapandemien, som naturligvis påvirker både deltagerens forståelser av sine opplevelser, og våre, som forskeres, forkunnskaper (Andersen & Koch, 2015, pp. 249f). På et annet tidspunkt, og i lys av andre, faglige perspektiver, kan funnene tolkes annerledes enn i inneværende rapport. Det er dermed ikke gjort forsøk på å gi en

endelig sannhet om fenomenet, men produksjon og formidling av kunnskap ut fra de gitte beskrivelser og fortolkninger av opplevelser.

4.2.3.2 Problemstillinger relatert til rekruttering av deltagere

En annen utfordring knyttet til validiteten av forskningen kan sees i rekrutteringen av deltagere. Som nevnt ble det forsøkt to rekrutteringsstrategier (ref. avsnitt 2.2.4). Hovedstrategien var å søke deltagere gjennom oppslag i sosiale medier. På grunn av lite respons og den begrensede tiden til å gjennomføre forskningen, ble potensielle deltagere også kontaktet ved direkte henvendelse. Slik det fremkommer av avsnitt 3.1 ble fire av deltagerne rekruttert gjennom direkte henvendelse, mens Lone selv kontaktet oss etter å ha oppdaget oppslaget på Instagram. Dette gir anledning til flere diskusjonspunkter: hvorfor lykkes ikke første rekrutteringsstrategi, og hvilken betydning har det at flere av deltagerne allerede har gitt uttalelser i medier? I det følgende vil vi utdype hvordan dette kan ha innvirket på forskningens validitet.

Ut fra en forståelse av validitet som det å undersøke det en ønsker å undersøke, kan man stille seg kritisk til vår rekrutteringsplansje (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 323). Til tross at flere aktører og privatpersoner ønsket å dele den samt generelle tilbakemeldinger om at det var en viktig problematikk, opplevde vi manglende respons fra potensielle deltagere. Det kan virke som om mange opplever fenomenet som reelt og viktig, men ikke direkte identifiserer seg med opplevelsen. Den samme tendensen ble synlig blant våre intervjudeltagere, der samtlige anerkjenner fenomenet som reelt, men ikke nødvendigvis vil identifisere seg som utsatt for det (ref. avsnitt 3). Videre skal det poengteres at det kan være mange ulike årsaker til at en ikke ønsker å delta i et intervju, hvilket utdypes i avsnitt (ref. avsnitt 4.2.3.2).

Ovenfor nevnte rekrutteringsproblematikk kan tyde på at vi ikke konsistent avspeiler fenomenet vi undersøker (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 318). I forlengelse av dette kan det tenkes at deltagerne som tidligere hadde uttalt seg i offentligheten fortsatte på narrativet de allerede hadde delt med offentligheten. En slik tendens kan forstås i intervjuene med Fredrik og Oliver, hvor intervjuene bar preg av gjentakelser eller fortsettelse på meningene og erfaringene de allerede hadde gitt uttrykk for i media. Dette ved at de ved flere tilfeller selv refererte til den aktuelle publikasjonen. Ten-

densen til å omtale andre temaer står i kontrast til intervjuet med Lone, der det primære fokuset for hele samtalen var hennes egne konkrete erfaringer.

Disse validitetsutfordringene kan som nevnt også skyldes vår, som forskeres, manglende erfaring med intervjuforskning, ettersom erfarne forskere antakelig kunne rettet samtalen mot intervjuets hovedtematikk tidligere i dialogen. Det er dog viktig å poengtere at vi i utgangspunktet var interesserte i en helhetlig forståelse av fenomenet og dets fasetter, ettersom fenomenet er nytt, og at vi i tråd med fenomenologiske prinsipper interesserer oss for deltagerens livsverdener (Langdridge, 2007, p. 10). Rekrutteringsplakaten og intervjuguiden avspeiler dette, ved at vi i plakaten gir eksempler på ulike former for eksklusjon og i intervjuguiden spør om ulike områder av deltagerens liv. Det skal derfor påpekes at alle deltagerens idiografiske fortolkninger og forståelser av dette kommer til uttrykk både i intervjuene og i spesialets analyse.

Andre mulige forklaringer på hvorfor kun én person henvendte seg for deltagelse kan som nevnt være bruk av ord som «sosial eksklusjon», «nedprioritering» og «utenfor» i plakaten (ref. avsnitt. 2.2.4). Som nevnt i rapportens metodiske avsnitt, kan disse begrepene gi assosiasjoner til å være et «offer», som kan være vanskelig eller sårbart for publikummere å vedkjenne seg eller identifisere seg med overfor andre, inkludert fagpersoner og forskere. Dette kan muligens være knyttet til negative selvantakelser samt negativ affekt som følelse av skam og mindreverd, mulig særlig relatert til problematikken som søktes undersøkt. I tillegg kan det tenkes at eksklusjonen som foregår er «usynlig». Sanna snakker om at hun selv har nedprioritert andre, men gjort dette på en skjult måte ved å unnlate å dele at hun er sosial med andre på sosiale medier (Sanna, 171-179). Det kan tenkes at de som utsettes for slik nedprioritering ikke nødvendigvis er klare over det selv, inntil de på en eller annen måte blir konfrontert med det, slik Lone opplevde i forbindelse med at hun inviterte vennene sine til et arrangement, hvorpå de mer direkte avsto eller valgte å ikke dukke opp til fordel for noen andre (ref. avsnitt 3.2.1.2)

En tredje forklaring kan være at det å stille til intervju oppleves som grenseoverskridende. I intervjuer blir ofte sårbarheter gjort til primært anliggende, og det kan være krevende for mennesker å fortelle om sårbare opplevelser som å føle seg utenfor eller fravalgt av venner (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 139). For å undersøke utbredelsen

av fenomenet kunne det være interessant med en kvantitativ undersøkelse, hvor deltagerne kan være anonyme i større grad enn ved et intervju. Dette poengteres ytterligere i avsnitt 4.3.2.

I andre rekrutteringsrunde besluttet vi å åpne opp for deltagere fra hele landet, da vi i utgangspunktet var interessert i deltagere som befant seg i Oslo. Beslutningen om å rekruttere deltagere bosatt i Oslo ble tatt på grunn av at Oslo har vært hardest rammet av koronapandemien og tilhørende sosiale restriksjoner (ref. avsnitt 1.4.2). Vi anså dette som hensiktsmessig, ved at det kunne bidratt til homogenitet i deltagerutvalget, altså at deltagerne hadde vært begrenset under de samme omstendighetene. Ettersom vi underveis fikk tilbakemeldinger på at personer utenfor Oslo kjente seg igjen og ønsket å delta, gjorde vi en vurdering av nasjonale og enkelte lokale smittevernrestriksjoner. Da vi fant at de fleste steder på en eller annen måte har levd under sosiale begrensninger, fjernet vi dermed bostedskravet.

Likevel var det kun Lone og Oliver som tilhørte andre områder enn Oslo omegn. Vi har overveid hvorvidt dette kan utgjøre en signifikant forskjell i deres opplevelser under andre smitteverntiltak, enn for de øvrige deltagerne. Som det fremkommer av avsnitt 3.2.1 ser ikke bosted ut til å ha hatt en stor betydning for hvilke opplevelser deltagerne har hatt, da de alle beskriver ulike former for eksklusjon. Likevel er det Lone som beskriver den mest konkrete formen for eksklusjon som følge av de sosiale restriksjonene, hvilket vi anser som interessant ettersom hennes boplass har vært noe mindre rammet av konkrete og omfattende forbud under koronapandemien. Dette står i kontrast til våre forutantagelser, og kan forstås som at eksklusjon under koronapandemien ikke utelukkende handler om smittevernsrestriksjoner og antallsbegrensninger, men at også andre faktorer innvirker på deltagerens opplevelser.

4.2.3.3 Logikk i forskningsammenheng

Vår problemformulering forutsetter at det i dag finnes unge som opplever å bli ekskludert eller nedprioritert sosialt under koronapandemien. Antagelsen er som nevnt basert på forskernes erfaringer gjennom egne sosiale nettverk (ref. avsnitt 1; 1.4), da vi begge tilhører aldersgruppen vi ønsket å undersøke.

Induksjon defineres av Brinkmann og Kvale (2015) som typisk for kvalitativ metode, da forskere ofte griper an deres gjenstand uten å ha forutfattede ideer å teste, men snarere lar det empiriske materialet avgjøre hvilke spørsmål det er verdt å søke svar på (p. 259). I forlengelse av rapportens avsnitt om objektivitet (ref. avsnitt 4.2.2) har vi redegjort for at våre forutantagelser er uunngåelige. Det er derfor mulig å diskutere hvorvidt vi kan sies å arbeide ut ifra en induktiv forskningslogikk, da vår problemformulering er avledet av det Svartdal (2009, p. 80) definerer som et “premiss”, dvs. vår forutantagelse og oppfatning om at fenomenet faktisk eksisterer (ref. avsnitt 1.2; 2.1). Dette kan forstås å være i strid med en induktiv logikk, ettersom vi allerede var av oppfatningen og forutsatte at eksklusjon- og sosial prioritering er en reell problematikk under koronapandemiens betingelser (Svartdal, 2009, p. 80). I mangel på konkrete studier med tilsvarende undersøkelsesformål, vil vi dog argumentere for at våre egne sosiale erfaringer, samt eksisterende medieoppslag, kronikker og andre ikke-vitenskapelige publikasjoner kunne bekrefte at fenomenet synes reelt og forankret i noe *virkelig* (Svartdal, 2009, p. 80; ref. avsnitt 1).

Svartdal (2009) postulerer videre at man via induktiv forskningstilgang kan finne frem til tendenser og sammenhenger (p. 81), hvilket vi med vår tilnærming kan argumentere for at vi har; opplevelsene av eksklusjon og sosial prioritering under koronapandemiens sosiale begrensninger ser ut til å oppleves på en måte som preger unge voksne på flere forskjellige måter.

4.2.4 Generalisering

Det er relevant å vurdere hvorvidt den inneværende forskningens funn er generaliserbare, og hvordan generaliserbarhet kan tolkes i vår sammenheng. Som nevnt i avsnitt 2.2.1 kan generaliserbarhet i kontekst av dette spesialet forstås som at den viten som frembringes her er kontekstuell, og ikke har til mål å frembringe global viten (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 332f). Kvalitativ forskning kan også brukes til utvikling av nye teorier og begreper (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 14). Vi vil argumentere for at vårt mål ikke er en generell kunnskap om mennesker, men en forståelse av intervjudeltagernes opplevelser og hvordan de forstår sin livsverden i konteksten av de betingelsene vi lever under pandemien. Samtidig kan man spørre seg om kunnskapen også kan overføres til andre, relevante situasjoner, hvilket utdypes i det nedenstående (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 333).

Med hensyn til generaliserbarhet er et annet spørsmål hvorvidt antallet intervjuer er tilstrekkelig for å besvare problemformuleringen. Et alminnelig svar på dette spørsmålet ser i kvalitativ forskning ut til å være at man bør intervju så mange som nødvendig for å finne ut av det man trenger å vite (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 166). Med tanke på førstnevnte validitetsspørsmål knyttet til intervjudeltagerne, er det vanskelig å vurdere til hvilken grad inneværende oppgave avspeiler fenomenet, og det er dermed vanskelig å trekke mer generelle slutninger om tematikken på bakgrunn av det empiriske grunnlaget (ref. avsnitt 4.2.3.2). Likevel har vi basert på de fem intervjuene sett både fellestrekk og ulikheter når det gjelder den aktuelle tematikken sosial prioritering og eksklusjon under koronapandemien. Hvorvidt de felles opplevelsene kan generaliseres til andre personer i den aktuelle gruppen eller i andre demografiske grupper, krever videre undersøkelse. Vi vil likevel argumentere for at den viten som er frembrakt i inneværende rapport kan anses som et bidrag til psykologisk kunnskap om hvordan koronapandemiens sosiale betingelser preger unge voksne i Norge.

4.2.5 Betydningen av online-intervju

Som nevnt ble intervjuene gjennomført som videosamtaler gjennom AAU Zoom. De siste årene har online-videointervjuer blitt vanligere å bruke i kvalitativ forskning, hvilket har åpnet for diskusjon om hvilke utfordringer dette kan medføre (Jenner & Meyers, 2019, p. 165). Spesielt har det vært bekymringer knyttet til kontakten (“rapport”) og nærheten (“intimacy”) mellom intervjuer og intervjudeltager, da noen argumenterer for at videointervjuer lider av redusert kontakt og «over-avsløring» (“over-disclosure”), altså at deltageren kan komme til å avsløre mer om seg selv enn han/hun ville gjort i et tradisjonelt fysisk intervju (Jenner & Meyers, 2019, p. 166).

Jenners og Meyers argumenterer for, på bakgrunn av en gjennomgang av to forskningsstudier som undersøker ulike intervjuformer, at intervjuer gjennomført over Skype hverken er preget av redusert kontakt eller over-avsløring sammenlignet med tradisjonelle intervjuer (2019, p. 166). De fant at intervjuer som er utført i private rom, både ved personlig/fysisk møte og over Skype, resulterer i mer deling av dypt personlige opplevelser, mens intervjuer utført i offentlige rom produserer med «poli-

tisk korrekt» og mindre detaljerte svar blant deltagere (Jenner & Meyers, 2019, p. 166).

Samtlige av intervjuene i inneværende spesiale ble gjennomført over Zoom, og alle deltagerne samt begge intervjuerne var i sine private sfærer under samtalene. Deltagerne opplevdes generelt som åpne og personlige om sine opplevelser og følelser, dog ikke åpenbart over-avslørende i form av at de trakk over egne grenser. Dette er likevel vanskelig å vurdere. Ingen av deltagerne har tatt kontakt i ettertid, bedt om å få slettet opplysninger eller ønsket å rette opp i ting de sa, hvilket kan tyde på at de er komfortable med opplysningene de har gitt. Deltagerne virket komfortable i intervju-situasjonen, som kan ha sammenheng med at de var i sine private omgivelser. Videre kan dette ha blitt fasilitert av tilvenning gjennom økt bruk av videosamtaler i undervisning, arbeidslivet og på fritiden i det siste året. I likhet med Jenner og Meyers funn (2019) opplevdes deltagerne i inneværende intervju altså som personlige og komfortable i intervjusituasjonen. Det oppstod ingen nevneverdige problemer knyttet til hverken teknologi-, internett, e.l. Det er vanskelig å bedømme hvorvidt spesialets empiriske grunnlag ville vært annerledes om intervjuene var utført ved personlig oppmøte, eller om dataens kvalitet er påvirket av intervjuformen.

4.2.6 Ethiske overveielser i prosjektets avsluttende faser

I forlengelse av den metodiske vurdering av etiske spørsmål (ref. avsnitt 2.3) vil vi i det følgende gjennomgå etiske overveielser knyttet til spesialets avsluttende faser.

4.2.6.1 Ethiske spørsmål tilknyttet analyse og rapportering

I perioden etter intervjuene har det blitt foretatt gjort flere vurderinger med hensyn til analyse og rapportering av forskningens funn. Som tidligere nevnt, har deltagerne blitt anonymisert med endring av identifiserende detaljer og utelatelse av enkelte opplysninger (ref. avsnitt 3.1;4.2.1). Vi vil argumentere for at anonymiseringen ikke har gått på bekostning av intervjuenes meningsinnhold, og at oversettelsen fra muntlig til skriftlig form i høy grad er lojal til samtalens innhold, da svært lite er fjernet og samtalen er forsøkt transkribert ordrett (Brinkmann, 2015, p. 476; ref. avsnitt 2.2.8).

Vedrørende analysen, gjennomført i henhold til IPA, kan det også reises etiske spørsmål knyttet til fortolkningen av deltagerens utsagn. Dette gjelder særlig til hvil-

ken grad man kan bevege seg utover deltagerens selvforståelse og fortolke deres utsagn (Brinkmann, 2015, p. 476f). Som nevnt har vi bestrebet oss på dialogisk intersubjektivitet, på å tydeliggjøre hva som er deltagerens egne utsagn og vår fortolkning av disse, både gjennom den empiriske tematiseringen i kapittel 3 og de teoretiske forståelsene i kapittel 4. Det kan dog ikke garanteres at deltagerne kan føle seg misforstått eller overfortolket ved gjennomlesing av inneværende oppgave (Brinkmann, 2015, pp. 476f). Videre ble det gjort overveielser om hvorvidt deltagerne skulle få tilbud om gjennomlesing av både transkripsjonen og oppgaven innen innlevering for å kunne gi tilbakemeldinger eller innsigelser. Dette ble ikke gjort av flere grunner. Det er ikke et vitenskapelig krav om godkjenning fra deltagerne, ettersom dette potensielt kan forhindre kritiske eller utfordrende analyser (Brinkmann, 2015, p. 477). I tillegg kan dette være en tidkrevende prosess. På bakgrunn av vår argumentasjon for bestrebelse på dialogisk intersubjektivitet, refleksiv objektivitet samt prosjektets tidsbegrensning ble det besluttet å ikke tilby deltagerne gjennomlesing innen innlevering av oppgaven. Samtlige deltagere har dog fått tilbud om å få oppgaven tilsendt når den offentliggjøres.

4.3 Øvrige diskusjonspunkter

I følgende delavsnitt vil utelatte funn i forskningens analytiske fase presenteres. Dette er ettersom det kan være plausibelt at flere faktorer innvirker på deltagerens konkrete beskrivelser av eksklusjon og sosial prioritering. Deretter følger en diskusjon av potensielle implikasjoner og anbefalinger for videre forskning på lignende eller tilsvarende tematikker. Delavsnittet avrundes med en perspektivering til bl.a. unges ensomhet og psykiske helse under pandemien, via den nevnte SHoT-undersøkelsen (ref. avsnitt 1.1).

4.3.1 Empiriske utelatelser

Flere emner var felles for deltagerne, men ble utelatt fra analysen grunnet manglende direkte relevans for besvarelsen av vår overordnede problemformulering. Nedenfor redegjøres det for deltagerens formuleringer av å føle seg følelsesmessig “flate”, ensomme, samt tre av deltagerens erkjennelser av selv å ha ekskludert andre. Dette ettersom tiltakene under pandemien ikke utelukkende har dreid seg rundt de *sosiale*

begrensningene, men også sørget for en frihetsbegrensning og manglende muligheter generelt (ref. avsnitt 1.4.2).

4.3.1.1 «En tomhetsfølelse»

Et emne som tok opp stor plass for samtlige av deltagerne var øvrige konsekvenser av koronasituasjonen. Det virker tydelig at pandemien og smittevern hensyn har preget livene deres på ulike måter. Især formidles konsekvenser som oppleves som negative. Sanna, Fredrik og Oliver beskriver summen av konsekvensene som det å føle seg “nøytral”, “tom” og “flat” i følelsesregisteret under pandemien. Fredrik formulerer det slik: “Det blir mindre av de positive følelsene selv om det ikke er noen negative heller så er det bare veldig *nøytralt* hele tiden. Så det blir litt sånn *grått, kjedelig* alt sammen.” (452-455), mens Sanna lignende spør seg selv: “(. . .) i det siste så har jeg kjent litt på å være litt flat kanskje?” (317-318). Oliver forklarer det som en “tomhet”: “Det følte som sånn rar tomhetsfølelse som ikke var så tom ut fra «jeg føler meg alene, jeg føler meg ensom», men mer av typen :/ Det er noen ting som på en måte har tatt slutt.” (633-640).

4.3.1.2 «Å være ensom for første gang»

Et gjennomgående og tilbakevendende tema for de fem deltagerne er ensomhet. Selv om spørsmålene stort sett dreies rundt konkrete hendelser av eksklusjon eller nedprioritering, virker det som ensomhet må forstås som et viktig nøkkelord for i det hele tatt å forstå fenomenet eksklusjon eller sosial nedprioritering. Det kan virke som om deltagerne ønsker å kartlegge konteksten eksklusjon og prioritering foregår i – i en ellers ensom hverdag, hvorpå eksklusjon kan bidra ytterligere til opplevd ensomhet og relaterte negative kognisjoner og følelser. Dette ettersom flere hevder at ensomhet er “nytt” for dem:

Ensomhet er jo på en måte liksom en litt ny følelse for meg. Jeg har på en måte ikke tenkt at jeg er ensom, for jeg har jo liksom alltid hatt mange venner og tenkt at det er good to go liksom. Så for meg så har det liksom vært litt nytt å trække ut i det feltet der da. (Emma, 678-682)

For min del så trigger det en redsel for å være ensom. Ikke nødvendigvis at jeg er det, men den der «oi, er jeg ensom?» og mer den frykten for å kunne måtte kalle meg ensom. (Sanna, 261-264).

Men jeg føler på en litt sånn abstrakt ensomhet om man kan bruke det uttrykket. (. . .) posisjon i samfunnet da på et vis. Så den har jeg kanskje følt på. Og også konkret ensomhet (Oliver, 782-787)

Ensomheten kan videre forstås som kilde til annet vondt, ikke bare i en situasjon hvor man opplever eksklusjon eller nedprioritering. Dette forstås i lys av ovenstående analyse og eksempler, da også ensomheten i seg selv kan ha vært opphav til de tidligere beskrevne emnene; en usikkerhet i relasjoner, identitetssøken, rollefrustrasjon, stagnasjon i utvikling (ref. avsnitt 3.2).

Det skal også presenteres – som enda en konsekvens av pandemiens tiltak – at deltagerne er delt i hvordan de generelt og overordnet snakker rundt tematikken. Mens det for Emma, Sanna og Lone i stort omfang omhandle de sosiale konsekvensene, består intervjuene til Oliver og Fredrik av mye snakk om øvrige konsekvenser av pandemiens tiltak. Herunder tap av motivasjon, en utålmodighet knyttet til gjenåpning av samfunnet, politisk frustrasjon, o.l.:

(. . .) Eller det som har vært mest slitsomt for meg er at det virker som om myndighetene lover at om to uker så skal vi redusere, vi får oppdatering på det om to uker, også blir det verre om to uker (. . .) også blir det verre igjen. (. . .) og det har jo vært provoserende at de ikke bare kunne ha sagt "ja dette kommer til å vare i tre måneder" også heller komme med en utsettelse da. I stedet for at de sier det annenhver uke så jeg får håp (. . .) (Fredrik, 635-646).

Oppfatningen deles av Oliver, som utdyper denne frustrasjonen. Han beskriver “nedprioritering” som noe myndighetene har gjort alle til offer for, i det de bedriver “enveiskommunikasjon” og ikke i stor nok grad lytter til befolkningen:

(. . .) det finnes en grense for når du på et vis kan forvente at folk skal liksom ta dette med «krafttak, dugnad» og «vi gjør dette sammen», når det slutter å

bli på en måte «sammen». (. . .) Hvorfor snakker folk om «det er viktig å prioritere barn og unge», men unge voksne som sliter psykisk har ingen snakke om for eksempel. (. . .) Jeg savner litt at det finnes noen som driver med type sunn skepsis da. (Oliver, 324-339).

4.3.1.3 «Å stå i andre enden»

Til tross for beskrivelsene ovenfor om opplevd eksklusjon eller nedprioritering og følelsene herav, fremkommer det at fire av de fem deltagerne selv har vært delaktige i lignende eksklusjon av andre. Dette kan underbygge deres forståelse av fenomenet som reelt, da de har stått på begge sider av en eksklusjon. Eksemplene gis av deltagerne på følgende vis:

Det er også at jeg har jo vært på andre enden av det så å si da. Jeg har jo vært invitert til å møte folk da det var lov å møte fem personer (. . .) Hvor jeg vet at det var andre som ikke ble invitert. Så jeg vet jo at folk har blitt ekskludert på grunn av det. (. . .) og jeg synes ikke det er kult heller at "nå kan ikke vennene mine komme på grunn av det". Jeg vet at det hadde ikke følt veldig bra hvis jeg var den som ikke var invitert. (. . .) Det er ikke noe gøy å se vennene sine bli ekskludert heller. (Fredrik, 601-617)

Bakgrunnen for egen eksklusjon av andre kan virke noe forskjellig mellom deltagerne, i det Lone innrømmer at det vekker en slags hevnlust etter selv å ha bli utestengt:

(. . .) Vi henger jo såpass mye, og vi ser jo det at de er ekskluderende, så da har vi jo valgt å holde oss litt tilbake og ikke alltid inkludere dem, siden de ikke gidder å inkludere oss, uten at vi spør. (. . .) Ehm, men det går jo litt drama på kryss og tvers. (. . .) Hvem har invitert oss før, hvem har ikke invitert oss før... (Lone, 494-505)

Både Emma og Sanna forteller at de har benyttet seg av pandemien og tiltakene som en slags “perfekt unnskyldning” eller en “hvilepute”. Dette for å unngå sosiale arrangementer de ikke har overskudd til:

(. . .) det var liksom en periode noen prøvde seg på for eksempel invitere til bursdager når det var liksom var mer åpent sånn på sommeren/høsten da tipper jeg da i fjor. Og da kunne jeg liksom si sånn, “nei det gjør jeg ikke av liksom av smittevern-årsaker” da som også er jo liksom en digg hvilepute når jeg egentlig ikke var så interessert å være i den bursdagen i utgangspunktet (. . .). Så jeg kan nok liksom kjenne igjen begge sider av det på en måte. (Emma, 288-293)

Og det å også ha den unnskyldningen da, den der «sorry jeg har symptomer, jeg kan ikke møte deg» når det er en person du ikke har lyst til å møte. (Sanna, 531-535)

Dog benyttes tiltakene også for å rettferdiggjøre at man ikke kan samles flere samtidig eller for å utelate andre man ikke har sosial plass til. Sanna beskriver ærlig fra egne erfaringer:

(. . .) Jeg og en kompis i studie-gjengen da skulle ha pizzakveld. Da blir det jo til at man spør én person og ingen andre i frykt for å liksom... Så sier man ikke noe. Legger ikke ut noe på insta-story og sånn, for å ikke avsløre seg selv (Sanna, 171-179).

(. . .) det er hvertfall greia for vår gjeng da, at spesielt i studie-gjengen at, de vi ikke har vært så keene på å ha med videre, som vi kanskje ikke har klikka så godt med, at vi bare har liksom sett på de flyte [eller] skliii bort (Sanna, 438-441).

4.3.2 Anbefalinger og implikasjoner for videre forskning

Basert på innværende forskning har vi funnet at eksklusjon og sosial prioritering blant unge voksne under koronapandemien oppleves og beskrives på ulike måter. Deltagerne beskriver bekymringer knyttet til ensomhet, relasjoner, utvikling og frykt for å gå glipp av sosiale muligheter. Det er dog mange ubesvarte spørsmål som bør utforskes videre på feltet, hvilket utdypes i det følgende.

Eksklusjon og sosial prioritering som konsekvens av koronapandemien anses som et nytt fenomen, og vi har derfor tatt i bruk en utforskende og kvalitativ tilnærming til fenomenet for å forstå det i dybden. Det presiseres igjen at det per i dag også eksisterer et behov for flere kvantitative studier med generaliserbare data, hva gjelder forekomster av eksklusjon og sosiale prioriteringer under pandemien, da dette også utgjør et forskningshull (ref. avsnitt 1.1; 1.2). Kvantitative metoder kan eksempelvis benyttes til å få et klarere bilde av hvor utbredt fenomenet er, ut fra inneværende forskningsproblemer knyttet til rekruttering av deltagere. På denne måten er fullstendig anonymitet mulig, som muligens kan gjøre personer som gjenkjenner seg i fenomenet mer tilbøyelige til å delta. Kvantitative undersøkelser kan bidra til å undersøke hvilke forskjellige former for eksklusjon som finnes, samt undersøke andre faktorer relatert til tematikken – eksempelvis sammenhenger med psykisk helse, alder eller bosted.

Inneværende forskning har gitt et innblikk i unge voksnes opplevelser knyttet til sosiale begrensninger under koronapandemien, og kan tyde på økt bekymring og usikkerhet rundt ensomhet, relasjoner, opplevelser av manglende muligheter for utvikling og økt kritisk selvransakelse. Disse negative konsekvensene støtter opp om behovet for å prioritere de unge voksnes muligheter til livsutfoldelse under koronapandemien. Flere av deltagerne nevner at de ønsker å møte nye mennesker de kan utvikle seg gjennom, også som følge av eksklusjon under pandemien. Basert på funnene i inneværende spesiale vil det være viktig og hensiktsmessig å legge til rette for sosiale arenaer for denne gruppen under pandemien ved for eksempel å igangsette initiativer med muligheter for fysiske møter, så vel som digitale. Det vil også være viktig å huske på initiativer for unge voksne som er ferdige med studier, da disse kan være i en sårbar etableringsfase.

I løpet av spesialeperioden ser det ut til at unge og unge voksnes trivsel og helse i større grad har blitt satt på dagsorden, med tanke på bl.a. SHoT-undersøkelsen som vil beskrives i neste avsnitt. Med den økte ensomheten som vises til i undersøkelsen (ref. avsnitt 4.3.3) er det viktig å fortsette innsatser som ivaretar unge voksnes trygghet. Dette kan for eksempel sørges for gjennom sosiale ordninger på skoler, høyere utdanningsinstitusjoner og på arbeidsplasser, hvor man sørger for jevnlig initiativer til sosial kontakt. Man kan eksempelvis bruke utendørsarealer eller digitale plattfor-

mer for å inkludere så mange som mulig. Det er viktig å fortsette med kreative løsninger for å øke muligheter for utvikling og begrense negative følgenvirkninger av eksklusjon og nedprioritering, men også av ensomhet, mangel på livsgnist og ensomhet, under koronapandemien og lignende kriser.

4.3.3 Perspektivering

Innledningsvis i denne rapporten, ble det redegjort for tidligere forskningsfunn på det vi anser som en relatert problematikk, nemlig hvordan unges *psykiske helse* påvirkes under koronapandemien. Her finner flere en drastisk økning i symptomer hva gjelder psykiske lidelser. Særlig relevant er resultatene fra den Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT), som ble offentliggjort i slutten av april 2021 og undersøker samme aldersgruppe (18-35) som inneværende forskning.

SHoT-undersøkelsen kikker både på psykiske plager og sosiale faktorer, hvilket vi etterlyste forskning på innledningsvis i inneværende spesialte (ref. avsnitt 1.1). Slik det har blitt fremhevet i denne rapporten ser *ensomhet* og *bekymringer om ensomhet* eller utenforskap ut til å være en gjennomgående frykt for flere av intervjudeltagerne under koronapandemien (ref. avsnitt 3.2; 4.1). Dette kan sees i sammenheng med funn fra SHoT-undersøkelsen, hvor det blant annet ble funnet at 44% ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med, at 24% ofte eller svært ofte følte seg utenfor og 37% følte seg ofte eller svært ofte isolert, samt at 54% svarte ja på minst ett av de tre nevnte spørsmålene (Sivertsen et al., 2021, p. 43). Slike funn kan reise spørsmålet om hvorvidt fenomenet er mer reelt og utbredt enn hva våre funn kan indikere gjennom kvalitative beskrivelser.

Det er interessant at så mange som 54% av studentene svarte "ja" på et av de ovenstående spørsmålene, og likevel var det få som ønsket å delta i vår forskningsundersøkelse. Det er som nevnt ukjent hvorfor ikke flere meldte seg, og det er også uvisst hvorvidt det er en sammenheng mellom ensomhet og det å føle seg såkalt ekskludert eller nedprioritert. Det synes derfor interessant å undersøke eksklusjon og prioritering blant denne andelen ensomme, da disse basert på våre funn, trolig kan være en mer egnet målgruppe for videre forskning.

Andre funn som ville være interessante å følge opp er rapporteringen av den økte andelen studenter som har et høyt nivå av psykiske plager (Sivertsen, 2021, p. 37). Det er også færre som oppgir god eller svært god livskvalitet sammenlignet med i 2018 (Sivertsen, 2021, p. 36). I kontekst av inneværende spesiale vil det som nevnt være svært relevant å undersøke sammenhengen mellom sosiale begrensninger under koronapandemien og psykiske plager, hvilket ikke har vært fokus for inneværende forskning. Våre funn tyder som nevnt på at bekymringer rundt og opplevelser av å bli bortprioritert eller ekskludert har medført selvkritiske tanker, usikkerhet i relasjoner og mindre glede (ref. avsnitt 3.2.1; 4.1), men det er usikkert om disse negative konsekvensene kan karakteriseres som psykiske helseplager, hvilket heller ikke har vært formålet med forskningen som er utført i dette spesialet.

Slik det fremgikk av vårt teoretiske avsnitt, kunne vi via forskerne Williams & Nida (2011) finne at responser på sosial eksklusjon kunne true fundamentale behov (p. 73). Det fremkom at de kortsiktige konsekvenser var manglende følelse av tilhørighet og en meningsfull eksistens, samt svekket selvbilde og kontroll, mens langsiktige konsekvenser bl.a. var fremmedgjøring, aggresjon, depresjon og suicid (Williams & Nida, 2011, p. 73; Baumeister & Leary, 1995, p. 497, p. 520; Abrams, Hogg & Marques, 2005, p. 35). Vi vil dermed understreke viktigheten av å prioritere denne gruppen i fremtidig forskning på psykisk helsetilstand som en konsekvens av pandemien.

Et ytterligere perspektiv kunne være å se på eventuelle positive følgevirkninger av koronapandemien. En Ungdata-undersøkelse av ungdom i Oslo under pandemien, fant at enkelte opplevde større kontroll over hverdagen, mer tid til å dyrke egne interesser og et større pusterom under pandemien (Bakken, Pedersen, von Soest & Sletten, 2020, p. 33). Disse funnene kan være interessante å følge opp med tanke på de sosiale begrensningene, da noen kan tenkes å ha behov for en nedbremsing i hverdagen. Enkelte av våre deltagere ga uttrykk for at det føltes godt å bli valgt som nærkontakt og at de kom nærmere enkelte av sine venner, som kan anses som en positiv konsekvens av koronapandemiens betingelser. Man har vært nødt til å bruke kreative løsninger for å arrangere sosiale aktiviteter, som f.eks. fester, møter og arrangementer over digitale plattformer. Det ville vært interessant å undersøke resultater av, eller holdninger til slike initiativer. Kunnskap om de positive konsekvensene av pande-

mien kan muligens si noe om hva vi mennesker har behov for i 2021, og om hvordan man kan legge til rette for god livskvalitet i vanskelige tider.

5 Konklusjon

Dette prosjektet har gjennom kvalitativ intervjuforskning utforsket fem unge voksnes opplevelser av eksklusjon og sosial prioritering under koronapandemien. Funnene tyder på et mangfold av erfaringer knyttet til dette, der alt fra en konkret fornemmelse av å ha blitt utelatt til forskjellige følelser av å nedprioriteres, viser seg å være en realitet for intervjudeltagerne. Basert på våre funn, virker det som om den sosiale begrensningen gjennom smitteverntiltak bidrar til å skape en form for usikkerhet, både i relasjoner og knyttet til identitet. Videre kan tiltakene medføre flere bieffekter; en form for frykt for å gå glipp av sosial omgang, selvrefleksjon og selvransakelse, manglende selvtillit og rollefrustrasjon.

Vi har argumentert for at *sosial prioritering* ser ut til være en slags overordnet problematikk for de unge voksne, som igjen kan involvere en form for bekymring eller frykt for å bli *ekskludert* sosialt. Det forklares bl.a. at pandemien «tydeliggjør» sosiale relasjoner ved at det først nå blir synlig hvilke kontakter som er mer eller mindre viktig, samt at ekskludering har blitt «enklere» i den forstand at man kan bortforklare reelle ønsker om å ekskludere enkelte andre.

I lys av psykologisk teori kan opplevelsene forstås i sammenheng med deltagerens identitetsutvikling og sosiale behov. Unge voksne har et særlig behov for muligheter og selvtillit gjennom sosiale bånd og tilhørighet, hvilket deltagerne opplever at ikke blir tilfredsstilt under pandemiens betingelser. De mangelfulle mulighetene for sosial kontakt kan føre til stagnasjon i utviklingen, hvilket kommer til syne i flere av deltagerens beskrivelser av å «mister tiden som ung».

Inneværende spesiale har belyst og diskutert problemstillinger som oppstod i forskningsprosessen. Disse ble drøftet i lys av hvordan vi som forskere har forholdt oss til kvalitative vitenskapsidealer som reliabilitet, objektivitet, validitet og generalisering. Særlig vektlegges det hvordan forskerrollens påvirkning av forskningsprosessen samt problematikk i forbindelse med rekruttering kan ha innvirket på den endelige analy-

sen og empiriske funn. Utelatte emner som deltagerne bl.a. deltagerne følelser av å være “tomme” eller ensomme ble avslutningsvis inkludert i diskusjonen. Dette er ettersom det gjenstår å vurdere hvorvidt andre faktorer har innvirket på de beskrevne opplevelsene som utgjør det empiriske grunnlaget.

Anbefaling og implikasjoner for videre forskning kan være å undersøke omfang og forekomster av fenomenene eksklusjon og sosial prioritering under koronapandemien. Det er behov for kvantitative undersøkelser på emnet, ettersom fullstendig anonymitet trolig vil sørge for flere deltagere, samt en helhetlig forståelse av et viktig problem. Videre presiseres viktigheten av initiativer og tiltak som bidrar til trivsel og gode muligheter for utvikling blant unge voksne. Det kan også være interessant å undersøke eventuelle positive konsekvenser av koronapandemiens sosiale betingelser, da dette kan bidra til kunnskap om hvordan man kan legge til rette for god livskvalitet under lignende kriser.

Perspektiveringene trekker på Studentens helse- og trivselsundersøkelse, som vektlegger aldersgruppens psykiske helse og trivsel, med særlig fokus på ensomhet under pandemien. Vi forstår vår sosiale problematikk som relatert til slik forskning, da bl.a. usikkerhet, frustrasjon, manglende motivasjon, selvransakelse og identitetsstagnasjon kan få konsekvenser for sårbare unge over tid.

Inneværende forskning kan anses som et bidrag til å belyse viktigheten av fremtidig prioritering av unge voksne - av myndigheter så vel som forskningsmiljøer.

Referanseliste

- AAU IT. (u.å.). AAU Zoom. Hentet 25. mars 2021 fra
<https://www.its.aau.dk/vejledninger/zoom#466357>
- AAU Sikkerhed. (u.å.a). Dataklassifikation og opbevaring. Hentet 25. mars 2021 fra
<https://www.sikkerhed.aau.dk/dataklassifikation/>
- AAU Sikkerhed. (u.å.b). Dataklassifikationsmodel. Hentet 25. mars 2021 fra
<https://www.sikkerhed.aau.dk/dataklassifikation/model/#411187>
- Abrams, D., Hogg, M., & Marques, J. (2005). *The Social Psychology of Inclusion and Exclusion*. Psychology Press. (pp. 25-46).
- Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. I: Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). *Videnskabsteori: I statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3. ed., pp. 205-250). Hans Reitzels Forlag.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. *The American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Bakken, A., Pedersen, W., von Soest, T., & Sletten, M. A. (2020a). Oslo-ungdom i koronatiden: En studie av ungdom under covid-19-pandemien. NOVA, OsloMet. Hentet 27. februar 2021 fra
<http://hdl.handle.net/20.500.12199/4221>
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, U. (2000). *The brave new world of work*. (pp. 1-22). Polity.

-
- Bentzrød, S. B., Stolt-Nielsen, H. & Ask, A. O. (2021). Nye tiltak i Oslo: Forbud mot mer enn to besøkende i private hjem. Hentet 23. mars 2021 fra <https://www.aftenposten.no/oslo/i/JJvzK7/nye-tiltak-i-oslo-forbud-mot-mer-enn-to-besoekende-i-private-hjem>
- Beyers, W. & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does Identity Precede Intimacy? Testing Erikson's Theory on Romantic Development in Emerging Adults of the 21st Century. *Journal of Adolescent Research* 25(3) 387–415. DOI: 10.1177/0743558410361370
- Brinkmann, S. (2015). Etik i en kvalitativ verden. In: Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). *Kvalitative metoder: en grundbog*. (2. ed., pp. 463-480). Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: en introduktion. In: Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). *Kvalitative metoder - en grundbog*. (2. ed., pp. 13-20). Hans Reitzels Forlag.
- Brown, B., Eicher, S., & Petrie, S. (1986). The importance of peer group ("crowd") affiliation in adolescence. *Journal of Adolescence (London, England.)*, 9(1), 73–96. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(86\)80029-X](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(86)80029-X)
- Bufdir. (2021). Statusrapport 13. Utsatte barn og unges tjenestetilbud under covid-19-pandemien. Hentet 23.05.21 fra https://bufdir.no/aktuelt/temaside_koronavirus/tjenestetilbudet_til_barn_og_unge_under_covid_19_pandemien/
- Côté, J. E. (2006). *Emerging Adulthood as an Institutionalized Moratorium: Risks and Benefits to Identity Formation*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (pp. 85-116), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-004>

-
- Eisenberger, N., & Lieberman, M. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294–300. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.05.010>
- Erikson, E., & Erikson, J. (1998). *The life cycle completed* (Extended version/with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson.). (pp. 55-77). Norton.
- FHI. (2020a). Avstand, sosial og fysisk kontakt. Hentet 25. april 2021 fra <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-kontakter/>
- FHI. (2020b). Statistikk om koronavirus og covid-19. Hentet 28. mars 2021 fra <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/dags--og-ukerapporter/dags--og-ukerapporter-om-koronavirus/>
- FHI. (2021). Covid-19 Ukerapport – uke 3 onsdag 27. januar 2021. Hentet 23. mars 2021 fra <https://www.fhi.no/contentassets/8a971e7b0a3c4a06bdf381ab52e6157/vedlegg/2021/ukerapport-for-uke-3-2021.pdf>
- Flick, U. (2009). *An introduction to qualitative research* (4. utg., pp. 11-22; 383-399). Sage Publications Ltd.
- Flick, U. (2014). *An Introduction to Qualitative Research* (5. utg., pp. 48-62; 207-241.). SAGE Publications Ltd.
- Flick, U. (2018). *Managing Quality in Qualitative Research* (2. utg., pp. 25-40; 53-68). SAGE Publications Ltd.
- Frost, N. & Bailey-Rodriguez, D. (2019). Quality in qualitative research. I: Sullivan, C. & Forrester, M. A. (2019). *Doing Qualitative Research in Psychology. A Practical Guide*. (2. utg., pp. 60-77). SAGE Publications Ltd.

-
- Giddens, A. (1999) *Runaway World: How Globalization is Reshaping Our Lives*. (p. 99) Profile.
- Giddens, A. (2014). *Turbulent and Mighty Continent: What Future for Europe?* (pp. 1-15). Polity.
- Helsedirektoratet. (2020a). Helsedirektoratet har vedtatt omfattende tiltak for å hindre spredning av Covid-19. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet 4. mars 2021 fra <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/helsedirektoratet-har-vedtatt-omfattende-tiltak-for-a-hindre-spredning-av-covid-19>
- Helsedirektoratet (2020b). Veileder i smittevern for ungdomsskole [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet 28. april 2021 fra <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-i-ungdomsskole-covid-19>
- Helsedirektoratet. (2021). Kraftige tiltak i 10 kommuner etter utbrudd av den engelske virusmutasjonen. Hentet 23. mai 2021 fra <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/kraftige-tiltak-i-10-kommuner-etter-utbrudd-av-den-engelske-virusmutasjonen>
- Helseforskningsloven. (2008). Lov om medisinsk og helsefaglig forskning. (LOV-2008-06-20-44). Hentet 27. mars 2021 fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-20-44>
- Helsenorge. (2021). Oversikt over regler og anbefalinger. Nasjonale anbefalinger. Hentet 23. mai 2021 fra <https://www.helsenorge.no/koronavirus/oversikt-over-regler-og-anbefalinger/#nasjonale-anbefalinger>
- Hendry, L., & Kloep, M. (2007). Conceptualizing Emerging Adulthood: Inspecting the Emperor's New Clothes? *Child Development Perspectives*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00017.x>

-
- Hodson, G., & Earle, M. (2020). Social Identity Theory (SIT). In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 5061–5067). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1185
- Hurémovic, D. (2019). Brief History of Pandemics (Pandemics Throughout History). I: Hurémovic, D. (2019). *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak* (pp. 7-35). Springer International Publishing AG.
- Inglis, D. & Thorpe, C. (2012) *An Invitation to Social Theory* (pp. 208-234; 258-281). Polity Press.
- Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). Introduktion. Hvad er videnskabsteori? In: Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). *Videnskabsteori. I statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3. utg., pp. 13-36). Hans Reitzels Forlag.
- Jenner, B., & Myers, K. (2019). Intimacy, rapport, and exceptional disclosure: A Comparison of In-person and Mediated Interview Contexts. *International Journal of Social Research Methodology*, 22(2), 165–177. <https://doi.org/10.1080/13645579.2018.1512694>
- Johansen, P. A., Murray, S. M. & Olsen, T. (2021). Hvem ble hardest rammet av pandemien? Så skjevt har viruset rammet Norge. Hentet 23. mai 2021 fra <https://www.aftenposten.no/oslo/i/7KR3L3/hvem-ble-hardest-rammet-av-pandemien-saa-skjevt-har-viruset-rammet-nor>
- Kalajdzic, P., Stoltz, T. & Clausen, V.B. (2021). Innfører nasjonale koronainnstramminger: Skjenkestopp og to meters avstand. NRK. Hentet 29. mars 2021 fra <https://www.nrk.no/norge/regjeringen-innforer-nasjonale-koronainnstramminger-1.15430205>
- Kallio, H., Pietilä, A., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a Framework for a Qualitative Semi-structured

-
- Interview Guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965.
<https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Kawamoto, T., Ura, M., & Nittono, H. (2015). Intrapersonal and Interpersonal Processes of Social Exclusion. *Frontiers in Neuroscience*, 9, (62–62), 1-11
<https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00062>
- Kidwell, J. S., Dunham, R. M., Bacho, R.A., Pasterino, E. & Portes, P. R. (1995) Adolescent Identity Exploration: A test of Erikson's theory. *Adolescence*, 30(120), 785-793.
- Knutsen, T. & Thesen, S. (2021). Regjeringen innfører nasjonale koronainnstramminger: – skjenkestopp i hele landet. Hentet 23. mai 2021 fra:
<https://www.aftenposten.no/norge/i/bnQXAk/regjeringen-innfoerer-nasjonale-koronainnstramminger-skjenkestopp-i>
- Konstam, V. (2007). *Emerging and Young Adulthood* (pp. 1-12; 13-28). Cham: Springer International Publishing AG.
- Kroger, J. (2000). *Identity Development : Adolescence through adulthood* (pp. 59-68; 87-114). Sage Publications.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015): *Interview. Introduktion til et håndværk* (3. ed., pp. 19-42; 45-74; 127-148; 177-196; 235-248; 249-261; 313-337; 408). Hans Reitzels forlag.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method* (pp. 1-7; 8-22; 41-53; 54-84; 107-128; 153-169). Pearson Education.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A. & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of*

Child and Adolescent Psychiatry, 59 (11), 1218-1239.

doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009

- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190. 1-9 doi:10.1016/j.psychres.2020.113190
- McQuaid, R., McInnis, O., Matheson, K., & Anisman, H. (2014). Distress of ostracism: Oxytocin receptor gene polymorphism confers sensitivity to social exclusion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(8), 1153–1159. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu166>
- Melby, G. (2021). Kunnskaps- og integreringsministerens innledning på koronapressekonferanse 21. mai. Hentet 23.05.21 fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/kunnskaps-og-integreringsministerens-innledning-pa-koronapressekonferanse2/id2850350/>
- Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. S., & Hennessy, E. (2020). Exploring the impact of COVID-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8479, 1-19, doi:10.3390/ijerph17228479
- Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, Ø. & Nilsen, T. S. (2020). Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november-desember 2020. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Nøkleby, H., Berg, R. C., Muller, A. E. & Ames, H. MR. (2021). Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt. *Folkehelseinstituttet*.

-
- O'Connor, S. C., & Rosenblood, L.K. (1996). Affiliation motivation in everyday experience: A theoretical comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 513-522.
- Oslo Kommune. (2021). Byrådet fortsetter en gradvis og kontrollert gjenåpning av Oslo. Hentet 23. mai 2021 fra <https://www.oslo.kommune.no/korona-1/byradet-fortsetter-en-gradvis-og-kontrollert-gjenapning-av-oslo-2>
- Olsen, T.O. & Bjørheim, C. (2020). Pandemien gjør ungdommene enda mer sårbare. *Stavanger Aftenblad*. Hentet 04. mars 2021 fra <https://www.aftenbladet.no/lokalt/i/qAA5R0/pandemien-gjoer-ungdommene-enda-mer-saarbare>
- Pietkiewicz, I., & Smith, J.A. (2014). A Practical Guide to Using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology, *Psychological Journal*, 20 (1)7-14.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066, 1-5.
doi:10.1016/j.ajp.2020.102066
- Regjeringen. (2021). Oversikt over nasjonale tiltak. *Regjeringen*. Hentet 03. mars 2021 fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/oversikt-over-nasjonale-tiltak/id2826828/>
- Rubin, H., & Rubin, I. (2012). Qualitative Data-Gathering Methods and Style. In: Rubin, H., & Rubin, I. (2012). *Qualitative Interviewing: the Art of Hearing Data*. (pp. 25-40). SAGE Publications.
- Røde Kors. (2020). Hovedprogram for Røde Kors Norge 2021-2023. Hentet 27. mai 2021 fra <https://www.rodekors.no/globalassets/globalt/rapporter-program-avtaler/hovedprogram/hovedprogram-for-rode-kors-i-norge-2021-2023-2.pdf>

-
- Sivertsen, B. (2021). SHoT Tilleggsundersøkelse 2021. Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, hovedrapport. (pp. 1-55). Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid. Hentet 23. mai 2021 fra <https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>
- Stensland, M., Iversen, B. & Olsen, T. (2021). Onsdag 26. mai innføres trinn 2 av lettelser i Oslo. Her er alt som blir tillatt igjen. Hentet 23. mai 2021 fra: <https://www.aftenposten.no/oslo/i/qAjy1o/onsdag-26-mai-innfoeres-trinn-2-av-lettelser-i-oslo-her-er-alt-som-bl>
- Svartdal, F. (2009). *Psykologiens forskningsmetoder: en introduksjon* (3. utg., pp. 13-37; 70-98; 136-160). Fagbokforlaget.
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode (pp. 29-54) & Kvalitet i kvalitative studier (pp. 521-532). In: Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). *Kvalitative metoder – en grundbog*. (pp. 29-54; 521-532). 2. ed. Hans Reitzels Forlag.
- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information/sur les sciences sociales*, 13(2), 65-93. <https://doi.org/10.1177/053901847401300204>
- Tajfel, H.; Turner, J. C. (1986). "The social identity theory of intergroup behaviour". In S. Worchel; W. G. Austin (pp. 7-24). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago, IL: Nelson-Hall.
- Turner, J. C. & Reynolds, K. J. (2010). The story of social identity. In T. Postmes; N. Branscombe (2010). *Rediscovering Social Identity: Core Sources*. (pp. 13-32) Psychology Press.
- Tvilde, K. Skrefsrud, L.E. & Vogt, L.F. (2021) Psykologspesialist meiner regjeringa sine besøksrestriksjonar opnar for aktiv utestenging. *NRK*. Hentet 03.03.21 fra:

<https://www.nrk.no/innlandet/psykologspesialist-meiner-regjeringa-sine-besoksrestriksjonar-opnar-for-aktiv-utestenging-1.15330601>

Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.048

Weisæth, L. & Tønnessen, A. (2020). Frykt, informasjon og kontroll under en pandemi. Tidsskrift for den Norske Legeforening. Hentet 13.mai 2021 fra <https://tidsskriftet.no/2020/06/kronikk/frykt-informasjon-og-kontroll-under-en-pandemi> doi: 10.4045/tidsskr.20.0346 1-4

Wesselmann, E.D. & Williams, K.D. (2017). Social life and social death: Inclusion, ostracism, and rejection in groups. *Group Processes & Intergroup Relations* 20(5):693-706. doi:10.1177/1368430217708861

WHO. (2021). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Hentet 28. mai 2021 fra <https://covid19.who.int/>

Williams, K. D. & Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71–75. <https://doi.org/10.1177/0963721411402480>

Wu, T., Jia, X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J., & Wang, X. (2021). Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 91-98. doi:10.1016/j.jad.2020.11.117

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L.M.W., Gill, H., Phan, L.. & McIntyre, R.S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. doi:10.1016/j.jad.2020.08.001

Åndsverkloven (2018). Lov om opphavsrett til åndsverk mv. (LOV-2018-12-20-120). Hentet 20. april 2021 fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-40>

Pensumoppgjørelse

Abrams, D., Hogg, M., & Marques, J. (2005). *The Social Psychology of Inclusion and Exclusion*. Psychology Press. (pp. 25-46).

Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. I: Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). *Videnskabsteori: I statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3. ed., pp. 205-250). Hans Reitzels Forlag.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. *The American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469

Bakken, A., Pedersen, W., von Soest, T., & Sletten, M. A. (2020a). Oslo-ungdom i koronatiden: En studie av ungdom under covid-19-pandemien. NOVA, OsloMet. Hentet 27. februar 2021 fra <http://hdl.handle.net/20.500.12199/4221>

Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Beck, U. (2000). *The brave new world of work*. (pp. 1-22). Polity.

Beyers, W. & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does Identity Precede Intimacy? Testing Erikson's Theory on Romantic Development in Emerging Adults of the 21st Century. *Journal of Adolescent Research* 25(3) 387–415. DOI: 10.1177/0743558410361370

Brinkmann, S. (2015). Etik i en kvalitativ verden. In: Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). *Kvalitative metoder: en grundbog*. (2. ed., pp. 463-480). Hans Reitzels Forlag.

-
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: en introduktion. In: Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). *Kvalitative metoder - en grundbog*. (2. ed., pp. 13-20). Hans Reitzels Forlag.
- Brown, B., Eicher, S., & Petrie, S. (1986). The importance of peer group ("crowd") affiliation in adolescence. *Journal of Adolescence (London, England.)*, 9(1), 73–96. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(86\)80029-X](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(86)80029-X)
- Eisenberger, N., & Lieberman, M. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294–300. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.05.010>
- Erikson, E., & Erikson, J. (1998). *The life cycle completed* (Extended version/with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson.). (pp. 55-77). Norton.
- Flick, U. (2009). *An introduction to qualitative research* (4. utg., pp. 11-22; 383-399). Sage Publications Ltd.
- Flick, U. (2014). *An Introduction to Qualitative Research* (5. utg., pp. 48-62; 207-241.). SAGE Publications Ltd.
- Flick, U. (2018). *Managing Quality in Qualitative Research* (2. utg., pp. 25-40; 53-68). SAGE Publications Ltd.
- Frost, N. & Bailey-Rodriguez, D. (2019). Quality in qualitative research. I: Sullivan, C. & Forrester, M. A. (2019). *Doing Qualitative Research in Psychology. A Practical Guide*. (2. utg., pp. 60-77). SAGE Publications Ltd.
- Giddens, A. (2014). *Turbulent and Mighty Continent: What Future for Europe?* (pp. 1-15). Polity.

-
- Hendry, L., & Kloep, M. (2007). Conceptualizing Emerging Adulthood: Inspecting the Emperor's New Clothes? *Child Development Perspectives*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00017.x>
- Hodson, G., & Earle, M. (2020). Social Identity Theory (SIT). In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 5061–5067). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1185
- Hurémovic, D. (2019). Brief History of Pandemics (Pandemics Throughout History). I: Hurémovic, D. (2019). *Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak* (pp. 7-35). Springer International Publishing AG.
- Inglis, D. & Thorpe, C. (2012) *An Invitation to Social Theory* (pp. 208-234; 258-281). Polity Press.
- Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). Introduktion. Hvad er videnskabsteori? In: Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). *Videnskabsteori. I statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3. utg., pp. 13-36). Hans Reitzels Forlag.
- Jenner, B., & Myers, K. (2019). Intimacy, rapport, and exceptional disclosure: A Comparison of In-person and Mediated Interview Contexts. *International Journal of Social Research Methodology*, 22(2), 165–177. <https://doi.org/10.1080/13645579.2018.1512694>
- Kallio, H., Pietilä, A., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a Framework for a Qualitative Semi-structured Interview Guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Kawamoto, T., Ura, M., & Nittono, H. (2015). Intrapersonal and Interpersonal Processes of Social Exclusion. *Frontiers in Neuroscience*, 9, (62–62), 1-11 <https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00062>

-
- Kidwell, J. S., Dunham, R. M., Bacho, R.A., Pasterino, E. & Portes, P. R. (1995) Adolescent Identity Exploration: A test of Erikson's theory. *Adolescence*, 30(120), 785-793.
- Konstam, V. (2007). *Emerging and young adulthood*. Cham: Springer International Publishing AG.
- Kroger, J. (2000). *Identity development : adolescence through adulthood*. Thousand Oaks, London, New Dehli: Sage Publications
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015): *Interview. Introduktion til et håndværk* (3. ed., pp. 19-42; 45-74; 127-148; 177-196; 235-248; 249-261; 313-337; 408). Hans Reitzels forlag.
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method* (pp. 1-7; 8-22; 41-53; 54-84; 107-128; 153-169). Pearson Education.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A. & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59 (11), 1218-1239.
doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190. 1-9 doi:10.1016/j.psychres.2020.113190
- McQuaid, R., McInnis, O., Matheson, K., & Anisman, H. (2014). Distress of ostracism: Oxytocin receptor gene polymorphism confers sensitivity to social exclusion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(8), 1153–1159.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsu166>

-
- Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. S., & Hennessy, E. (2020). Exploring the impact of COVID-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8479, 1-19, doi:10.3390/ijerph17228479
- Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, Ø. & Nilsen, T. S. (2020). Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november-desember 2020. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Nøkleby, H., Berg, R. C., Muller, A. E. & Ames, H. MR. (2021). Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt. *Folkehelseinstituttet*.
- O'Connor, S. C., & Rosenblood, L.K. (1996). Affiliation motivation in everyday experience: A theoretical comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 513-522.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J.A. (2014). A Practical Guide to Using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology, *Psychological Journal*, 20 (1)7-14.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066, 1-5. doi:10.1016/j.ajp.2020.102066
- Rubin, H., & Rubin, I. (2012). Qualitative Data-Gathering Methods and Style. In: Rubin, H., & Rubin, I. (2012). *Qualitative Interviewing : the Art of Hearing Data*. SAGE Publications.
- Sivertsen, B. (2021). SHoT Tilleggsundersøkelse 2021. Studentenes helse- og trivselsundersøkelse, hovedrapport. (pp. 1-55). Folkehelseinstituttet, Avdeling

for helsefremmende arbeid. Hentet 23. mai 2021 fra
<https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>

Svartdal, F. (2009). *Psykologiens forskningsmetoder: en introduksjon* (3. utg., pp. 13-37; 70-98; 136-160). Fagbokforlaget.

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode (pp. 29-54) & Kvalitet i kvalitative studier (pp. 521-532). In: Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). *Kvalitative metoder – en grundbog*. (pp. 29-54; 521-532). 2. ed. Hans Reitzels Forlag.

Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information/sur les sciences sociales*, 13(2), 65-93.
<https://doi.org/10.1177/053901847401300204>

Tajfel, H.; Turner, J. C. (1986). "The social identity theory of intergroup behaviour". In S. Worchel; W. G. Austin (pp. 7-24). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago, IL: Nelson-Hall.

Turner, J. C. & Reynolds, K. J. (2010). The story of social identity. In T. Postmes; N. Branscombe (2010). *Rediscovering Social Identity: Core Sources*. (pp. 13-32) Psychology Press.

Vindegard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.048

Wesselmann, E.D. & Williams, K.D. (2017). Social life and social death: Inclusion, ostracism, and rejection in groups. *Group Processes & Intergroup Relations* 20(5):693-706. doi:10.1177/1368430217708861

Williams, K. D. & Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71–75.
<https://doi.org/10.1177/0963721411402480>

Wu, T., Jia, X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J., & Wang, X. (2021). Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 281*, 91-98. doi:10.1016/j.jad.2020.11.117

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L.M.W., Gill, H., Phan, L., & McIntyre, R.S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 277*, 55-64. doi:10.1016/j.jad.2020.08.001
