

**EN KVALITATIV STUDIE OM VUXNAS UPPLEVELSER AV  
OFRIVILLIG ENSAMHET I VÄNSKAPSSAMMANHANG**

**A QUALITATIVE STUDY ON ADULT EXPERIENCES OF  
INVOLUNTARY LONELINESS IN THE CONTEXT OF  
FRIENDSHIP**

Examensarbete för kandidatexamen med  
huvudområdet Socialpsykologi

Grundnivå 15 Högskolepoäng

Vårterminen 2024

Leah Karlberg Fors & Patricia Nordström

Handledare: Liselotte Sjöberg

Examinator: Susanna Nordström

## **Deklarering**

Härmed intygar vi, Leah Karlberg Fors och Patricia Nordström, att vi på egen hand och utan otillbörlig hjälp genomfört denna studie inom ramen för det Socialpsykologiska programmet vid Högskolan i Skövde under vårterminen 2024 för att erhålla en kandidatexamen i socialpsykologi. Vi intygar även att de källor som använts listats i referenshanteringen samt att denna studie inte tidigare lämnats in för examination eller publicering någon annanstans.

*Datum, 2024-04-14*

## **Abstrakt**

Ensamhet är ett stort och komplext samhällsproblem som upplevs i alla åldrar. Trots detta är ämnet tabubelagt och någonting som många inte pratar om. Upplevelsen av ensamhet kan infinna sig både i bristen på fysisk närvaro av andra och i närvaron av andra. Att känna sig ensam i sociala sammanhang kan vara en smärtsam upplevelse och ett av de mest förekommande sociala sammanhangen är med vänner. Därför är synen på vänskap relevant att lyfta i diskussionen om ofrivillig ensamhet. Syftet med denna kvalitativa studie är att utforska individers upplevelser av ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang. Den inriktar sig på att beskriva olika typer av ensamhet, orsaker till ensamhet, syn på vänskap samt åtgärder mot ensamhet. Studien använder sig av socialpsykologiska teorier om ensamhet, sammanhang och självbild för att tolka respondenternas upplevelser. 10 semistrukturerade intervjuer genomfördes i Skaraborg med vuxna i åldern 39-59 år om deras upplevelser av ensamhet. Resultatet visar att ensamhet kan upplevas på olika sätt där ensamhet bland andra är den mest upplevda typen av ensamhet. Studien identifierade även att ensamhet orsakas av utanförskap sedan barndomen och att ett stort socialt nätverk var önskvärt för att fylla behoven om socialt umgänge. Den främsta efterfrågade åtgärden mot ensamhet var samhällsinsatser.

**Nyckelord:** Ensamhet, Vänskap, Ofrivillig, Vuxna, Utanförskap

## **Abstract**

Loneliness is a wide and complex societal problem experienced in all ages. Despite this, the subject is taboo and something that many people do not talk about. The experience of loneliness can appear both in the lack of physical presence of others and in the presence of others. Feeling alone in social contexts can be a painful experience and one of the most common social contexts is with friends. Therefore, the view of friendship is relevant in the discussion of involuntary loneliness. The purpose of this qualitative study is to explore individuals' experiences of involuntary loneliness in the context of friendship and focuses on describing different types of loneliness, causes of loneliness, views on friendships and measures of loneliness. The study uses social psychological theories about loneliness, context and self-image to interpret the experiences of the respondents. 10 semi-structured interviews were conducted in Skaraborg with adults aged 39-59 years old about their experiences of loneliness. The result showed that loneliness can be experienced in different ways, where loneliness among others is the most experienced type of loneliness. The study also identified that loneliness is caused by exclusion since childhood and that a large social network was desirable to fulfill the need of social interaction. The main requested measure against loneliness was community interventions.

**Keywords:** Loneliness, Friendship, Involuntary, Adults, Exclusion

## **Förord**

Vi vill rikta ett stort tack till respondenterna som valt att medverka i studien. Utan er tid och vilja att dela med er av era upplevelser om ofrivillig ensamhet hade denna studie inte varit möjlig. Vi vill också tacka vår handledare Liselotte för stötningen vi fått under vår handledning.

# Innehåll

1. Introduktion .....	1
1.1 Inledning.....	1
1.2 Syfte och frågeställningar.....	2
1.3 Disposition.....	3
2. Teoretiskt ramverk.....	3
2.1 Människans sociala behov .....	3
2.1.1 Spegeljäget .....	3
2.1.2 KASAM.....	4
2.2.1 Olika former av ensamhet.....	4
2.2.2 Ensamhetens manifestationer .....	6
3. Tidigare forskning .....	6
3.1 Typer av ensamhet.....	7
3.2 Orsaker till ensamhet .....	8
3.3 Förebyggande .....	10
4. Avgränsning .....	12
5. Metod.....	12
5.1 Kvalitativ metod .....	13
5.1.1 Semistrukturerade intervjuer .....	13
5.1.2 Vetenskapsteori .....	14
5.2 Urval .....	14
5.3 Instrument.....	15
5.4 Etiska överväganden.....	16
5.5 Tillvägagångssätt .....	18
5.5.1 Rekrytering av respondenter.....	18
5.5.2 Intervjusituationen .....	19
5.6 Transkriberingsprocessen .....	20
5.7 Kvalitetskriterier .....	21
5.8 Tematisk analys .....	21
6. Resultat och analys .....	23
6.1 Typer av ensamhet.....	24
6.1.1 Ensamhetens närvaro.....	24
6.1.2 Reaktionen på ensamhet och den påverkar individen .....	25
6.2 Orsaker till ensamhet och syn på vänskap.....	28
6.2.1 Orsaker till ensamhet.....	28

6.2.2 Syn på vänskap .....	33
6.3 Åtgärder mot ensamhet.....	34
6.3.1 Framtiden.....	34
6.3.2 Strategier.....	37
7. Diskussion och slutsatser.....	38
7.1 Framtida forskning och egna reflektioner .....	43
Referenser.....	
Bilagor .....	
Bilaga 1: Intervjuguide .....	
Bilaga 2: Missivbrev.....	
Bilaga 3: Samtyckesformulär .....	
Bilaga 4: Tabell med utdrag ur kodning.....	
Bilaga 5: Tabell med sammanställning av huvudteman och subteman.....	

# 1. Introduktion

## 1.1 Inledning

För många kan det vara självklart vem de ska höra av sig till vid behov av stöttning. Människor kan uppleva att det normala är att spendera fritiden med vänner och att högtider ska firas i stora grupper. I dagens samhälle matas individer med bilder, videor och information om vad andra gör och det är lätt att få intrycket av att alla har mängder av vänner. Enligt Folkhälsomyndighetens nationella befolkningsundersökning upplevde dock en fjärdedel av Sveriges befolkning äldre än 16 år känslor av ensamhet och isolering under 2022 (Folkhälsomyndigheten 2023). Ofrivillig ensamhet definieras av Friends enligt följande:

“Ofrivillig ensamhet handlar om en upplevelse eller känsla av att inte känna sig önskvärd, efterfrågad eller delaktig i en grupp eller klass. Att ens delaktighet är villkorad av någon eller några andra.” (Friends u.å).

Ofrivillig ensamhet kan upplevas i flera olika sammanhang och såväl inom ett kärleksförhållande som i en vänskapsrelation. I denna studie kommer fokus att vara på ensamhet i vänskapssammanhang. Trots en fysisk närvaro av andra människor kan känslan av ensamhet infinna sig. Samtidigt kan det finnas människor som inte har några vänner alls.

Naturliga mötesplatser på fritiden och i skolan för barn och ungdomar kan möjliggöra möten med nya människor. I vuxenlivet sker förändringar, exempelvis att individer byter bostadsort vilket kan leda till isolering och ofrivillig ensamhet (Hjärnfonden 2023). Att känna delaktighet i en gemenskap är nödvändigt för välmåendet, vilket hör ihop med människans primitiva behov av att tillhöra en flock (Karolinska institutet 2023). Vid socialt umgänge frigörs hormonerna oxytocin och dopamin vilket ökar känslan av glädje, välbehag och motivation (Kry 2023). Ofrivillig ensamhet kan under en längre tid framkalla inre stress, vilket kan leda till sjukdomar som till exempel psykisk ohälsa, demens samt hjärt- och kärlproblem (Karolinska institutet 2023). Psykisk och fysisk ohälsa skulle i sin tur kunna leda till minskad vilja att delta i socialt umgänge vilket ytterligare skulle kunna öka känslan av ensamhet.



I denna studie berörs både de sociala aspekterna av människan som individ och människan i ett gruppssammanhang. Ämnet kommer att utforskas i förhållande till socialpsykologiska teorier om identitet, sammanhang och ensamhet. Studien grundar sig i problematiken kring upplevelsen av ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang och hur fenomenet påverkar individers hälsa och välbefinnande. Med en fenomenologisk vetenskaplig grund kan det skapas en djupare förståelse för mångfalden i individers subjektiva upplevelser och tolkningar av fenomenet (Kvale & Brinkman 2014, s. 44). En djupare förståelse för ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang kan bidra till att fenomenet och möjliga åtgärder uppmärksammas.

Studiens resultat kan gynna yrkesverksamma inom socialt- och hälsofrämjande arbete samt individer med upplevelser av ofrivillig ensamhet. Studien fokus är upplevelser av ensamhet i vänskapssammanhang. I denna studie definieras vänskapssammanhang som en upplevelse av såväl socialt- som emotionellt stöd samt känsla av ömsesidig uppskattning från andra. Vidare fokuserar studien på vänskapsrelationers betydelse för upplevelsen av ensamhet. Mer kunskap om synen på vänskapsrelationer och olika typer av ensamhet kan skapa en djupare förståelse för ämnet.

## **1.2 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att utforska individers upplevelser av ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang. Syftet undersöks utifrån följande frågeställningar:

*Vilka olika typer av ofrivillig ensamhet upplever individer?*  
Frågeställningen utforskar de olika typerna av ensamhet som kan upplevas av olika individer, exempelvis ensamhet trots socialt sammanhang eller i brist på socialt sammanhang.

*Vad gör att individer upplever ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang?*  
Frågeställningen utforskar förutsättningar och processer som lett till att människor upplever ofrivillig ensamhet, även om de har en eller flera vänskapsrelationer. Fortsatt utforskar frågeställningen vilka krav, förväntningar och skilda synen som kan göra att en person upplever sig ensam i en existerande vänskapsrelation.

*Vad upplever individer att de behöver för att inte känna ofrivillig ensamhet?*  
Frågeställningen utforskar vad de ofrivilligt ensamma upplever skulle behöva för att minska deras känslor av ensamhet.

### **1.3 Disposition**

Det teoretiska ramverk som ligger till grund för denna studie presenteras i avsnitt 2. I avsnitt 3 presenteras tidigare forskning relevant för denna studie, följt av studiens avgränsning i avsnitt 4. Avsnitt 5 omfattar beskrivningar av studiens metod samt metodologiska grunder, bland annat urval, tillvägagångssätt och kvalitetskriterier. Resultat och analys presenteras i avsnitt 6 utifrån studiens tre frågeställningar med tillhörande huvudteman och subteman. Slutligen presenteras diskussioner, slutsatser, förslag till fortsatt forskning samt egna reflektioner kring den genomförda studien i avsnitt 7.

## **2. Teoretiskt ramverk**

I följande avsnitt kommer studiens teoretiska ramverk att presenteras utifrån två områden som främst fokuserar på socialt beteende och ensamhet. Det första är *Människans sociala behov*, vilket innefattar det teoretiska begreppet *Spegeljaget* och teorin *KASAM*. Det andra området är *Den ensamma människan* vilket omfattar de teoretiska begreppen *Ensamhetens former* och *Ensamhetens manifestationer*.

### **2.1 Människans sociala behov**

#### *2.1.1 Spegeljaget*

Charles Cooley menar att individer i mötet med andra tenderar att spegla sig i andra som en del av identitetsskapandet (Nilsson 2015, s. 69). Spegeljaget utgörs av tre komponenter som tillsammans skapar identiteten hos en individ. Dessa komponenter är *föreställningen om hur vi framstår inför andra*, *föreställningen om hur andra uppfattar oss* och *utvecklandet av en självkänsla utifrån föreställningen om vad andra tycker om oss* (Engdahl 2005, s. 116). Komponenterna innebär således att individen i mötet med andra har en föreställning om hur hen framstår. Det leder till att individen skapar en föreställning om hur hen uppfattas i andras ögon. Vidare leder det till att individen utvecklar en självkänsla som ett resultat av föreställningen om vad hen tror att andra tycker om hen. Självkänslan kan utgöras av exempelvis skam eller stolthet (Engdahl 2005, s. 116). Upplevelsen om hur individen tror att hen uppfattas av andra utgör en spegel för hur individen uppfattar sig själv (Nilsson 2015, s. 69). Genom att spegla sig i

andra bildar individen en självbild och skapar en identitet. Den sociala närvaron av andra, föreställningen om hur individen framstår, hur individen tror att andra uppfattar hen och utvecklandet av en självkänsla har omfattande betydelse för identitetsskapandet. Bristen på sociala relationer att spegla sig i kan således påverka utvecklingen av individens identitet och självbild. Det skulle kunna ha negativa effekter på individens välbefinnande (Nilsson 2015, s. 70). Det teoretiska begreppet är relevant att tillämpa på studiens område då det belyser betydelsen av sociala relationer för individens utveckling och identitetsskapande.

### 2.1.2 KASAM

Känsla av sammanhang, förkortat KASAM, är fundamentalt i förståelsen av individens förmåga att hantera påfrestningar och stress. Förmågan relateras till individens välbefinnande och hälsa (Winroth 2019, s. 29). En stark känsla av sammanhang utgörs av *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* och en balans av dessa ger goda förutsättningar att klara påfrestningar i livet. Begriplighet omfattar individens förståelse för omvärlden samt förmåga att uppskatta verkligheten. Hanterbarhet innebär förmågan och upplevelsen av att ha resurser för att kunna bemöta krav samt hantera situationer. Meningsfullhet utgör en känslomässig beståndsdel som handlar om förmågan att värdera det viktiga i sammanhanget (Winroth 2019, s. 30). Med en hög grad av KASAM klaras påfrestningar bättre och med en låg grad klaras påfrestningar sämre (Winroth 2019, s. 187). Känslan av att tillhöra ett sammanhang kan kopplas till social tillhörighet i flera avseenden. Bristen på ett socialt sammanhang kan föranleda att individen upplever svårigheter i att hantera utmaningar eller att hen inte känner meningsfullhet (Winroth 2019, s. 30). Att tillhöra ett socialt sammanhang kan främja individens känsla av delaktighet och tillhörighet (Winroth 2019, s. 31). Teorin knyter an till studien då känslan av att tillhöra ett sammanhang kan påverka den subjektiva uppfattningen om ensamhet. Upplevelsen av social tillhörighet kan påverka individens benägenhet att hantera påfrestningar vilket är relevant för studien.

## 2.2 Den ensamma människan

### 2.2.1 Olika former av ensamhet

Följande underliggande faktorer utgör olika former av ensamhet: *ensamhet av ångestskäl*, *ensamhet av tidsskäl* och *social brist* (Perlman & Peplau 1981, s. 32). Ensamhet av ångestskäl beskrivs uppstå i alienationen mellan människor (Moustaka 1961 se Perlman

& Peplau 1981, s. 33). Alienationen kan innebära känslor av utanförskap och distans till andra människor, vilket skapar en känsla av obehag hos individen (Moustaka 1961 se Perlman & Peplau 1981, s. 33). Ensamhet av ångestskäl är en existentiell och ofrånkomlig ensamhet. Den existentiella ensamheten innefattar också individens självkonfrontation. I självkonfrontationen tvingas individen möta sig själv och arbeta med sitt inre utan påverkan från andra, vilket kan leda till självutveckling och självmedvetenhet. Det kan bli en triumferande upplevelse om individen lyckas förverkliga och stärkas av ensamheten snarare än att brytas ned av den (Moustaka 1961 se Perlman & Peplau 1981, s. 33). Ensamhet av tidsskäl är en form av ensamhet som upplevs i en tillfällig period kopplad till specifika händelser, exempelvis en flytt. Ensamheten är då direkt länkad till den tillfälliga perioden och kan därför vara kortvarig (Perlman & Peplau 1981, s. 33). Upplevelsen av ensamhet kan även vara långvarig och av en mer kronisk karaktär då ensamheten blivit integrerad i individen (Perlman & Peplau 1981, s. 33).

Social brist är en tredje form av ensamhet (Perlman & Peplau 1981, s. 33.) Det kan upplevas som *emotionell ensamhet* och *social ensamhet*. Emotionell ensamhet är ett resultat av att individen lider brist på nära, personliga relationer och personer som kan bekräfta och älska individen (Weiss 1973, s. 18, 89, 122). Social ensamhet innebär avsaknad av gemenskap samt social umgängeskrets. Ensamheten utgörs av känslan av att känna sig exkluderad, vilket i sin tur leder till känslan av tristess (Weiss 1973, s. 19, 148). Både social och emotionell ensamhet kan uttryckas ur barnperspektiv genom att den vuxnes upplevelser av ensamhet ses som förlängningar av situationer i den vuxnes barndom. Den sociala ensamheten kretsar kring barnets känsla av utanförskap och att inte ha några vänner. Den emotionella ensamheten jämförs med ett barns rädsla över att ha övergivits av sina föräldrar (Weiss 1973, s. 20). Ouppfyllda behov och rastlöshet är symptom på emotionell och social ensamhet. Symptomen kan ses som återupplevelser av negativa känslor från barndomen i vuxen ålder, exempelvis ångest, tomhet och oro (Weiss 1973, s. 20, 22). Att vara delaktig i en grupp eller socialt sammanhang är avgörande för individens självbild och identitet (Weiss 1973, s. 147). De teoretiska begreppen är relevanta för studien då olika former av ensamhet kan skapa djupare insikt i subjektiva upplevelser av fenomenet. Ensamheten av ångestskäl och existentiell ensamhet skapar en bredd i utforskandet om varför och hur människor upplever ensamhet. Vidare kan begreppen skapa en förståelse för hur ensamheten kan vara kortvarig och kopplad till specifika händelser, men också långvarig och integrerad i individen. Social brist i form

av emotionell ensamhet samt social ensamhet är relevant för förståelsen att ensamhet kan upplevas på olika nivåer och perspektiv. Det stödjer studiens utforskande om olika typer av ensamhet.

### 2.2.2 Ensamhetens manifestationer

Perlman & Peplau (1979, s. 102) benämner tre olika sätt som ensamhet kan uttrycka sig på. *Affektiv manifestation* kretsar kring den känslomässiga upplevelsen av ensamhet, som exempelvis kan yttra sig i känslorna skam, ilska och ångest (Russel et al. 1978 se Perlman & Peplau 1981 s. 35). *Kognitiv och motiverande manifestation* berör olika perspektiv gällande huruvida ensamhet bidrar till mer eller mindre motivation hos individen när det gäller att träffa andra människor (Perlman & Peplau 1979, s. 102). Angående det kognitiva perspektivet benämns vaksamhet som en av de främsta aspekterna i hur ensamhet kan manifesteras (Perlman & Peplau 1981, s. 36). Vaksamheten förklaras som att ensamma individer ofta utvecklar en överkänslighet mot andra genom att tolka in negativa avsikter i andras beteenden. Det kan bero på att andra människor ses som lösningen på individens ensamhet genom att individen ständigt bedömer andras potential till att uppfylla hens sociala behov. Denna motiverade och värderande sida hos individen kan göra att andras beteenden feltolkas och överanalyseras (Weiss 1973, s. 21). *Beteendemässig manifestation* omfattar beteenden och egenskaper som ensamhet kan leda till. Exempel på dessa är depression- och ångestliknande drag i form av nedstämdhet, oro samt brist på motivation (Perlman & Peplau 1951, s. 36). Den beteendemässiga manifestationen omfattar även svårigheter att diskutera ensamheten med andra (FrommReichmann 1951 se Perlman & Peplau 1981, s. 36). De teoretiska begreppen är relevanta för denna studie då de belyser ensamhetens olika former som kan gestaltas hos ensamma individer. Det kan ge en fördjupad förståelse för individers subjektiva upplevelser av ensamhet. Individer kan uppleva och uttrycka ensamhet på olika sätt och därmed kan begreppen vara hjälpsamma i syftet att utforska subjektiva upplevelser av ensamhet.

## 3. Tidigare forskning

I följande del redogörs för tidigare forskning med relevans till denna studie. I redogörelsen för respektive vetenskaplig artikel beskrivs relevansen till studien och hur den kan tillämpas i forskningen. Den tidigare forskningen kretsar kring olika typer av

ensamhet, riskfaktorer för ensamhet och förebyggande aspekter för ensamhet. Artiklarna har kopplats till tre teman utifrån studiens frågeställningar.

### **3.1 Typer av ensamhet**

*Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety* (2023) är skriven av Wolters et al. Syftet med denna kvantitativa studie var att beskriva sambandet mellan emotionell och social ensamhet, social isolering, allmän och social ångest samt depression (Wolters et al. 2023). Studien gjordes i Nederländerna med 7085 universitetsstudenter mellan åldrarna 16-75 år som fick besvara en digital enkät (Wolters et al. 2023). Nätverksanalysens resultat visar en positiv korrelation mellan social ensamhet och social isolering, samt ett samband mellan hög grad av ensamhet, depression och social ångest. Resultatet belyser ett samband mellan social och emotionell ensamhet samt att de olika typerna av ensamhet innefattar olika behov. Social ensamhet omfattar bristen på grupptillhörighet och social integration. Emotionell ensamhet inbegriper en avsaknad av romantiska relationer eller andra sociala relationer (Wolters et al. 2023). Artikeln är därför relevant för studien som kommer att utforska olika typer av ensamhet samt vad det är som gör att individer upplever ensamhet.

*Experiences and meaning of loneliness beyond age and group identity* är skriven av Malli, Ryan, Maddison och Kharicha (2022). Den kvalitativa studien gjordes i Storbritannien med syftet att beskriva människors individuella upplevelser av ensamhet (Malli et al. 2022). Urvalskriterierna var att respondenterna skulle ha upplevt ensamhet och vara över 18 år gamla. I resultatet redogörs för respondenternas upplevelser av ensamhet vilka mynnade ut i olika former av ensamhet. En form av ensamhet innefattar känslan av att känna sig övergiven och osynlig redan från tidig ålder till följd av komplexa familjerelationer. Formen ensamhet som trivialiserande och outtalad innebär att ämnet ensamhet upplevs som tabubelagt. Den berör även hur samtal om ensamhet tas emot av samhället (Malli et al. 2022). En annan form av ensamhet är ensamhet som uppstår i avsaknaden av nära relationer. Den innefattar bristen på relationer där respondenterna känner sig omtyckta, förlusten av nära relationer, samt önskningar om meningsfulla relationer. Formen kvardröjande ensamhet innebär upplevelsen av att ensamheten blir en del av identiteten och ses som en konstant följeslagare (Malli et al. 2022). Sammanfattningsvis kan ensamheten vara mångsidig och innefatta olika typer av ensamhet samt att det finns ett stort stigma kring att prata om ämnet. Artikeln är relevant för studien då den belyser ensamhetens komplexitet i olika grupper och åldrar. Studien

påvisar att känslan av ensamhet är högst subjektiv kopplat till identitet, stigma och samhällets normer. Det är förenligt med denna studie som undersöker individers subjektiva upplevelser av ensamhet.

*Tell Me about Loneliness: Interviews with Young People about What Loneliness Is and How to Cope with it* (2021) är skriven av Verity et al. Syftet var att beskriva barns upplevelser av ensamhet som koncept och fenomen, samt undersöka vilka strategier barn använder för att hantera ensamhet (Verity et al. 2021). Urvalet för studien var 24 skolelever mellan 8-14 år i Belgien och Italien. Den kvalitativa studien använde intervjuer och tematisk analys för att tolka resultatet. Resultatet visar att ensamhet kan definieras som en plågsam konsekvens av ouppfyllda sociala behov. Studien belyser olika typer av ensamhet som barnen upplever. Ett exempel är typen känslomässig ensamhet. Känslomässig ensamhet innefattar upplevelsen att ensamhet är ett tillstånd som kommer från individens inre. Det är en ledsam upplevelse som kan existera både i sällskap med andra och själv (Verity et al. 2021). En annan typ av ensamhet är situationsrelaterad ensamhet. Typen innefattar ensamheten som ett tillfälligt tillstånd som uppstår i relation till specifika händelser i individens liv. Artikeln är relevant för studien då den undersöker olika typer av ensamhet vilket går i linje med studiens första frågeställning.

### **3.2 Orsaker till ensamhet**

*Social and emotional loneliness in a large sample of Dutch adults aged 19-65: Associations with risk factors* (2022) är skriven av Hofman, Overberg, Schoenmakers, och Adriaanse. Syftet var att undersöka den emotionella och sociala ensamhetens riskfaktorer för vuxna mellan 19-65 år. Den kvantitativa studien var en del av en större hälsostudie i Nederländerna. Enkäter skickades ut och genererade 7885 respondenter till analysen (Hofman et al. 2022). Resultatet visar att psykisk ohälsa kan orsaka ensamhet och att följa åldersnormativa beteenden minskar ensamhet (Hofman et al. 2022). Att vara i en relation eller att vara singel vid en viss ålder kan göra att individen ingår i normen vilket minskar ensamheten. En orsak till ensamhet är därför att inte följa samhällsnormer (Hofman et al. 2022). Att vara arbetslös eller bo ensam ses som orsaker till den emotionella ensamheten, medan låg utbildning eller att vara man är riskfaktorer för social ensamhet (Hofman et al. 2022). Artikelns relevans syns i diskussionerna om den emotionella och sociala ensamheten vilket är vad denna studie berör. Dessutom är resultatets benämning av yttre påverkan på individen i form av normer och förväntningar

från andra relevant. Det berör studiens frågeställning om varför individer upplever ensamhet i vänskapssammanhang.

*Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation* är skriven av Sundqvist och Hemberg (2021). Studiens syfte var att undersöka vilka aspekter unga vuxna beskriver kan leda till ensamhet och lindra ensamhet. I studien utfördes elva semistrukturerade digitala intervjuer. Respondenterna var mellan 16 och 29 år, hade upplevt ensamhet och kunde tala svenska (Sundqvist & Hemberg 2021). Resultatet visar två huvudteman där det första innefattar ensamhetens riskfaktorer, ett område inom vilket tre subteman uppenbaras. Det första subtemats riskfaktorer omfattar exempelvis att ha ett bristande socialt nätverk samt att vara isolerad från samhället och socialt umgänge. Det andra subtemat berör upplevelsen att inte kunna uppfylla andras sociala förväntningar och därmed bli sedd som udda. Subtemat innefattar även gruppkillnader i form av att exempelvis uppleva utanförskap eller känna sig annorlunda i en grupp. Det tredje subtemat handlar om att tidigare destruktiva erfarenheter, att vara sjuk och uppleva negativa känslor som exempelvis ångest kan leda till ensamhet. Det andra huvudtemat betonar sätt att undvika eller lindra ensamhet. Till exempel framkom att sociala copingstrategier lindrar ensamhet. Sociala copingstrategier innebär förslagsvis distraktioner i form av aktiviteter som kan lindra ensamhet (Sundqvist & Hemberg 2021). Sammanfattningsvis leder misslyckandet med att följa samhällets sociala normer till känslor av avvikelser och ensamhet. Resultatet visar även att tidigare upplevelser av mobbning och utanförskap påverkar individens självbild och leder till ensamhet, både på grund av en negativ självbild och bristande tillit till andra. Studien är relevant då resultatet belyser olika orsaker till upplevd ensamhet både själv och i sällskap med andra, vilket är en av aspekterna som kommer att utforskas i denna studie. Artikeln undersöker även individers upplevelser av ensamhet samt hur ensamheten kan lindras, vilket även kommer att granskas i denna studie.

*Comorbidity of loneliness and social anxiety in adolescents: Bridge symptoms and peer relationships* (2023) är skriven av Jiahui Chen, Quanquan Wang, Yiting Liang, Baitao Chen och Ping Ren. Studiens syfte var att undersöka relationen mellan ensamhet, vänskapsrelationer och social ångest genom en nätverksanalys. (Chen et. al 2023). 2601 kinesiska tonåringar besvarade en enkät där resultatet visar att känslor av utanförskap och farhågor om socialt umgänge är orsaker till upplevelser av ensamhet. Mobbning samt bristande ömsesidighet och kvalitet i vänskapsrelationer leder till känslor av social ångest och ensamhet. Oppfyllda sociala behov resulterar i social ensamhet (Chen et. al 2023).



Resultatet belyser mobbningens påverkan på individens självbild som en förekommen anledning till framtida ensamhet och social ångest. Artikeln är relevant för att resultatet visar olika orsaker till ensamhet kopplat till omständigheter i vänskapsrelationer, vilket är en stor del av vad denna studie fokuserar på.

*Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation* (2015) är skriven av Acquah, Topalli, Wilson, Junttila och Niemi. Denna kvantitativa studies syfte var att undersöka relationerna mellan utsatthet, emotionell ensamhet, social ensamhet och social ångest (Acquah et al. 2015). Studien var en del av ett större hälsoprojekt om emotionellt och socialt välmående. Empirin samlades in genom enkäter som besvarades av 390 finska skolelever i åldrarna 12-16 år. Resultatet visar att upplevelsen av både emotionell ensamhet och social ensamhet kan leda till förhöjd risk att individen utsätts för mobbning. Emellertid utgör den sociala ensamheten i form av brist på socialt nätverk den största risken. Att känna tillhörighet i ett vänskapssammanhang är viktigare än att ha djupa vänskapskontakter för att inte uppleva kränkningar, mobbning och utanförskap (Acquah et al. 2015). Resultatet visar även vikten av nära, emotionella relationer som ett skydd mot kränkningar i avsaknaden av ett större socialt nätverk. En brist på emotionella relationer leder även till förhöjd risk att utsättas för mobbning (Acquah et al. 2015). Artikelns resultat är relevant då den berör emotionell och social ensamhet kopplat till utsatthet vilket är en form av utanförskap. Det belyses vilken typ av gemenskap som är viktigast för individen för att inte uppleva ensamhet och utanförskap. Artikeln betonar även vad för typ av social relation som kan fungera som ett skydd mot utsatthet och utanförskap. Resultatet är således relevant för studiens andra frågeställning.

### **3.3 Förebyggande**

*Correlations of emotional and social loneliness among community dwelling older adults in Rotterdam, the Netherlands* är skriven av Wolfers, Stam och Machielse (2022). Den kvantitativa studien syftade till att beskriva modeller för social och emotionell ensamhet bland äldre (Wolfers, Stam & Machielse 2022). Data samlades in genom en tvärsnittsstudie som besvarades av 3821 slumpmässigt utvalda äldre medborgare. Resultatet visar att 47% upplever social ensamhet och 60% upplever emotionell ensamhet (Wolfers, Stam & Machielse 2022). Dessutom visar resultatet att instrumentellt stöd och sällskap är viktigt för att motverka social ensamhet. Livskvalitet och socialt känslomässigt stöd är av betydelse för att minska emotionell ensamhet. Resultatet visar

att social sammanhållning, instrumentellt stöd och vänskap är förebyggande aspekter för ensamhet. Artikeln är således relevant för studien då den undersöker social och emotionell ensamhet samt påvisar aspekter som kan förebygga upplevd ensamhet.

*The association between perceived social and physical environment and mental health among older adults: mediating effects of loneliness* (2021) är skriven av Domènech-Abella et al. Den kvantitativa studien gjordes i Belgien med syftet att undersöka den sociala och fysiska miljöns påverkan på äldres ensamhet kopplat till psykisk ohälsa. Respondenterna fick besvara en enkät i intervjuform (Domènech-Abella et al. 2021). Urvalskriterierna var äldre personer som självständigt bodde hemma samt hade en socioekonomisk eller sociodemografisk riskfaktor. Resultatet visar att möjligheterna till social sammanhållning, socialt deltagande, rörlighet och säkerhet främjar det mentala välmåendet. Socialt utbyte har goda effekter på den mentala hälsan och minskar känslan av ensamhet. Samtidigt visar resultatet att avsaknaden av ett socialt utbyte, säkerhet och rörlighet har en negativ påverkan på det mentala välmåendet och förstärker känslan av ensamhet. Resultatet belyser att avsaknaden av en social miljö kan öka känslan av ensamhet då det inte finns några naturliga mötesplatser för individen att socialisera sig i. Artikeln är relevant för studien då resultatet visar kopplingen mellan ensamhet och andra faktorer rörande psykisk hälsa. Det kommer denna studie att beröra i den tredje frågeställningen som kretsar kring vad individer kan behöva för att inte uppleva ofrivillig ensamhet. Artikeln benämner även emotionell och social ensamhet vilket denna studie kommer att inrikta sig på.

*The symbolic representation of community in social isolation and loneliness among older people: Insights for intervention from a rural Irish case study* (2018) är skriven av Bantry-White, O'Sullivan, Kenny och O'Connell. Denna kvalitativa fallstudie syftade till att utforska fenomenet ensamhet och social isolering i det Irländska landsbygdssamhället bland äldre. Syftet var även att utforska effekterna av ett vänskapsprogram, vilket var en intervention för att hantera ensamhet och isolering. Studiens urval var 8 äldre, 11 volontärer och 3 samhällsarbetare. Resultatet visar att de äldres föreställning om gemenskap som ideal kan skapa en förståelse för upplevd ensamhet och isolering. Den sociala isoleringen samt ensamheten uppstår i bristen på gemenskap. Dessutom påvisar resultatet att det behövliga för att minska känslan av ensamhet är tillhörighet och engagemang i en delad aktivitet. Resultatet belyser även den symboliska innebörden av vänskapsprogrammet då interventionen är mycket uppskattad av de äldre. Interventionen skapar en känsla av gemenskap bland de äldre då de

regelbundet får ett socialt utbyte av volontärer. Resultaten visar därför att betydelsen av gemenskap är viktigt i konstruktionen av framtida interventioner. Artikeln är relevant då den belyser vikten av samhällsinterventioner för att motverka känsla av ensamhet och isolering. Vänskapsprogrammet upplevdes hjälpsamt för deltagarna, vilket är relevant för studien som undersöker åtgärder mot ensamhet. .

#### 4. Avgränsning

Den utvalda tidigare forskningen har presenterats utifrån de tre områdena typer av ensamhet, orsaker till ensamhet och förebyggande. Forskningen har till största del undersökt ensamhetens riskfaktorer, samt fokuserat på relationerna och sambanden mellan olika faktorer gällande ensamhet. Även upplevelser av ensamhet och olika åtgärder mot ensamhet har undersökts. Majoriteten av forskningen är kvantitativ och urvalsgrupperna består mestadels av antingen barn eller äldre. Även om två av artiklarna har en bred urvalsgrupp åldersmässigt vilket innefattar vuxna, är ett tydligt vuxenperspektiv utifrån enbart äldre vuxna något som saknas. Resultaten berör särskilt vikten av bristande emotionell trygghet och sällskap som orsaker till ensamhet. De berör även att sammanhållning och vänner bidrar med trygghet och socialt nätverk, vilket minskar ensamhet. Något som den tidigare forskningen generellt saknar är ensamheten sammankopplat med individens syn på vänskap och vänskapssammanhang. Vår studie kommer att bidra med kvalitativ forskning med fokus på vuxna individers upplevelser om ensamhet i vänskapssammanhang. Det kommer att bredda forskningsfältet och bidra med djupgående empiri till det komplexa fenomenet ensamhet. Vidare kan det bidra till ökad förståelse för ämnet och åtgärder för att motverka ensamhet. Den utvalda tidigare forskningen har varit antingen kvantitativ eller kvalitativ. Därför hade det varit givande att göra en studie som använder sig av både kvantitativ och kvalitativ metod. Det hade kunnat bredda studien ytterligare, exempelvis genom möjligheten att kunna generalisera vilken typ av ensamhet som individer upplever mest. Aspekten hade kunnat ingå i vår studie men fick utelämnas på grund av begränsningar i tid och utrymme.

#### 5. Metod

I följande del kommer metoden att presenteras genom metodval, urval, instrument, etiska överväganden, tillvägagångssätt, transkriberingsprocessen, kvalitetskriterier och slutligen analysmetod.

## 5.1 Kvalitativ metod

Denna studie utgick från en kvalitativ metod som ansats. En kvalitativ metod tillämpades då studien syftar till att studera sociala fenomen utifrån individers subjektiva upplevelser. Genom en kvalitativ metod gavs möjligheten till nyanserade och djupa skildringar från respondenter, vilket var av stor vikt för denna studie som syftade till att utforska upplevelser av ensamhet (Bryman 2018, s. 677). Denna studie utgick från ett induktivt synsätt vilket innebär att fokus ligger på att generera teorier som överensstämmer med studiens resultat (Bryman 2018, s. 49). En kvantitativ metod hade därför inte varit relevant för denna studie då en kvantitativ metod utgår från att pröva hypoteser och teorier (Bryman 2018, s. 61). Den kvantitativa metoden var vidare inte lämplig för denna studie då metoden inte genererar ett resultat av detaljerade skildringar om ett fenomen, utan snarare ett resultat av mätbar data (Bryman 2018, s. 203). Studien har bedrivits med ett fenomenologiskt förhållningssätt då den syftade till att studera sociala fenomen utifrån individers egna perspektiv och subjektiva upplevelser (Kvale & Brinkman 2014, s. 44). Det fenomenologiska förhållningssättet möjliggjorde studerandet av fenomenet utifrån respondenternas upplevelse om sin egen värld. Det skapade även en förståelse för mångfalden hos upplevelserna utifrån det studerade fenomenet. Fenomenologiskt förhållningssätt var av den anledningen relevant för denna studie då den undersökte essensen av respondenternas upplevelser av ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang (Kvale & Brinkman 2014, s. 44).

### 5.1.1 Semistrukturerade intervjuer

Studiens datainsamlingsmetod var semistrukturerade intervjuer. Den semistrukturerade intervjun hade en strukturerad grund vilket gjorde att intervjuerna behöll samma fokus (Bryman 2018, s. 260). Samtidigt användes ett öppet frågeformulär i formen av en intervjuguide. Det gav oss möjlighet att ställa uppföljningsfrågor utifrån intervjufrågorna vilket gav utrymme till mer fördjupade svar från respondenterna (Kvale & Brinkman 2014, s. 60). Därav genererades fler insikter som var användbara för studiens syfte då den studerade subjektiva upplevelser och uppfattningar (Bryman 2018, s. 61). Vilka uppföljningsfrågor som ställdes beslutades av intervjuaren utifrån den dimensionen i respondentens svar som var intressantast att följas upp (Kvale & Brinkman 2014, s. 180). Vi som intervjuare ansvarade för att aktivt lyssna, ha kunskap om ämnet, beakta känsligheten för den sociala relationen samt ha en insikt om vad som skulle besvaras i

studien. Det kunde vara en nackdel med kvalitativa semistrukturerade intervjuer då den mänskliga faktorn kunde påverka intervjuens utfall (Kvale & Brinkman 2014, s. 180). Våra möjligheter som intervjuare att ställa följdfrågor för att förtydliga eller bekräfta respondentens svar kunde också vara en nackdel. Det fanns en risk att följdfrågorna blev ledande och på så vis kunde påverka resultatet (Bryman 2018, s. 325).

### *5.1.2 Vetenskapsteori*

Studien syftade till att utforska individers upplevelser och tolkningar av ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang. Eftersom att individers subjektiva perspektiv inte kan iakttas omgående var exempelvis intervjuer passande för att få fram den upplevelsebaserade eftersökta kunskapen. Därför valdes det ontologiska perspektivet subjektivism som grund för studien, vilket innebär att kunskap definieras av hur subjektet upplever och tolkar verkligheten (Reinecker & Jørgensen 2018, s. 191). Därmed undersöks verkligheten vilket subjektet konstruerar baserat på sina egna definitioner. Det styr också kunskapen som produceras och även vad som ska tas i beaktande i resultatet (Reinecker & Jørgensen 2018, s. 191). Det manifesterades i studien där respondenternas utlåtanden blev till grund för vad som analyserades samt vilka ämnen beträffande ensamhet och vänskap som blev relevanta. Utifrån respondenterna i denna studie framkom exempelvis sjukdomar och mobbning som möjliga orsaker till ensamhet. Hade andra respondenter intervjuats hade de med sina upplevelser kunnat understryka andra aspekter.

Studiens epistemologiska perspektiv var interpretivistiskt då studien fokuserade på utförandet av olika individuella upplevelser av ensamhet. Utifrån det interpretivistiska perspektivet är verkligheten multipel och existerar i samverkan med andra (Bryman 2018, s. 52).

## **5.2 Urval**

I denna studie har ett målstyrt urval gjorts vilket innebär att urvalet anpassades efter studiens syfte och forskningsfrågor (Bryman 2018, s. 498). Studiens syfte var att utforska ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang hos personer i Skaraborg i åldrarna 39-59 år. Ålderskriteriet valdes då tidigare forskning påvisat att denna åldersgrupp är outforskad gällande ofrivillig ensamhet (Regeringskansliet 2023). Deltagarna kontaktade oss via Messenger efter att vi hade publicerat information om studien i Facebook-grupper. För

att säkerställa ett representativt urval för studien stämde vi av med deltagarna att urvalskriterierna var uppfyllda. I detta skede valdes en deltagare bort på grund av bristande urvalskriterier. Därefter valdes deltagarna ut och blev delgivna mer information om studien, efter vilket tid och plats för intervjutillfället bestämdes. Förhoppningen var att få en jämn genusrepresentativ grupp av tio respondenter då detta skulle kunna bidra med ett bredare spektrum av erfarenheter och upplevelser. Olika aspekter skulle kunna påverka att män och kvinnor kan ha olika erfarenheter och upplevelser av ofrivillig ensamhet. Genusnormer kan vara en påverkande aspekt, då det finns olika förväntningar på hur män och kvinnor ska prata om psykisk hälsa och mående (Folkhälsomyndigheten 2023). Normer skulle också kunna påverka hur det uppfattas som tabubelagt att prata om ensamhet, i synnerhet för män. Det kan uppfattas mer normativt accepterat för kvinnor att dela med sig av emotionella erfarenheter såväl som att söka hjälp för ohälsa (Robertson, 2007).

Det uppstod svårigheter i att rekrytera ett genusrepresentativt urval då majoriteten av deltagarna som hörde av sig var kvinnor. Vi blev därför under studiens gång tvungna att åsidosätta vår önskan om en jämn genusfördelning. Intervjuerna genomfördes med sammanlagt tio respondenter som bestod av nio kvinnor och en man. Kriteriet att respondenterna skulle bo i Skaraborg sattes upp med anledning av ökad möjlighet till att kunna hålla fysiska intervjuer. Det sågs som väsentligt för studien på grund av den etiska aspekten om att ensamhet kan ses som ett skamfyllt ämne. Fysisk närvaro vid intervjuer var extra betydelsefullt då detta möjliggjorde att viktiga beteenden kunde plockas upp samt medförde ett enklare förhållningssätt till respondenterna. Samtliga respondenter fullföljde sin medverkan i studien efter att intervjutillfället bokats in.

### **5.3 Instrument**

Instrumentet för denna studie utgörs av en intervjuguide och fungerar som ett strukturerat hjälpmedel under intervjuens gång (Bryman 2018, s. 565). Intervjuguiden (se bilaga 1) inleds med sju inledande frågor för att skapa trygghet hos respondenten och inleda till ämnet, exempelvis: *”Hur gammal är du?”* och *”Om du fick beskriva ditt perfekta sociala liv i vänskapssammanhang, hur skulle det se ut?”*. Vidare följs de inledande frågorna upp av intervjufrågor som utgår utifrån respektive forskningsfråga. Forskningsfrågorna operationaliserades till intervjufrågor baserat på typer av ensamhet, orsaker till ensamhet samt åtgärder mot ensamhet där fokus vilar på individens subjektiva uppfattning om

ensamhet och vänskap. Utifrån det fenomenologiska förhållningssättet formulerades frågorna för att söka respondenternas upplevelser. Första forskningsfrågan *“Vilka olika typer av ofrivillig ensamhet upplever individer?”* omvandlades exempelvis till intervjufrågorna *“Vad innebär ensamhet för dig?”* och *“Ser du någon skillnad på frivillig ensamhet och ofrivillig ensamhet?”*. Exempel på intervjufrågor till den andra forskningsfrågan *“Vad gör att individer upplever ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang?”* är *“Vad är det, tror du, som får dig att känna dig ensam?”* och *“Hur länge har du upplevt ensamhet?”*. Den tredje forskningsfrågan *“Vad skulle behövas för att inte uppleva ofrivillig ensamhet?”* bearbetades exempelvis till intervjufrågorna *“Vad skulle du behöva för att inte uppleva ofrivillig ensamhet?”* och *“Har du själv hittat något sätt som kan minska dina upplevelser av ofrivillig ensamhet? I sådana fall, vad gjorde du?”*. Intervjufrågorna ämnar att kunna besvara studiens syfte (Bryman 2018, s. 565) och är uppbyggda med huvudfrågor och tillhörande utvecklande frågor. Exempel på en huvudfråga är: *“Känner du dig ensam ibland?”* och *“Hur ser ditt vänskapssammanhang ut idag?”*. Några exempel på tillhörande utvecklande frågor är: *“Hur länge har du upplevt det?”* och *“Alla kan ju känna att deras vänskapsrelationer saknar något. Vad saknar du när det gäller vänskap?”*. Eftersom att intervjuerna var av semistrukturerad art ställdes även frågor som inte ingick i intervjuguiden beroende på vad respondenten berättade (Bryman 2018, s. 563), exempelvis *“Känner du att det känns viktigt att vänner ser på vänskap på samma sätt som du gör?”*.

#### **5.4 Etiska överväganden**

Bryman (2018, s. 170) beskriver fyra etiska krav som studien utgår ifrån. *Informationskravet* innebär att respondenterna informerades om studiens syfte, upplägg och rätten att avstå delaktighet i studien under studiens gång (Bryman 2018, s. 170). Det skedde genom att respondenterna fick skriftlig information (se bilaga 2) både innan intervjutillfället men även innan intervjuens början. *Samtyckeskravet* kretsar kring respondenternas rätt till självbestämmande i sin medverkan i studien (Bryman 2018, s. 170) och möjliggjordes genom att respondenterna fick underteckna ett samtyckesformulär innan intervjuernas start. Samtyckesformuläret (se bilaga 3) var i pappersform vid fysiska intervjuer och digitalt via mail vid digitala intervjuer där samtliga skrevs under innan intervjuens början. Underskriften omfattade även godkännande till ljudinspelning under intervjuerna. *Konfidentialitetskravet* innebär att respondenternas

personuppgifter ska behandlas konfidentiellt och utom räckhåll för obehöriga (Bryman 2018, s. 170). Det uppfylldes genom att det inspelade materialet enbart förvarades på våra mobiltelefoner tills transkriberingen färdigställdes då materialet raderades. Dessutom delade vi inte några okodade filer med varandra. *Nyttjandekravet* innebär att uppgifterna som samlas in under studiens gång endast får användas för studien (Bryman 2018, s. 171). Det säkerställdes genom att respondenterna var anonyma för alla utom oss som enbart använde respondenternas uppgifter till studien.

Utöver dessa krav togs hänsyn till faktumet att ensamhet kan ses som ett känsligt ämne i bemärkelsen att det skulle kunna vara något som respondenterna sällan talar om. Med respekt för detta bestämdes att de fysiska intervjuerna skulle ske på platser med minsta möjliga insyn, ljudnivå och andra störningsmoment. En intervju mellan forskare och respondent kan aldrig bli helt jämlik. Därför finns det från början en maktasymmetri vilket ofta är till forskarens fördel, exempelvis genom att dialogen i en intervju är enkelriktad (Kvale & Brinkmann 2014, s. 51). Bortsett från att intervjuerna i sig innebar en maktasymmetri diskuterades lämpligheten i att hålla fysiska intervjuer på Skövde högskola. Det fanns en försvårande aspekt kring att sätta respondenterna i en miljö vi är vana vid där det dessutom cirkulerar en stor mängd människor. Därför undersöktes andra tänkbara alternativa platser för att hålla intervjuerna på, exempelvis Skövde stadsbibliotek med förfrågan att boka grupprum, där förfrågan avsågs. För att hantera situationen togs beslutet att inte använda Skövde högskolas biblioteks grupprum då dessa kunde vara lyhörda och ha stor insyn med mängder av människor i närheten. Istället bokades ett insynsskyddat grupprum på högskolans mest avlägsna område, där grupprummen används av få människor. På det sättet behövde respondenten inte känna att denne mötte några studenter eller tog sig in på högskolans egentliga område, samt att det blev ett privat, tyst rum utan möjlighet för andra att se in. Det var viktigt att rummet var bokningsbart för att minska risken för avbrott. Urvalsgruppen bestod även av en äldre målgrupp och därför var det viktigt att platsen för intervjun var lättillgänglig med hiss. Möjligheten att hålla intervjuerna på café eller andra allmänna platser avsågs med tanke på ämnets känslighet. Det fanns dessutom risk att miljön skulle hindra respondenterna från att våga prata i rädsla av att andra hörde, samt risk för försvårad inspelning vid hög ljudnivå (Bryman 2018, s. 566). Andra intervjuer hölls i grupprum på stadsbibliotek i andra städer i Skaraborg. Det påverkade den etiska maktaspekten genom att grupprummen var neutrala ställen som varken författarna eller respondenterna kände sig vana vid. Därmed minskade eventuella maktasymmetrier. Vid samtliga fysiska intervjuer



erbjöds saft och kakor för att öka respondenternas trivsel och visa välvillighet. Några intervjuer hölls digitalt på grund av respondenternas önskan, genom till exempel appen Facetime. Där kunde respondenten och författarna se varandra vilket var viktigt för inkännande vid samtal om det känsliga ämnet. Ytterligare en etisk aspekt som togs hänsyn till var att inte schemalägga intervjuerna för nära inpå varandra. Det gjordes för att inte tvingas avbryta intervjun om den skulle bli längre än planerat, samt minska risken för respondenterna att se varandra.

Datainsamlingen följde EU:s regler om GDPR utifrån ändamålsenligt användande (Etikprövningsmyndigheten u.å). Personliga uppgifter anonymiserades och respondenterna kunde dra tillbaka sitt deltagande senast sju dagar efter intervjun.

## **5.5 Tillvägagångssätt**

### *5.5.1 Rekrytering av respondenter*

Rekryteringen skedde genom den sociala plattformen Facebook då den ansågs lämplig för urvalsgruppens ålder. Enligt Qualitymedia (u.å) är Facebook den största sociala plattformen för studiens åldersgrupp. Att rekrytera genom Facebook möjliggjorde för respondenter i hela Skaraborg att få kännedom om studien då plattformen erbjuder delningsalternativ och spridning. Det gav oss möjlighet att nå fler människor. På Facebook publicerade vi flera inlägg i olika grupper, exempelvis grupperna “Ni som vill lära känna nytt folk” och “Vad händer i Skövde”. I vissa grupper godkändes inlägget och i andra grupper nekades det. Inlägget innehöll tydlig beskrivning av studiens syfte, urvalskriterier, information om den eventuella intervjuens längd och datum, samt kontaktuppgifter till oss. Respondenterna uppmanades att kontakta oss via plattformens kommunikationstjänst Messenger. Vid den första kontakten informerade vi respondenterna om de forskningsetiska principerna samt kravet att samtycke till medverkan även innefattade samtycke till röstinspelning av intervjun. Om respondenten fortfarande var intresserad säkerställde vi att respondentens boendeplats och ålder var relevanta för studiens urval. En respondent valde vi bort på grund av icke uppfyllda urvalskriterier. I resterande fall uppfylldes urvalskriterierna och då diskuterades möjlighet till plats och tid för intervju. Några respondenter uttryckte behov och vilja att hålla intervjuerna i sina hem av olika anledningar. Av säkerhet och integritetsskäl samt i samråd med handledare avböjde vi detta och erbjöd istället möjlighet till digitala intervjuer. Respondenterna accepterade digitala intervjuer med möjlighet att vi och

respondenterna skulle kunna se varandra vid intervjutillfället. Efter respondentens önskan valdes video på Messenger och Facetime som lämpliga alternativ för intervjun. Detta valdes även för att underlätta tekniskt för respondenterna då inga vidare tekniska åtgärder behövdes.

### *5.5.2 Intervjusituationen*

Alla intervjuer hölls under dagtid vecka nio och tio i februari och mars år 2024. Gällande intervjuerna som hölls fysiskt fastställdes först respondenternas tidsmässiga möjligheter till intervjun. Därefter undersöktes möjliga lokaler för intervjun i närhet till respondentens ort. Intervjuerna hölls i grupprum på stadsbibliotek samt i grupprum på Skövdes högskola. Efter bokning av lokaler föreslog vi en tid och ett datum för intervju som sedan fastställdes. Respondenten informerades om platsen och det tydliggjordes var vi skulle möta respondenten, exempelvis genom att vi bifogade en karta. Nästa steg var att skicka ut det fullständiga missivbrevet innehållande information om studien, kontaktuppgifter till oss och vår handledare samt de forskningsetiska principerna. När intervjuerna hölls fysiskt möttes respondenterna upp av den av oss som varit i kontakt med respondenten, och visades till lokalen för intervjun. Till en början småpratade vi med respondenten samt erbjöd saft och kakor för att skapa en avslappnad miljö. Vid de digitala intervjuerna ringde vi upp respondenterna där samma procedur utspelade sig i början av intervjun bortsett från fiket.

En dag innan de digitala intervjuerna genomfördes bifogades ett samtyckesformulär via mail där respondenterna fick svara med ett godkännande angående sin medverkan. När intervjuerna hölls fysiskt skrevs två papperskopior ut av samtyckesformuläret som respondenten undertecknade på plats innan intervjun. Samtyckesformuläret innehöll de forskningsetiska principerna, kontaktuppgifter till oss och vår handledare, samt det sista datumet som respondenten kunde ångra sin medverkan. Vi och respondenten tog sedan en kopia vardera. Under intervjutillfället närvarade vi båda samt en respondent åt gången. Vi delade upp våra uppgifter under intervjun. En av oss ansvarade för momentet innan intervjun vilket gick ut på att informera respondenten om hur intervjun skulle gå till samt informera om respondentens rättigheter. I detta steg informerades även respondenten om att denne när som helst under intervjun hade rätt att ta en paus eller avbryta om denne inte längre ville medverka. Den av oss som informerade om det ansvarade även för ljudinspelning under intervjun samt avstämning efter

intervjun. Där fick respondenten beskriva sin upplevelse av intervjun och påmindes om sista datum att dra sig ur. Den andra av oss ansvarade i huvudsak över att hålla intervjun. Uppdelningen mellan oss gjordes för att bidra med tydlighet för oss och respondenten även om vi båda hjälptes åt, stöttade varandras uppgifter och interagerade med respondenten. Vi bytte uppdelning varannan gång och varje gång informerade vi respondenten om vem som i huvudsak skulle hålla i intervjun.

Röstinspelningen pågick endast under intervjufrågorna och påbörjades när respondenten bekräftat att denne var redo för ljudinspelning. Intervjutillfället tog i helhet mellan 45-80 minuter medan intervjun tog mellan 35-70 minuter. Respondenterna erbjöds ingen ersättning för sin medverkan. Efter intervjun diskuterade vi respondentens upplevelse av att prata om ämnet, tackade denne för sin medverkan, påminde om sista dagen att dra tillbaka sin medverkan samt frågade om vår möjlighet till återkoppling vid vidare frågor. Ingen av respondenterna drog tillbaka sitt deltagande.

## **5.6 Transkriberingsprocessen**

Under arbetet transkriberades fem intervjuer vardera för jämn arbetsfördelning. Transkriberingen har skett in verbatim med avsikten att minska risken för egna tolkningar. Alla intervjuer spelades in som ljudfil för att säkerställa korrekta återgivanden vid transkribering samt för att författarna skulle kunna vara helt fokuserade på intervjun och respondenten, utan att behöva anteckna (Bryman 2018, s. 577). Transkriberingsprocessen skedde löpande under datainsamlingen, dels för att transkribering är en tidskrävande process men även för att vi kontinuerligt skulle kunna uppmärksammas om likheter, skillnader och mönster mellan de olika intervjuerna (Bryman 2018, s. 579). Under transkriberingsprocessen har respondenterna givits olika nummer för att svaren ska kunna särskiljas, exempelvis R1 och R2. I fallen där det var svårt att höra vad respondenterna uttryckte på ljudinspelningen markerades detta i transkriberingen med hjälp av frågetecken "???" vilket gjordes för att öka datainsamlingens trovärdighet (Bryman 2018, s. 581). Exempel på transkriberingar är: "Det är mer specifika situationer jag blir påmind om det, ja. Mm." (Transkribering Leah s. 5) och "Bara kunna sitta tysta, man ska inte alltid behöva prata heller utan bara den där närvaron" (Transkribering Patricia s. 55).

## 5.7 Kvalitetskriterier

För att säkerställa studiens kvalitet tog vi hänsyn till *validitet*, vilket syftar till huruvida studien undersöker det den ska undersöka, samt *reliabilitet* vilket kretsar kring studiens tillförlitlighet och replikerbarhet (Bryman 2018, s. 72). I kvalitativ forskning bryts validitet och reliabilitet vanligtvis ned i olika delar för att minska betydelsen av mätning, en annars utmärkande egenskap i kvantitativ forskning (Bryman 2018, s. 465). En del som validitet bryts ned i är *intern validitet*, vilket berör överensstämmelsen mellan teorin och det insamlade materialet (Bryman 2018, s. 465). I studien förstärktes den interna validiteten genom att tolkningarna av respondenternas svar följdes upp både under intervjuens gång och efteråt vid behov. Vårt val av semistrukturerade intervjuer möjliggjorde även en ökad delaktighet för oss som intervjuare genom att det fanns möjlighet att ställa uppföljande frågor under intervjun och därmed skapa förtydliganden. Det ökade överensstämmelsen mellan respondenternas begrepp och våra tolkningar vilket stärkte den interna validiteten (Bryman 2018, s. 465). Den andra delen som validitet bryts ned i är *extern validitet* vilket berör möjligheterna att generalisera materialet till andra kontexter (Bryman 2018, s. 466). Eftersom att syftet med en kvalitativ studie inte är att generalisera utan att få en mer djupgående, kontextuell förståelse för ämnet (Bryman 2018, s. 480) är den externa validiteten i studien låg. Den första aspekten av reliabilitet är *intern reliabilitet* vilket innebär att vi som författare har en gemensam uppfattning av tolkning av studien (Bryman 2018, s. 465). Den interna reliabiliteten försäkrades i denna studie genom att vi gemensamt kodade materialet, tematiserade, skrev och genomförde studien. Den sociala kontexten i en kvalitativ studie kan aldrig exakt återställas och därför blir den *externa reliabiliteten* svårnådd (Bryman 2018, s. 465). Studiens upplägg kan replikeras men varje respondent är unik med olika erfarenheter. Därför kan det inte förväntas att tio nya respondenter skulle generera samma empiri som respondenterna i denna studie gjorde.

## 5.8 Tematisk analys

Materialet har analyserats utifrån en tematisk analysmetod (Bryman 2018, s. 52) vilken ansågs mest lämplig för denna studie. Den tematiska analysmetoden valdes då den möjliggjorde breda skildringar och djupa förståelser för det insamlade materialet (Bryman 2018, s. 702). Analysmetoden grundade sig på ett fenomenologiskt förhållningssätt då vi fokuserade på att identifiera återkommande mönster samt tolka och

förstå respondenternas subjektiva upplevelser av ensamhet. Den tematiska analysmetoden genomfördes i sex steg. Inledningsvis bekantade vi oss med materialet genom transkribering och noteringar av det inspelade materialet från intervjuerna (Braun & Clarke 2006, s. 17). I följande steg genererades koder. Kodningen gjordes gemensamt i flera steg (se bilaga 4). Det första steget baserades på att utläsa koder från data genom att manuellt skriva ned vad respondenten egentligen uttryckte med sina ord, eftersom att det kunde indikera teman (Braun & Clark 2006, s. 18). På grund av studiens induktiva synsätt gjordes kodningen med ett öppet förhållningssätt där data, kodning och teman var starkt sammankopplade (Braun & Clark 2006, s. 12). När allt kodats var nästa steg att leta efter mönster i data för att se de vanligaste förekommande mönstren, utstickande mönster samt hur de kunde anknytas eller slås ihop (Braun & Clark 2006, s. 19). Det gjordes genom att uppmärksamma frekvenser, hur ofta något upprepade sig, korrespondenser, vilket kretsar kring händelser eller upplevelser relaterade till specifika situationer, samt likheter och skillnader vilket omfattar huruvida upplevelser eller situationer skedde på likartade sätt (Saldaña 2021, s. 10). Genom detta kunde vi skapa subteman och huvudteman utifrån data, vilket är rubriker som belyser innebörden av olika data baserat på våra tolkningar (Saldaña 2021, s. 258). Vi tog hänsyn både till de mest frekventa upplevelserna likväl som utstickande och mindre uppkommande ämnen, både i resultatet men även som skäl till fördjupning i analysen (Saldaña 2021, s. 10). För att få en övergripande bild av alla teman samt vilka teman som bar på vilken data var nästa steg att göra en tematisk matris till vardera frågeställning. Senare ändrades matriserna till en tabell. Fortsättningsvis genomgick vi alla teman för att säkerställa deras relevans. Det innebar att vissa modifierades eller slogs ihop, för att sedan undersöka huruvida analysen företrädde data, vilket den gjorde (Braun & Clarke 2006, s. 20-21).

Vi har valt att namnge respondenterna med alias för att kunna beskriva deras upplevelser på ett personligt sätt utan att avslöja deras identiteter. Respondenternas alias är Ebba, Viola, Kerstin, Andreas, Linda, Wilma, Sara, Tina, Ulrika och Berit. Deras åldrar är mellan 39-59 år. Kodningen utfördes på alla respondenter men Berit syns inte lika tydligt i analysen och resultatet på grund av bristande relevans. Det innebar att Berit mestadels besvarade frågorna utan att inkludera studiens ämne. Hade vi under intervjuens gång upplevt att empirin från Berit skulle bli oanvändbar hade vi valt att inte transkribera materialet (Bryman 2018, s. 582). Vi ansåg dock att små delar av empirin från Berit var användbara och fullföljde därför processen med transkribering samt kodning. Vi har

enbart tagit hänsyn till det av hennes material som var av betydelse för studiens syfte och frågeställningar.

## 6. Resultat och analys

Nedan följer en beskrivning av studiens resultat och en analys av den insamlade empirin. Resultat och analys kommer först att beskrivas utifrån Typer av ensamhet vilket baseras på den första frågeställningen, Orsaker till ensamhet och syn på vänskap som grundar sig i den andra frågeställningen, samt Åtgärder mot ensamhet vilket baseras på den tredje frågeställningen. Inom varje frågeställning sker sedan presentationen under respektive huvudtema där kopplingar mellan resultat och teori förklaras utifrån varje subtema. Första frågeställningens första huvudtema är *Ensamhetens närvaro* med subtemana Situationsbaserad ensamhet och Överhängande ensamhet. Det andra huvudtemat är *Reaktioner på ensamhet och hur den påverkar individen* med tillhörande subtema Överväldigande ensamhet, Existentiell ensamhet, Förlamande ensamhet och Integrerande ensamhet. Den andra frågeställningens första huvudtema är *Orsaker till ensamhet* med subtemana Utanförskap, Förändring, Samhällskultur och normer, Obalans i vänskapsrelationer, Utanförskap i sociala sammanhang, Brist på valmöjlighet och Skydd. Det andra huvudtemat *Syn på vänskap* har subtemana Olika vänner till olika funktioner, Emotionell Trygghet och Ömsesidighet. Den tredje frågeställningens första huvudtema är *Framtiden* med subtemana Interventioner, Öppnare samhälle, Arbete och riktlinjer, Förbättrad hälsa och Förbättrade relationer. Det andra huvudtemat är *Strategier* med subtemat Distraktioner (se bilaga 5).

Det övergripande resultatet som tolkades var att den situationsbaserade ensamheten var återkommande för samtliga respondenter, vilket främst gällde upplevelsen av att känna sig ensam bland andra. En avvikande aspekt var den avhumaniserande ensamheten vilken kretsade kring upplevelsen av att ha tappat tilltro till sin sociala förmåga att bete sig mänskligt. Den främsta orsaken till ensamhet relaterades till upplevelsen av utanförskap sedan barndomen, medan upplevelsen av att aldrig ha känt sig som en riktig människa var ett avvikande resultat. Rörande synen på vänskap var den viktigaste aspekten för respondenterna att ha flera olika vänner att kunna göra olika saker med. En önskan om en queer-platonisk vänskap stod ut som ett avvikande resultat i empirin. Samhällsinsatser mot ensamhet tolkades som den främsta åtgärden mot ensamhet, medan att minska sociala

medier i samhället var mest avvikande i resultatet utifrån empirin om åtgärder mot ensamhet.

## 6.1 Typer av ensamhet

### 6.1.1 Ensamhetens närvaro

Studiens första frågeställning är *Vilka olika typer av ofrivillig ensamhet upplever individer?* där två huvudteman och sex subteman tolkades (se bilaga 5). Det första huvudtemat *Ensamhetens närvaro* gäller ensamheten som karaktär och utgår ifrån hur ensamheten yttrar sig hos respondenterna. Subtemat *Situationsbaserad ensamhet* berör ensamheten som uppstår i relation till olika situationer, exempelvis en flytt. En situationsbaserad ensamhet kan även innefatta att uppleva ensamhet bland andra, exempelvis att känna ensamhet i sociala sammanhang trots andras fysiska närvaro. Upplevelsen kan då uppenbara sig i känslor av utanförskap, exkludering och att inte känna tillhörighet. I följande citat beskriver Sara sin upplevelse av ensamhet bland andra på följande sätt: *"När jag känner att vi har ingenting gemensamt, vi förstår inte varandra, vi är på samma plats men i olika världar."* (Sara, s. 64). I citatet belyses ensamhet bland andra genom Saras upplevelse av att inte känna gemenskap i ett socialt sammanhang. Citatet kan relateras till begreppet *ensamhet av ångestskäl* vilket uppstår i alienationen mellan människor och skapar en känsla av distans och främlingskap i det sociala sammanhanget. Alienationen kan härledas till Saras upplevelse av att bristande gemenskap skapade känslan av att de befann sig på samma plats men i olika världar, och kan föranleda upplevelsen av utanförskap. Ensam bland andra kan också länkas till det teoretiska begreppet *affektiv manifestation* (Perlman & Peplau 1979, s. 102). Sara upplever sig känslomässigt ensam i sammanhanget trots fysisk närvaro på grund av det inte fanns en gemenskap. Den känslomässiga upplevelsen av ensamhet kan yttra sig exempelvis genom ångest, ilska och skam, vilket kan kopplas till individens känslomässiga upplevelser av att känna sig ensam bland andra.

*Överhängande ensamhet* belyser respondenternas upplevelser av ensamheten som ständigt närvarande och ofrånkomlig. Upplevelsen av ensamheten som överhängande innefattar också ensamheten som följeslagare, vilket innebär att respondenten förlikat sig med ensamheten efter att ha upplevt den en längre tid. Ebba beskriver upplevelsen av ensamheten som överhängande på följande vis: *"... vart jag än är så bär jag med mig den*

*känslan, både i jobbet och när jag tillbringar med vänner, så känner jag mig ensam” (Ebba, s. 3).* Citatet redogör för Ebbas upplevelse av ensamheten som överhängande då hon ser den som ständigt närvarande och ofrånkomlig. Den överhängande ensamheten som citatet belyser kan länkas till det teoretiska begreppet *beteendemässig manifestation* (Perlman & Peplau 1951, s. 36). Beteendemässig manifestation innefattar egenskaper och beteenden som kan liknas vid ångest och depression, vilket kan kopplas till Ebbas känsla av ensamheten som överhängande. Den överhängande ensamheten upplevs som ofrånkomlig och en ständigt närvarande skugga i individens liv, vilket kan relateras till Ebbas upplevelse att ensamheten finns närvarande i jobbet och vid umgänge med vänner. Känslor som liknas vid ångest och depression kan vara ofrånkomliga och påverka individens livskvalitet, vilket återfinns i respondenternas upplevelser av ensamheten som överhängande. Samtidigt kan en ständigt bakomliggande känsla av ensamhet bidra till ångest och uttryckas liksom en depression.

### *6.1.2 Reaktionen på ensamhet och den påverkar individen*

Det andra huvudtemat *Reaktioner på ensamhet och hur det påverkar individen* berör hur respondenterna reagerar på upplevelsen av ensamhet samt belyser hur ensamheten påverkar individerna. Subtemat *Överväldigande ensamhet* syftar till ensamheten som övermäktig, ohanterlig och som en översköljande känsla, vilket Andreas beskriver i följande citat: *“Men ibland så kommer det liksom att oj nu har jag haft väldigt mycket ensamhet, nu känner jag att man behöver komma ut lite och umgås lite med folk” (Andreas, s. 33).* Citatet redogör för den överväldigande ensamheten utifrån Anders plötsliga insikt om att ha varit ensam under en längre tid och behovet av att få ett socialt utbyte. Den överväldigande ensamheten som citatet belyser uppfattas kunna länkas till det teoretiska begreppet *emotionell ensamhet* (Weiss 1973, s. 20). Andreas överväldigande känsla av ensamhet föranledde en omedelbar känsla av isolering och ett behov av att socialisera sig. Emotionell ensamhet kan därav länkas till den överväldigande ensamheten, då det teoretiska begreppet syftar till bristen på nära relationer som kan yttra sig genom en smärtsam och omedelbar känsla av isolering.

*Existentiell ensamhet* utgör det andra subtemat och innefattar hur respondenten saknar känslan av samhörighet med mänskligheten samt ifrågasätter sin egen förmåga att vara



människa. Lindas upplevelse av den existentiella ensamheten beskrivs på följande sätt:

*“Tänk om dom kommer så kan inte jag typ öppna munnen och säga någonting, att det bara kommer ut typ ljud eller liksom att det blir mer och mer att man tappar självförtroendet, jag kanske inte kan umgås med människor” (Linda, s. 45).*

Citatet redogör för den existentiella ensamheten utifrån Lindas upplevelse av att ensamheten får henne att ifrågasätta sig själv och sin sociala förmåga. Självttvivet skapade en farhåga hos Linda att inte kunna föra sig i ett eventuellt socialt sammanhang. Tvivel på den sociala förmågan föranleder att känslan av ensamhet blir mer ofrånkomlig. Att ifrågasätta den egna grundläggande mänskliga förmågan att prata kan påverka Lindas upplevelse av att befinna sig i sociala umgängen. Det kan också skapa en farhåga om sociala sammanhang då tvivel på den egna förmågan kan skapa en oro kring att utsättas för en situation där den existentiella förmågan prövas. Begreppet *existentiell ensamheten av ångestskäl* kan därför länkas till subtemat existentiell ensamhet vilket leder till ifrågasättande av sig själv som en existerande människa (Moustaka 1961 se Perlman & Peplau 1981, s. 33). I citatet visas att bristen på känsla av samhörighet med mänskligheten leder till ett ifrågasättande om den mänskliga existensen och grundläggande mänskliga funktioner. Existentiell ensamhet av ångestskäl innefattar Lindas ensamhet som en konfrontation och ifrågasättande av sig själv. Att Linda tvingas konfrontera sig själv leder till att hon blir självmedveten vilket gör att hon undviker sociala sammanhang. Lindas upplevelse av existentiell ensamhet kan därför länkas till det teoretiska begreppet *spegeljaget* och vikten av att kunna spegla sig i andra som en del av identitetsskapandet (Engdahl 2005, s. 116). Lindas val att inte ha människor i sin omgivning att kunna spegla sig i hindrar henne från att utveckla en identitet utifrån hur hon tror sig uppfattas av andra. Det leder till att hon ifrågasätter sin egen självbild. Hennes brist på en social närvaro att tolka sig själv i kan därför få Linda att ifrågasätta sin egen existens som människa. Självbildens blir således påverkad av att Linda inte kan ta hjälp av den sociala närvaron av andra i sitt identitetsskapande och kan leda till existentiellt ifrågasättande och passivitet.

*Förlamande ensamhet* är det tredje subtemat och syftar till när ensamheten gör respondenten passiv och begränsar dennes handlingskraft. Linda skildrar ensamheten som förlamande: “... *plötsligt så slutade jag bara gå till jobbet, då kunde jag inte styra över*

*vad jag gjorde längre, jag bara slutade med allting, sluta äta, sluta sova sånt där” (Linda, s. 53).* Citatet belyser den förlamande ensamheten då känslan av ensamhet påverkade Lindas förmåga att gå till arbetet samt till att utföra grundläggande handlingar, exempelvis att äta och sova. Resonemanget upplevs kunna relateras till teorin KASAM då den omfattar individens benägenhet att hantera påfrestningar i relation till hälsan och välbefinnandet (Winroth 2019, s. 30). KASAM kan relateras till citatet utifrån graden av hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet. Hanterbarheten berör faktumet att psykisk ohälsa påverkar Lindas möjligheter och resurser till att hantera eventuella krav, förväntningar och utmanande situationer. Samtidigt kan det argumenteras för Lindas högre grad av begriplighet vid upplevelsen av den förlamande ensamheten då det finns en förståelse och förlikning med den egna situationen. Dock kan acceptansen av ensamheten göra henne uppgiven och passiv. En lägre grad av meningsfullhet kan kopplas till Lindas bristande handlingskraft till grundläggande behov. Bristande förmåga att värdera vad som är viktigt, exempelvis prioritera sitt eget välmående, bidrar till minskade möjligheter att hantera situationen vilket gör Linda mindre handlingskraftig.

Subtemat *Integrerande ensamhet* berör när ensamheten har blivit oskiljaktig från respondenten och en del av dennes identitet. Den integrerade ensamheten har efter en längre närvaro blivit en bestående del hos respondenten. Integrerande ensamhet skildras av Kerstin på följande vis:

*“Men det har nog blivit integrerat i vem jag är, i och med att jag alltid har varit udda, annorlunda och aldrig riktigt känt mig hemma, så det har nog blivit en del av mig på ett sätt” (Kerstin, s. 25).*

I citatet belyses den integrerade ensamheten då Kerstin beskriver ensamheten som en del av henne eftersom känslan alltid varit närvarande. Kerstins upplevelse av ensamheten som integrerad uppfattas kunna länkas till begreppet *existentiell ensamheten av ångestskäl* som redogör för ensamheten som ofrånkomlig (Moustaka 1961 se Perlman & Peplau 1981, s. 33). Den existentiella ensamheten som ofrånkomlig kan sammanlänkas med den integrerande ensamheten då den ständiga närvaron av ensamhet påverkar Kerstins självbild. Kerstins känsla av ensamhet sedan barndomen har påverkat hennes syn på sig själv, vilket kan bero på att ensamheten varit ofrånkomlig och därför blivit en del av henne. I den existentiella ensamheten har Kerstin tvingats konfrontera sig själv.

Det har lett till hennes förståelse för den egna situationen och blivit en styrka vilket anammats i henne.

## 6.2 Orsaker till ensamhet och syn på vänskap

### 6.2.1 Orsaker till ensamhet

Studiens andra frågeställning är *Vad gör att individer upplever ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang?* där två huvudteman och tio subteman tolkades (se bilaga 5). Det första subtemat är *Utanförskap* vilket belyser respondenternas erfarenheter av att tidigare i livet ha utsatts för mobbning, känt sig utanför i sociala sammanhang samt upplevelsen av bristande samhörighet med mänskligheten och samhället. I subtemat ingår även upplevelsen av att ha känt sig utstickande sedan barndomen samt att se på sig själv som normbrytande i form av personlighet, livsstil, sexuell läggning och ålder. Det gör att ensamhetskänslan kan orsakas i situationer där det normbrytande beteendet blir tydligt. Ebba beskriver upplevelsen av utanförskap sedan barndomen på följande sätt:

*“Men jag upplevde redan då att jag inte var som de andra och jag blev oftast utanför, jag fick skit... lekte vi olika rollekar fick jag skitrollen, jag blev redan när jag var liten väldigt utsatt, upplever jag det själv. Och redan då retad för att jag inte var som andra eller tänkte som andra. Så det började väldigt tidigt, upplevelsen av att känna mig ensam och att jag blev bortvald flera gånger.”*  
(Ebba, s. 7).

Ebba nämner att hon har upplevt utanförskap och varit annorlunda sedan barndomen. Upplevelsen kan kopplas till det teoretiska begreppet *spegeljaget* då Ebba utvecklat sin identitet baserat på hur hon tror att andra ser på henne (Nilsson 2015, s. 69). Att Ebba under uppväxten utsatts för mobbning har skickat signaler till Ebba om att det är något utstickande fel på henne. Ebba tror därför att hon är annorlunda och därmed oförtjänt av andras sällskap. Det leder till att Ebba sett andras agerande som information om hur hon är, vilket resulterat i att Ebba tror att det finns ett fel på henne. Synen kan sedan integreras i Ebbas självbild vilket medför att hon ser sig själv som annorlunda och normbrytande i aspekten att hon inte är som alla andra. Konsekvenserna blir att Ebba ser dessa personlighetsdrag i sig själv som sanna. Därför tror hon att det är hon själv som är orsaken till sin ensamhet, när det egentligen är andras orättvisa, kränkande beteenden som har lett till en nedvärderande självbild. Det kan även argumenteras ligga till grund för studiens

subtema *integrerande ensamhet* då att vara ensam på grund av synen som annorlunda blir en del av Ebbas identitet.

Subtemat *förändring* innefattar olika förändringar i respondenternas liv som lett till känslan av ensamhet, där förändring i form av sjukdom, förändrade behov av vänskap och förändring i tidigare vänskap var mest förekommande. Sara skildrar en hälsoförändring som en orsak till ensamhet:

*“... jag har hamnat utanför livet som jag hade innan. Jag hade ett jättefullt liv, om jag var hemma två helger i rad hade jag tråkigt. Jag var fullt upp i allt och sen så blir det liksom, man blir sjuk och man sitter hemma och man har sina väggar och sitt tak. Och det är jättetufft, särskilt då när man tittar på foton då ifrån ett antal år sen där vi gjorde det och det och reste och gick runt sjön och allting. Nu så har jag en rullstol.” (Sara, s. 66).*

Sara belyser en förändring i form av sjukdom vilket lett till ensamhet. Upplevelsen kan kopplas till *KASAM* genom att graden av hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet influerar hur Sara hanterar samt påverkas av förändringar (Winroth 2019, s. 29). Meningsfullheten kretsar då kring att Sara går miste om sådant som hon anser betydelsefullt och som hon kunnat göra tidigare i livet, exempelvis gå i skogen och följa med vänner på resor. Gällande begripligheten upplever Sara en distans till omvärlden då sjukdomen och rullstolen blir en sådan begränsning som hindrar henne från att ta sig ut. Det leder till en minskad förståelse och gemenskap för omvärlden. Hanterbarheten berör upplevelsen av att vara hindrad och inte ha resurserna som krävs för att hantera ensamheten.

*Samhällskultur och normer* som subtema belyser samhällsstrukturer på samhällsnivå, exempelvis att samhället ses som individualistiskt vilket bidrar till upplevelsen av utanförskap och ensamhet. Subtemat omfattar även strukturer och beteenden på gruppnivå. Där handlar det om svårigheterna att ta sig in i existerande vänskapssammanhang samt uppfattningen om att folk håller sig till sin krets utan att bjuda in nya personer. Normer kretsar kring förväntningarna som läggs på individen av närstående, exempelvis gällande hur många vänner som anses normalt att ha och vad för civilstånd som lämpar sig vid en viss ålder. Det omfattar även vilka förväntningar som

medföljer vissa roller där resultatet blir en upplevelse av ensamhet i de fallen kraven inte efterföljs. Viola berättar om vuxenrollens outtalade krav och förväntningar:

*“Det blir väl tydligare när man blir vuxen. Att då får man skapa lite sitt eget sammanhang på något vis, och då är det ju oftast så att man skapar en egen familj då, på något sätt. Och det har ju inte jag gjort.” (Viola, s. 13).*

Violas citat påvisar upplevelsen av yttre påtryck kopplade till vuxenrollen och vad som bör göras som vuxen. Hennes upplevelse kan kopplas till det teoretiska begreppet *spegeljaget* och appliceras då på samhällsnivå (Engdahl 2005, s. 116). När Viola speglar sig själv i samhällets ögon i förhållande till förväntningarna som finns och att det ses något negativt att inte efterfölja dessa förväntningar, integreras synen som annorlunda och normbrytande i hennes självbild. Detta leder till minskat välmående och är en orsak till Violas upplevelse av ensamhet.

Subtemat *Obalans i vänskapsrelationer* betonar bristen på ömsesidigt utbyte och att känna sig bortprioriterad i en vänskap. Ulrika beskriver upplevelsen av att behöva åsidosätta sig själv i en vänskapsrelation:

*“... sen har jag några som jag mest pratar i telefonen med, men det är inte ett balanserat vänskapsförhållande för det är människor som har psykiska åkommor som gör att man måste lyssna hela tiden och inte själv komma till tals något.” (Ulrika, s. 81).*

Ulrikas känsla av obalans i en vänskapsrelation kan kopplas till *KASAM* (Winroth 2019, s. 30) då upplevelsen av en obalanserad relation eller att vara bortprioriterad i en vänskap påverkar känslan av sammanhang. Ulrikas beskrivning av att hamna i en stöttande roll med vänner utan möjlighet att yttra egna känslor leder till bristande meningsfullhet i relationen. Det gör att det sociala stödet från andra är bristfälligt vilket därmed försämrar Ulrikas förmåga att handskas med motgångar. Ulrikas begriplighet kan också argumenteras minska på grund av avsaknaden av det ömsesidiga sociala utbytet med nya perspektiv, vilket vanligtvis kan leda till ökad förståelse för omvärlden.

*Utanförskap i sociala sammanhang* som subtema syftar till upplevelsen av andras agerande, exempelvis att inte ha en självklar plats i sociala sammanhang, exkluderande

familjekultur och andras avståndstagande från individen. Kerstin berättar följande om känslan av utanförskap i sociala sammanhang:

*“...just det här att inte riktigt vara en del av ett... normala gänget folk har, som midsommar, sådana högtider, där kan vi prata om ofrivillig ensamhet... jag har alltid varit den som har sagt att jag kan jobba på midsommar... jag har ingen att fira det med ändå, för att alla har redan etablerat sina midsommarfiranden” (Kerstin, s. 24).*

Kerstin uttrycker att hon känner sig bortglömd och inte har en tydlig plats i något vänskapssammanhang. *KASAM* är relevant då Kerstins upplevelse kretsar kring bristen på sammanhang (Winroth 2019, s. 30). Kerstin ser socialt umgänge runt högtider som önskvärt och betydelsefullt, men genom att aldrig bli inbjuden eller tagen i beaktande vid dessa tillfällen uppstår känslor av sorg och utanförskap. Detta gör att graden av meningsfullhet blir låg då önskan inte uppfylls. Kerstin uttrycker arbete som ett sätt att hantera detta, även om det som hade behövts för att uppfylla känsla av sammanhang är ett umgänge att vända sig till och fira högtider med i fallen då hon inte bjuds in till andra kretsar. När dessa sociala resurser inte finns minskar Kerstins hanterbarhet att hantera utanförskapet, vilket också begränsar graden av begriplighet då Kerstin kan börja ifrågasätta sig själv och varför inte hon blir medbjuden.

Följande beskriver Ulrika upplevelsen av andras avståndstagande från henne:

*“...och sen tycker jag att folk drar sig undan från mig och väljer bort mig. Och det är också något jag har upplevt ända sedan jag var liten. Och även i familjen, inte med mina barn men med mina syskon och föräldrar...” (Ulrika, s. 80).*

Ulrika upplever att hon blir bortvald, en exkluderande familjekultur och att omgivningen distanserar sig från henne. Det gör det teoretiska begreppet *spegeljaget* aktuellt (Engdahl 2005, s. 116). Att Ulrika upplever avståndstagande från andra gör att hon börjar ifrågasätta sig själv samt ser sig själv som felet och anledningen till andras avvisande beteenden, vilket sedan kan anammas i Ulrikas självbild. Speciellt smärtsamt är det när det finns erfarenheter från barndomen in i vuxenheten av att familjen väljer bort Ulrika. Det kan kopplas till teorin om den *emotionella ensamheten* genom att Ulrika som vuxen fortfarande upplever avståndstagande från sin familj, vilket är en förlängd upplevelse från barndomen vilket kan ha grundat sig i att Ulrika som barn kände en emotionell distans

från sina föräldrar (Weiss 1973, s. 18, 20). Bristen på denna viktiga, känslomässiga kontakt leder till återupplevda negativa känslor och kan förklara mycket av Ulrikas upplevelser av ensamhet som vuxen.

Subtemat *Brist på valmöjlighet* berör upplevelsen av att inte ha makten att välja frivillig eller ofrivillig ensamhet av olika anledningar, utan att tvingas vara själv. Upplevelsen leder till en brist på kontroll över situationen där individen är beroende av andra för sitt eget mående men inte alltid kan välja socialt umgänge, vilket i sin tur resulterar i upplevelsen av ensamhet. Subtemat innefattar även att inte ha någon att göra saker med samt hjälplösheten som uppstår i fallen individerna behöver hjälp och inte har någon att fråga. Wilma berättar följande om känslan av brist på valmöjlighet:

*“... dom sista åren har varit hemska... men jag tror att man orkar inte ta tag i saker när man lever i smärta dygnet runt, samtidigt som man har barn som kräver sina insatser... jag tror inte man orkar vara social heller... och för min del är det ju så, jag vet inte vad jag ska plocka kraften ifrån... mellan smärtor och barn och sjukdomar...” (Wilma, s. 57).*

Wilma uttrycker den känslomässiga upplevelsen av brist på valmöjlighet och ensamhet i form av uppgivenhet, hopplöshet och orklöshet. Det teoretiska begreppet *affektiv manifestation* är relevant (Russel et al. 1978 se Perlman & Peplau 1981 s. 35) då situationen berör upplevelsen av att inte ha kontroll och samtidigt inte ha något annat val än att fortsätta, vilket genererar smärtsamma känslor för Wilma.

*Skydd* är det sista subtemat vilket kretsar kring att respondenterna använder ensamheten som ett sätt att ta kontroll över situationen genom att distansera sig från andra. Att välja bort socialt umgänge ses som ett skydd även om det blir en orsak till ensamhet, vilket beskrivs av Linda: *“Jag har ofta känt att jag hör inte hit i det sällskapet, och det är också därför jag sökt ensamheten för att jag hellre är själv än vantrivs...” (Linda, s. 43).* I citatet beskriver Linda att hon väljer ensamheten för att undvika obehag. Lindas användning av ensamheten som skydd kan kopplas till det teoretiska begreppet *kognitiv och motiverande manifestation* (Perlman & Peplau 1979, s. 102). Genom att välja bort socialt umgänge på grund av tidigare erfarenheter manifesteras ensamheten genom att Linda blir omotiverad till att bryta ensamheten. Det gör att användningen av ensamhet som skydd även blir en orsak till fortsatt ensamhet. Att använda ensamheten som skydd kan även kopplas till det

teoretiska begreppet *spegeljaget* (Nilsson 2015, s. 69). Lindas distans från socialt umgänge innebär att hon fråntar sig själv möjligheten att spegla sig i andra. I citatet talar Linda om viljan att hellre vara själv än att bära på upplevelsen av att inte passa in i sällskapet. Upplevelsen av att inte passa in kan baseras på att andras behandling av Linda signalerar till Linda att hon är annorlunda, vilket kan leda till att hon försöker undvika situationer där hon påminns om detta. Att utsättas för denna typ av spegling upprepade gånger kan resultera i att synen som annorlunda integreras i Lindas självbild. Därför kretsar användningen av ensamhet som skydd kring att välja ensamheten för att ha kontroll och undgå att se sig själv som avvikande.

### 6.2.2 *Syn på vänskap*

Det andra huvudtemat är *Syn på vänskap* vilket berör resultatet gällande respondenternas perspektiv, åsikter och värderingar om vänskap där tre subteman tolkades. Det första subtemat är *Olika vänner till olika funktioner* vilket innefattar att ha flera olika vänner vilket kan fylla olika behov. En aspekt av detta var att det av respondenterna sågs som sårbart att endast ha en vän att förlita sig på, ifall den vännen av någon anledning skulle försvinna ur respondentens liv. I detta subtema ingår även vad respondenterna vill göra i vänskapen, vilket är att samtala och samlas runt aktiviteter. Samtal innefattar både vardagliga samtal på en ytlig och lättsam nivå, men även djupa konversationer om exempelvis andlighet eller livssituationer. Aktiviteter handlar om viljan att dela upplevelser med vänner, vilket Sara beskriver:

*“Det perfekta sociala livet är då att man har olika vänner och gör en sak med den vännen och en sak med den vännen någon som gillar samma musik, att man kan gå på konserter med, någon som gillar att gå ut i naturen med, olika vänner till olika aktiviteter, olika mål.” (Sara, s. 62).*

I citatet belyses meningsfullheten genom att Sara anser det betydelsefullt att ha flera vänner att dela olika aktiviteter med, då det också kan hjälpa Sara att nå olika mål och därmed bidra till hennes självutveckling. Subtemat och Saras upplevelse kan kopplas till teorin KASAM (Winroth 2019, s. 31) då flera vänskapsrelationer med olika syften tillför mångsidighet i Saras liv. Det leder till en mångfald i perspektiv och åsikter, vilket kan förbättra och bredda Saras förståelse för omvärlden. Flera vänner ökar även möjligheten att hantera flera olika typer av situationer genom att det finns ett större socialt skyddsnät.



Det andra subtemat *Emotionell trygghet* belyser att kunna vara sig själv en relation, dela med sig av känslomässiga aspekter, få stöttning och uppleva vänskapen som pålitlig. Ebba nämner följande en önskan om emotionell trygghet: “Men också att kunna ringa en vän när det är tufft, att jag vet att den finns där liksom. Men också någon som pushar och stärker mig...” (Ebba, s. 8). Ebba belyser behovet av känslomässig kontakt som kan trösta och stödja, vilket kan jämföras med bandet mellan föräldrar och barn. Det kan förenas med ensamhetsformen *emotionell ensamhet* (Weiss 1973, s. 18) då det teoretiska begreppet bekräftar Ebbas upplevelse av att nära relationer som kan bidra med uppskattning och trygghet är av stor betydelse. Den emotionella ensamheten kan betraktas som att Ebba återupplever känslan av att bli övergiven av föräldrarna i barndomen. Det kan appliceras i en vänskapsrelation eftersom hennes behov grundar sig i en förlängning av barndomens erfarenheter och upplevelser. Barndomens nära känslomässiga upplevelser vägleder Ebbas ouppfyllda och önskade behov idag.

*Ömsesidighet* är det tredje subtemat. Det betonar vikten av balans i vänskapen där det finns ett ömsesidigt utbyte gällande initiativtagande och möjlighet att uttrycka sig. Ebba benämner betydelsen av ett givande och tagande i en vänskapsrelation: “... Att det finns någon där när man skulle vilja göra någonting eller att jag kan finnas där för någon annan när den vill göra någonting.” (Ebba, s. 2). Ebbas yttrande betonar vikten av att inte enbart ha någon som finns där för individen utan att individen även kan vara den som finns där för andra. Att känna sig viktig och värdefull för någon annan ses som betydelsefullt. *KASAM* (Winroth 2019, s. 30) kan relateras till Ebbas upplevelse då ömsesidigt utbyte i en vänskapsrelation kan öka Ebbas förståelse för omvärlden genom diskussioner och åsiktsutbyte. Ömsesidighet kan även bidra till en förstärkt känsla av identitet hos Ebba vilket kan leda till ökad upplevelse av sammanhang. Att uppleva ömsesidighet i en vänskapsrelation kan också argumenteras öka hanterbarheten hos Ebba då möjligheten till hjälp, stöttning och bekräftelse gör Ebba bättre rustad för motgångar.

## **6.3 Åtgärder mot ensamhet**

### *6.3.1 Framtiden*

Studiens tredje frågeställning är *Vad upplever individer att de behöver för att inte känna ofrivillig ensamhet?* där två huvudteman och fem subteman tolkades (se bilaga 5). Huvudtemat *Framtiden* berör respondenternas upplevelser om vad som skulle behövas

för att minska känslan av ensamhet i framtiden. Det första subtemat är *Interventioner* och syftar till de insatser som samhället skulle kunna anordna för att motverka och minska känslan av ensamhet. Interventionerna respondenterna lyfter är gratis mötesplatser för allmänheten och mötesplatser för att matcha ihop vänner. Boendestödjare är ytterligare en nämnd intervention, vilket är en professionell hjälp som upplevs skulle utgöra ett stöd för att leda individen i rätt riktning utan krav på en ömsesidig vänskapsrelation. Tina berättar om en mötesplats för att matcha ihop individer som en samhällsintervention:

*”Att man får anmäla sig då, att jag är sådan här som person och så kunde någon para ihop dom, att dom här tror jag passar ihop, ni kan väl gå ut och ta en fika så får vi se vad det gör... (Tina, s. 78).*

Tina upplever att en samhällsintervention i form av en mötesplats där människor matchas ihop utifrån personliga beskrivningar, skulle vara hjälpsamt mot ensamheten. Det skulle vara en anordnad plats där människor i samma situation kan mötas med samma syfte att träffa en vän. Upplevelsen av en intervention som åtgärd mot ensamheten kan länkas till *KASAM* då möjligheten att träffa andra människor med liknande upplevelser av ensamhet, kan bidra till en känsla av sammanhang (Winroth 2019, s. 30). Begripligheten berör Tinas upplevelse av att förstå den egna situationen, att hon upplever ensamhet men skulle vilja att situationen förändras. Samtidigt är Tina medveten om vad som skulle behövas för att känslan av ensamhet ska minskas, vilket är att träffa en eller flera vänner. Hanterbarheten innebär Tinas upplevelse av en samhällsintervention som en resurs för att motverka ensamheten. Kopplat till citatet utgörs resurserna av den anordnade mötesplatsen där människor kan matchas ihop. Samtidigt kan det argumenteras för att hanterbarheten ökar vid socialt utbyte, då möjligheten till förändring och bekräftelse från andra kan öka individens möjligheter att hantera påfrestningar. Meningsfullheten utgör en känslomässig aspekt och syftar till individens förmåga att värdera vad som är viktigt. Utifrån citatet uppfattas att Tina värderar vänskap som högt och har en önskan om en mötesplats där en god vän kan finnas.

Det andra subtemat är *Öppnare samhälle* och berör respondenternas upplevelser av en öppnare syn på vänskap och kärlek i samhället, ett mer inkluderande samt mindre individualiserat samhälle. Subtemat omfattar vidare kunskapsspridning och minskat stigma kring ämnet ensamhet. Kerstin skildrar ett öppnare samhälle som en åtgärd mot ensamhet på följande sätt: *“Vi lever i ett väldigt mycket jag-samhälle i Sverige, vi är inte*

*inkluderande, det är jag, jag, jag, jag, jag och jag tror att man kanske måste vara lite mer öppnare.” (Kerstin, s. 59).* Kerstin upplever samhället som icke-inkluderande och jag-inriktat, en möjlig åtgärd skulle kunna vara ett öppnare samhälle. Redogörelsen kan länkas till KASAM då upplevelsen av samhället som icke-inkluderande kan bidra till minskad känsla av sammanhang (Winroth 2019, s. 30). Begripligheten berör Kerstins medvetenhet om sina egna behov för att minska känslan av ensamhet, vilket är ett öppnare samhälle. Kerstin är förstående för omvärlden och vad den skulle kunna göra för att minska känslan av ensamhet. Hanterbarheten kretsar kring Kerstins uppfattning om att gemenskapen och det sociala utbytet vilket inkludering bidrar till, skulle vara hjälpsamt för att kunna hantera ensamheten som påfrestning. Meningsfullheten berör Kerstins höga värderande av en social omgivning och att det är betydelsefullt för att kunna motverka ensamheten. Det som värderas mer viktigt är den sociala närvaron och det som värderas mindre är att vara jag-inriktad.

Det fjärde subtemat är *Förbättrad hälsa* och omfattar förbättring av respondentens hälsa, både ur ett fysiskt och psykiskt perspektiv, då ohälsa är ett hinder för socialt umgänge. Wilma beskriver hur förbättrad hälsa är en åtgärd mot ensamhet: *“Jag skulle väl behöva bli frisk, upp och kunna ta tag i saker och orka, det är framförallt orken.” (Wilma, s. 59).* Citatet skildrar Wilmas upplevelse av att förbättrad hälsa skulle vara en hjälpsam åtgärd mot ensamheten. Sjukdom hindrar Wilma från att genomföra saker hon skulle vilja göra, vilket förlänger känslan av ensamhet. Att inte ha någon valmöjlighet till ensamhet på grund av sjukdom hindrar Wilmas möjligheter till socialt umgänge, vilket kan länkas till det teoretiska begreppet *social ensamhet* (Weiss 1973, s. 19). Begreppet social ensamhet belyser avsaknaden av en social umgängeskrets och gemenskap, vilket kan relateras till Wilmas brist på social närvaro på grund av en hindrande hälsa. Upplevelsen av att inte vara en del av en gemenskap eller ha en social umgängeskrets kan förstärka känslan av utanförskap och bli en förlängning på den redan upplevda fysiska ensamheten. Av den anledningen kan en åtgärd mot ensamhet som att bli frisk, förbättra individens möjligheter till ett önskat socialt umgänge. Åtgärder mot ensamhet har här skildrats utifrån Wilmas upplevelse av att bli frisk som hjälpsamt mot ensamheten, då sjukdom sågs som ett hinder.

Det femte subtemat *Förbättrade relationer* belyser omgivningens roll för att minska respondenternas upplevelser av ensamhet där mer respekt, öppenhet från familjen, konfliktlösning och mer kontakt med familjen var önskvärt. Förbättrade relationer

innefattar även nytt umgänge i form av en ny vän, ett umgänge eller att skaffa en partner. Även inkludering från andra omfattas av förbättrade relationer och syftar till att omgivningen borde bli mer inkluderande samt öppna i sociala sammanhang. Öppenhet från omgivningen skildras av Sara: *“Du behöver inte hålla med eller tycka samma men acceptera att det finns sådana och det finns sådana. Det finns vissa som tänker si och vissa så. Det bara är. Punkt.”* (Sara, s. 72). Citatet redogör för Saras upplevelse av att en åtgärd mot ensamhet är en acceptans och förståelse från omgivningen. Trots skilda värderingar ska individer kunna acceptera varandras olikheter. Ett respektfullt och öppnare förhållningssätt från omgivningen upplever Sara skulle kunna minska känslan av ensamhet. Det beror på att ensamhet är en konsekvens av utanförskap och oförståelse från människor runt omkring. Förbättrade relationer som åtgärd mot ensamhet kan länkas till det teoretiska begreppet *spegeljaget* (Engdahl 2005, s. 116). Sara speglar sig själv i andras ögon i förhållande till den upplevda uppfattningen som omgivningen har om henne. Familj och vänners syn på Sara som annorlunda integreras i hennes självbild. Omgivningen skapar således Saras bild av sig själv som annorlunda, vilket påverkar välmåendet och förstärker känslan av ensamhet och utanförskap. Med mer respekt och förståelse från omgivningen kan Sara därför spegla sig i bilden av sig själv som accepterad, vilket kan stärka hennes självkänsla. Öppenhet från familj och vänner kan föranleda en mindre dömande omgivning, i vilken Sara kan spegla sig och integrera uppfattningen henne som accepterad och förstådd.

### 6.3.2 Strategier

Det andra huvudtemat *Strategier* belyser metoderna som använts och används för att minska känslan av ensamhet. Subtemat är *Distractioner* och omfattar metoder som använts för att inte uppleva eller tänka på ensamheten. Nämnade distractioner var husdjur, ljuduppspelningar i form av podcasts och meditationsmusik, samt självhjälp som tacksamhetstankar, intresseträffar och självhjälpskurser. Ulrika skildrar tacksamhetstankar som distraction mot känslan av ensamhet:

*“Om positivt tänkande och avslappning och allt möjligt. Jag tittar på sånt på dagar också. Jag tänker mycket tacksamhetstankar och försöker och belysa sånt som är bra istället för det som är mindre bra.”* (Ulrika, s. 86).

Strategi mot ensamhet i form av tacksamhetstankar redogörs för i citatet. Ulrika upplever avslappning, tacksamhetstankar och positivt tänkande som hjälpsamt mot den

ångestliknande känslan ensamheten innebär för henne. Den latent känslan av negativ livskänsla som Ulrika upplever och använda strategier för att motarbeta känslan, kan kopplas till det teoretiska begreppet *beteendemässig manifestation* (Perlman & Peplau 1951, s. 36). Beteendemässig manifestation syftar till beteenden som ensamheten kan leda till, som kan återfinnas i exempelvis depression och ångest. Den depressionsliknande känsla som Ulrika upplever utifrån den överhängande och latent negativa livskänslan, föranleder beteenden som kan motverka känslan av ensamhet. Genom att använda strategier som tacksamhetstankar och avslappning försöker respondenten motarbeta känslan av depression. Den beteendemässiga manifestationen innefattar också svårigheter att kunna diskutera sin upplevda ensamhet med andra, vilket också kan kopplas till användandet av strategier som en självhjälp. I bristen på andra att lyfta sina upplevelser och erfarenheter med, kan distraktioner som tacksamhetstankar vara ett lindrande substitut till andras bekräftelse.

## 7. Diskussion och slutsatser

Syftet med denna studie var att undersöka individers upplevelser av ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang. Avsikten var att skildra vad i vuxna individers upplevelser av ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang som var mest framträdande och unikt för att bidra till en bredare syn på fenomenet. I följande del redovisas hur studien har besvarat syftet utifrån vardera frågeställning, följt av analyserande diskussioner kopplade till tidigare forskning. Avslutningsvis skildras förslag på fortsatt forskning samt våra egna reflektioner om arbetet i beaktande till aspekter som kan ha påverkat studiens resultat.

I resultatet av vår första frågeställning; *Vilka olika typer av ofrivillig ensamhet upplever individer?* framkommer att ensamhetens närvaro upplevs på olika sätt. Ensamhet kan uppstå i relation till specifika situationer eller vara en ständigt närvarande känsla. Ett övergripande resultat är att ensamhet kan upplevas trots fysisk närvaro av andra och ge upphov till känslan av utanförskap, exkludering och brist på tillhörighet. Vårt resultat är förenligt med Wolters et al. (2023), vars resultat visar att en typ av ensamhet är den sociala ensamheten vilket innebär bristen på grupptillhörighet och social integration. Flera respondenter upplever exkludering i sociala sammanhang eller att bristen på gemenskap resulterar i utanförskap. Resultatet i vår studie är därför även förenligt med Verity et al. (2021) vilket visar att typen känslomässig ensamhet kan infinna sig både i närvaron och frånvaron av andra. Av detta resultat kan vi därför konstatera att känslan av ensamhet kan upplevas trots att individen befinner sig i ett socialt

sammanhang. Verity et al. (2021) resultat visar även att ensamheten kan upplevas i relation till livshändelser i individens liv. Det överensstämmer med vårt resultat gällande respondenternas upplevelser av ensamhet i samband med specifika händelser, exempelvis en flytt eller byte av arbete. Vi kan därför konstatera att känslan av ensamhet kan uppstå i anknytning till specifika händelser eller förändringar i individens liv. Resultatet i vår studie presenterar ensamheten som överhängande där individen kan förlikas med ensamheten och se den som en följeslagare. Det överensstämmer med resultaten som presenterats i Malli et al. (2022), vilket visar att ensamheten kan ses som en konstant följeslagare som blir en del av individernas identitet. Resultatet är därav överensstämmande med vår studie där respondenternas långvariga upplevelser av ensamhet kan göra ensamheten till en del av identiteten. Den överhängande ensamheten hade för flera av respondenterna varit närvarande sedan barndomen på grund av utanförskap, mobbning och komplicerade familjerelationer. Aspekten ligger således även i linje med resultatet från Malli et al. (2022) där en typ av ensamhet beskrivs som upplevelsen av att vara övergiven av samhället och erfarit komplexa familjeförhållanden sedan barndomen. Vår slutsats är att ensamhet kan grunda sig i utanförskap och otrygghet sedan barndomen. Det kan utgöra en överhängande känsla hos individen vilken blir en del av identiteten

Malli et al. (2022) benämner att en typ av ensamhet är avsaknaden av meningsfulla relationer och att det fanns en längtan efter en förbindelse till någon att utbyta tankar med. Det överensstämmer med vårt resultat där respondenterna upplever ensamhet som frånvaron av nära relationer samt bristen på vänner att dela samtal och upplevelser med. Flera av respondenterna ser ensamheten och bristen på nära relationer som ohanterlig samt att ensamheten kan komma som en överväldigande känsla. Det ligger i linje Malli et al. (2022), där resultatet visar att en form av ensamhet är den emotionella ensamheten som omfattar bristen på sociala relationer. En slutsats är att avsaknaden av nära relationer att dela samtal och upplevelser med utgör grunden för en form av ensamhet. En generell slutsats är att stora delar av våra fynd överensstämmer med tidigare forskning inom området, vilket stärker vårt resultat om olika typer av ensamhet. Emellertid fann vi några typer av ensamhet som inte har kunnat knytas till tidigare forskning. Respondenterna redogör för ensamhet som ett existentiellt ifrågasättande av sig själva som människor. Vidare beskriver respondenterna en reaktion på ensamheten som förlamande, vilket innebär en passivitet och begränsning av individens handlingskraft.

I resultatet av vår andra frågeställning; *Vad gör att individer upplever ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang?* framkommer utanförskap och mobbning i barndomen som en stor underliggande orsak till ensamhet. Att känslor av utanförskap kan leda till ensamhet stärks av Chen et al. (2023), vilket kan kopplas till vår studies resultat om användningen av ensamhet som skydd. Att aktivt undvika socialt umgänge på grund av erfarenheter av utanförskap ses i vårt resultat som ett sätt för individen att skydda sig själv från andras negativa agerande. Det är även ett sätt för individen att undvika påminnelser om sina brister i speglingen av sig själv hos andra. Resultatet överensstämmer med Chen et al. (2023) resultat om att mobbning och utanförskap kan påverka individens självbild. Det är även förenligt med Sundqvist och Hembergs (2021) resultat gällande ensamhetens riskfaktorer, vilket exempelvis innefattar tidigare destruktiva erfarenheter vilket utanförskap och mobbning i barndomen kan benämnas som. Sundqvist och Hembergs (2021) resultat belyser även att mobbning kan leda till att individen saknar tillit till andra samt att individen fått en negativ självbild som den vill undvika att bekräftas i. Det är samma resultat som återfanns i vår studie. I resultatet av Sundqvist och Hemberg (2021) syns också upplevelsen av utanförskap i en grupp som en orsak till ensamhet, vilket överensstämmer med vårt resultat. Slutsatsen vi drar är att ha utsatts för utanförskap, mobbning eller kränkningar i eller sedan barndomen bidrar till att individen får med sig en negativ självbild i vuxendomen. Det är en orsak till upplevelsen av ensamhet. Andra riskfaktorer som Sundqvist och Hemberg (2021) fann var sociala förändringar, att vara sjuk samt att vara isolerad. Det återfinns i vårt resultat genom att förändringar i olika former kan orsaka ensamhet, exempelvis förändringar i hälsa och vänskapsrelationer. Därför drar vi slutsatsen att förändringar som hindrar individens möjlighet att uttrycka och fylla sina sociala behov kan orsaka ensamhet. Det gäller oavsett om det är fysiska hinder i form av exempelvis sjukdomar eller abstrakta hinder i form av förändrad vänskap.

I vårt resultat är även yttre påverkan från samhället i form av samhällskultur och normer en orsak till ensamhet. Ett exempel kan vara att individen ser sig själv som normbrytande genom ålder eller livssituation. Det stärks av Hofman et al. (2022) som beskriver att följandet av åldersnormativa beteenden, som exempelvis att ha en familj eller vara gift vid en viss ålder, leder till minskad ensamhet. Därmed orsakas ensamhet av att inte följa normer och förväntningar. Även i Sundqvist och Hembergs (2021) resultat kan det konstateras att känslor av ensamhet framkommer som en konsekvens av att inte följa samhällets sociala normer. Därför kan vi dra slutsatsen att samhällets yttre påverkan

i form av förväntningar, normer och krav orsakar ensamhet hos individen i de fallen förväntningarna inte efterföljs. Chen et al. (2023) benämner att avsaknaden av ömsesidighet i vänskapsrelationer leder till ensamhet. Det överensstämmer med vårt resultat där respondenterna anser ömsesidighet vara en av de viktigaste aspekterna i en vänskapsrelation. Bristen på detta leder till obalans i vänskapsrelationen vilket är en orsak till ensamhet. En slutsats är att graden av ömsesidighet är avgörande för vänskapens kvalitet, där avsaknaden av ömsesidigt utbyte kan leda till individens upplevelse av att vara ensam i en vänskapsrelation. Vår studies resultat gällande respondenternas önskan om att ha många vänner till olika saker är förenligt med Acquah et al. (2015) resultat. Där ses bristen på socialt nätverk som en större orsak till ensamhet än bristen på emotionellt stöd. Resultaten kan sammanlänkas genom att respondenternas önskan om flera vänner är ett sätt att ha ett större socialt nätverk vilket leder till minskad risk för social ensamhet. Samtidigt påvisar Acquah et al. (2015) att individers förmåga att hantera mobbning är större vid emotionellt stöd, vilket kan sammankopplas med vår studies resultat om vikten av emotionell trygghet i en vänskapsrelation. Av detta resultat konstaterar vi att ett större socialt nätverk bestående av flera olika vänner leder till minskad risk för ensamhet. Samtidigt är intimiteten i en vänskap väsentlig gällande individens förmåga att hantera motgångar.

I resultatet av vår tredje frågeställning; *Vad gör att individer upplever ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang?* framkommer samhällsinterventioner som en möjlig åtgärd mot ensamhet. Ett exempel är mötesplatser där individer kan matchas ihop och finna samhörighet samt gemenskap. Likt vårt resultat presenterar Bantry-White et al. (2018) att ett vänskapsprogram som intervention mot ensamhet bland äldre lindrar individernas upplevelse av ensamhet. I jämförelse med vår studies resultat kan vi konstatera att interventioner som sammanför människor i liknande situationer är hjälpsamma för att motverka ensamhet. Vårt resultat om önskade mötesplatser överensstämmer även med Bantry-Whites et al. (2018) resultat om att gemenskap, tillhörighet och engagemang i delad aktivitet minskar ensamhet. Ömsesidigt engagemang i aktiviteter beskriver Bantry-White et al. (2018) som hjälpsamt mot ensamhet, vilket kan sammanlänkas med vårt resultat om respondenternas önskan att hitta en vän att dela upplevelser med. I Bantry-Whites et al. (2018) resultat framkommer tillhörighet och ömsesidigt engagemang i delad aktivitet som en åtgärd mot ensamhet. Resultatet kan länkas till vår studies resultat om självhjälp i form av intresseträffar som en distraktion från ensamhet. Det kan också stärkas av Sundqvist och Hembergs (2021) resultat rörande



distractioner i form av aktiviteter som sociala copingstrategier mot känslan av ensamhet. Vår slutsats är därav att intresseträffar som bygger på engagemang och skapar tillhörighet kan utgöra en distraktion mot ensamheten. Därför är intresseträffar möjliga åtgärder för att minska känslan av ensamhet.

Wolfers, Stam och Machielse (2022) benämner att socialt känslomässigt stöd är viktigt för att motverka emotionell ensamhet. Det överensstämmer med vårt resultat om att ett öppnare samhälle är en möjlig åtgärd mot ensamhet. Respondenterna beskriver en önskan om öppnare syn på vänskap och kärlek, att bli inkluderade i sociala sammanhang, ökad kunskapsspridning om ensamhet samt minskat stigma kring ämnet i samhället. En slutsats är därför att ett öppnare samhälle kan generera ett socialt stöd för individen på samhällsnivå och därmed minska den emotionella ensamheten. Wolfers, Stam och Machielse (2022) resultat om vikten av socialt känslomässigt stöd kan även relateras till vår studies resultat om att förbättrade relationer skulle ha en positiv inverkan på det sociala känslomässiga stödet. Vår slutsats är att förbättrade relationer med vänner och familj kan främja upplevelsen av socialt känslomässigt stöd från omgivningen och därav minska ensamheten. Ytterligare en aspekt som Wolfers, Stam och Machielse (2022) beskriver som viktig för att motverka den sociala ensamheten är sällskap. Det stärker vårt resultat om att förbättrade relationer i form av exempelvis nytt umgänge eller ökad kontakt med familjen kan främja känslan av social samhörighet. Vi kan därför konstatera att sällskap är betydelsefullt för individens känsla av samhörighet och att nya umgängen eller utvecklade nuvarande relationer skulle kunna vara en åtgärd mot ensamhet. Domènech-Abella et al. (2021) benämner att den mentala hälsan främjas av högre nivåer av rörlighet, social sammanhållning och socialt deltagande. Det överensstämmer med vårt resultat i vilket framgår att fysisk och psykisk ohälsa hindrar socialt umgänge samt att förbättrad hälsa skulle motverka ensamhet. En slutsats vi kan dra är att ohälsa utgör ett hinder för individens önskade åtgärder mot ensamhet. Förbättrad hälsa skulle därav kunna öka möjligheterna till social samhörighet och minska känslan av ensamhet.

Studiens ämne är av känslig art. Därför tog vi hänsyn till respondenternas integritet genom försiktig och noggrann användning av empirin. Majoriteten av respondenterna träffade vi fysiskt vilket bidrog till att vi hade de bästa förutsättningarna att vara inkännande i förhållande till ämnets känslighet. Även i de fall fysiska intervjuer inte var möjliga genomfördes intervjuerna på ett inkännande sätt. Faktum var dock att den digitala

aspekten minskade vår möjlighet att läsa av respondenternas reaktioner och ansiktsuttryck. Därför hade fysiska intervjuer med alla respondenter varit att föredra.

### **7.1 Framtida forskning och egna reflektioner**

Idén för studien uppkom när vi funderade på stora och osynliga samhällsproblem. Vi intresserades omgående för ämnet ensamhet ur ett vänskapsperspektiv. Efter en granskning av tidigare studier om ämnet fick vi uppfattningen att vuxna som målgrupp ofta fick kliva åt sidan för unga och äldre. Ursprungligen var studiens målgrupp mellan 35-55 år men åldersgruppen utökades till 60 år på grund av svårigheter att hitta respondenter. Det fanns även en förhoppning om att det skulle bli en genusrepresentativ studie, även om det inte var avgörande utan mestadels en breddande aspekt. På grund av att majoriteten av respondenterna som hörde av sig var kvinnor består respondenterna av 1 man och 9 kvinnor. Att det var få män som hörde av sig kan stötta vår tro om att könsnormer och vad som anses accepterat att yttra sig om har haft en inverkan på de sökande respondenterna. Det belyser enligt vår mening en problematik i samhällsdebatten om psykisk hälsa. Att intervjua personer som upplever ofrivillig ensamhet har varit oerhört givande i bemärkelsen att respondenterna har visat att ensamhet kan upplevas på olika sätt. Det har också varit en känslomässig och utmanande lärdom att lyssna på respondenternas intima, sårbara upplevelser vilket bidragit till en stor förståelse och ödmjukhet hos oss.

En styrka med studien är att vi har utforskat många aspekter av ensamhet vilket ger en omfattande bild av fenomenet. Studien har berört ämnet ensamhets komplexitet, särskilt i korrelation med vänskapssammanhang och synen på vänskap. Resultatet har även visat på en bredd genom många intressanta upptäckter som kan vara olika vägar framåt för forskningen inom ensamhet. Ytterligare en styrka är att vi undersökte en underrepresenterad målgrupp i detta ämne. Dock är vi medvetna om att studien ses som forskning av mindre art, och att empirin från en av respondenterna till stor del var oanvändbar gör studiens omfattning ännu mindre. Något utmanande med studien var ämnet ensamhets omfång i kombination med våra stora forskningsfrågor. Det resulterade i svårigheter att specificera vad inom ensamhet vi ville utforska samt att begränsa det spridda och djupgående resultat som tolkades.

Ett av vår studies största fynd är att alla respondenter har i och sedan barndomen på något sätt utsatts för mobbning, utanförskap eller känt sig annorlunda, vilket påverkat

självbilden. Därför skulle ensamhetens påverkan på individens självbild kunna vara ytterligare en aspekt att undersöka mer djupgående. Där hade även individens syn på sig själv i förhållande till tilltron till sin sociala förmåga varit intressant att undersöka. Det skulle även kunna göras fokusgrupper med ämnet. Även om risken finns att ämnet är för känsligt för att kunna lyftas i grupp skulle diskussioner med andra i samma situation möjligtvis kunna leda till minskad känsla av ensamhet, gemenskap och nya bekantskaper. En kvantitativ studie hade kunnat komplettera denna studie för att förslagsvis få representativa svar om exempelvis vilka typer av ensamhet som individer upplever mest, viktigast i synen på vänskap samt åtgärder mot ensamhet.

## Referenser

- Acquah, O. E., Topalli, P-Z., Wilson, L. M., Junttila, N. & Niemi, M. P. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*. 21(2), s. 320-331. doi: 10.1080/02673843.2015.1083449
- Bantry-White, E., O'Sullivan, S., Kenny, L. & O'Connell, C. (2018). The symbolic representation of community in social isolation and loneliness among older people: Insights for intervention from a rural Irish case study. *Health Soc Care Community*, 26(4), s. 552-559. doi:10.1111/hsc.12569
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2), s. 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl., Liber.
- Chen, J., Wang, Q., Liang, Y., Chen, B. & Ren, P. (2023). Comorbidity of loneliness and social anxiety in adolescents: Bridge symptoms and peer relationships. *Social Science and Medicine*, 334, Artikel 116195. doi: 10.1016/j.socscimed.2023.116195
- Domenech-Abella, J., Switsers, L., Mundo, J., Dierckx, E., Dury, S. & De Donder, L. (2021). The association between perceived social and physical environment and mental health among older adults: mediating effects of loneliness. *Aging and Mental health*. 25(5), s. 962-962. doi: 10.1080/13607863.2020.1727853
- Engdahl, E. (2005). *A Theory of the Emotional Self*. Diss. Örebro University. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:136934/FULLTEXT01.pdf>
- Etikprövningsmyndigheten (u.å). *Information om behandling av personuppgifter*. <https://etikprovningmyndigheten.se/gdpr/> [2023-12-06]
- Folkhälsomyndigheten (2023). *Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/> [2023-11-21]
- Folkhälsomyndigheten (2023) *Mer än var fjärde ung man saknar någon att prata med*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/december/mer-an-var-fjarde-ung-man-saknar-nagon-att-prata-med/> [2024-03-19]
- Friends (u.å). *Vad är ofrivillig ensamhet?* <https://friends.se/kunskapsbanken/fakta/vad-ar-ofrivillig-ensamhet/> [2023-11-22]

- Hjärnfonden (2023). *Så påverkas din hälsa av ensamhet*  
<https://www.hjarnfonden.se/2023/07/sa-paverkas-din-halsa-av-ensamhet/>  
[2024-02-01]
- Hofman, A., Overberg, R. I., Schoenmakers, E. C. & Adriaanse, M. C. (2022). Social and emotional loneliness in a large sample of Dutch adults aged 19-65: Associations with risk factors. *Psychiatry Research*, 313, Artikel 114602. doi: 10.1016/j.psychres.2022.114602
- Karolinska institutet (2023). *Ensamhet - ett hot mot vår hälsa*.  
<https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa> [2023-11-22]
- Kry (2023). *Varför är motion bra för din psykiska hälsa?* [https://www.kry.se/din-halsa/varfor-ar-motion-bra-for-psykisk-halsa/?fbclid=IwAR2JCBCmEZibofZjBcnFCs5l2Rla0Epf33RITO9ywWD6i2W9Do\\_8rYy6T6M](https://www.kry.se/din-halsa/varfor-ar-motion-bra-for-psykisk-halsa/?fbclid=IwAR2JCBCmEZibofZjBcnFCs5l2Rla0Epf33RITO9ywWD6i2W9Do_8rYy6T6M) [2023-11-22]
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3 uppl., Studentlitteratur.
- Malli, A. M., Ryan, S., Maddison, J. & Kharicha, K. (2022). Experiences and meaning of loneliness beyond age and group identity. *Sociology of health and illness*. 45(1), s. 70-89. doi: 10.1111/1467-9566.13539
- Nilsson, B. (2015). *Socialpsykologi: Bakgrund och utveckling*. 1 uppl., Liber.
- Perlman, D. & Peplau, L., A. (1979). Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness. I Cook, M. & Wilson, G. (red.) *Love and Attraction - An International Conference*. Btj, s. 99-108.
- Perlman, D. & Peplau, L., A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. I Duck, S. & Gilmore, R. (red.) *Personal Relationships. 3: Personal Relationships in Disorder*. Btj, s. 31-56.
- Quality media (u.å). *Så använder vi internet och sociala medier 2022*.  
<https://qualitym.se/svenskarna-och-internet-2022/> [2024-02-29]
- Regeringskansliet (2023). *Ofrivillig ensamhet, särskilt den som pågår under lång tid, får allvarliga konsekvenser*.  
<https://www.regeringen.se/debattartiklar/2023/03/ofrivillig-ensamhet-sarskilt-den-som-pagar-under-lang-tid-far-allvarliga-konsekvenser/> [2023-12-07]
- Reinecker, L. & Jørgensen, P. S. (2018). *Att skriva en bra uppsats*. 4 uppl., Liber
- Robertson, S. (2007). *Understanding Men and Health: Masculinities, Identity and Well-being*. Open University Press.

- Saldaña, J. (2021). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. SAGE Publications Ltd.
- Sundqvist, A. & Hemberg, J. (2021). Adolescents and young adults experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*. 26(1), s. 238-255. doi: 10.1080/02673843.2021.1908903
- Verity, L., Schellekens, T., Adam, T., Sillis, F., Majorano, M., Wigelsworth, M., Qualter, P., Peters, B., Stajniak, S. & Maes, M. (2021). Tell Me about Loneliness: Interviews with Young People about What Loneliness Is and How to Cope with It. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18, Artikel 22. doi: 10.3390/ijerph182211904
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social isolation*. MIT Press.
- Winroth, J. (2019). *Organisationshälsa - En bok om ett hållbart arbetsliv*. 1 uppl., Studentlitteratur.
- Wolfers, G. E. M., Stam, E. B. & Machielse, A. (2022). Correlates of emotional and social loneliness among community dwelling older adults in Rotterdam, the Netherlands. *Aging and Mental health*, 26(2), s. 355-367. doi: 10.1080/13607863.2021.1875191
- Wolters, E. N., Mobach, L., Wuthrich, M. V., Vonk, P., Van der Heijde, M. C., Wiers, W. R., Rapee, M. R. & Klein, M. A. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, s. 207-217. doi: 10.1016/j.jad.2023.02.096

# Bilagor

## **Bilaga 1: Intervjuguide**

### Inledande frågor:

1. Vilket kön identifierar du dig som?
2. Hur gammal är du?
3. Har du någon familj? I så fall hur ser den ut?
4. Vilket yrke/ sysselsättning har du för närvarande?
5. Hur viktigt är vänskap för dig?
6. Vad vill du att en vänskapsrelation ska innehålla?
7. Om du fick beskriva ditt perfekta sociala liv i vänskapssammanhang, hur skulle det se ut?

### Intervjufrågor

- **Tema 1: Typer av ensamhet**

8. Vad innebär ensamhet för dig?
9. Känner du dig ensam ibland?
  - 9.1 *Hur länge har du upplevt det?*
10. Ser du någon skillnad på frivillig ensamhet och ofrivillig ensamhet?
  - 10.1 *Har du upplevt dessa ensamheter? I sådana fall, hur ser en situation ut där du upplever dem?*
  - 10.2 *Vilken typ av ensamhet skulle du säga att du upplever mest?*
11. Kan du känna dig ensam trots att du är bland andra? I sådana fall, kan du berätta lite om hur sådana situationer ser ut?
12. Hur ser ditt vänskapssammanhang ut idag?
  - 12.1 *Alla kan ju känna att deras vänskapsrelationer saknar något. Vad saknar du när det gäller vänskap?*

- **Tema 2: Orsaker till ensamhet**

13. Vad är det, tror du, som får dig att känna dig ensam?
14. Hur länge har du upplevt ensamhet?

*14.1 Kan du se några anledningar till varför din ensamhet började?*

15. Är vänskap viktigt för dig? På vilket sätt?

16. Hur vill du att en vän ska vara?

17. Vad vill du ha ut av en vänskapsrelation?

*17.1 Har du upplevt att människor i din omgivning ser på vänskapsrelationer på samma sätt som du?*

● **Tema 3: Åtgärder mot ensamhet**

18. Har du själv hittat något sätt som kan minska dina upplevelser av ofrivillig ensamhet? I sådana fall, vad gjorde du?

19. Har du fått hjälp av någon, professionell eller någon annan, att minska din ofrivilliga ensamhet? I sådana fall, hur har den hjälpen sett ut?

20. Vad skulle du behöva för att inte uppleva ofrivillig ensamhet?

*20.1 Skulle det bredare samhället kunna göra något för att förbättra din situation?*

*20.2 Skulle eventuella familjemedlemmar kunna hjälpa dig att förbättra din situation?*



## Bilaga 2: Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter från det socialpsykologiska programmet på Skövde högskola som arbetar med vårt examensarbete. Syftet med vårt examensarbete är att utforska individers upplevelser av ofrivillig ensamhet i specifikt vänskapssammanhang, inte kärleksrelationer. Med ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang menar vi exempelvis:

- Att känna sig ofrivilligt ensam för att man inte har några vänner
- Att känna sig ofrivilligt ensam trots att man är med andra

Upplever du något av detta eller ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang på något annat sätt? Vi söker dig som är i åldern 35-55 år, bor i Skaraborg och vill dela med dig av dina

upplevelser i en intervju. Intervjun kommer att ta ca 45-60 minuter. Intervjuerna kan genomföras både på plats och digitalt, och genomförs under vecka 8-11 år 2024.

Vid intervjun kommer vi ta hänsyn till de forskningsetiska principerna vilket innebär att det är frivilligt deltagande och att du som respondent har rätt att när som helst under intervjuens gång avbryta. Du kommer att vara anonym i studien, dina uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt, och uppgifterna du ger kommer endast att användas till denna studie. Du har möjlighet att dra dig ur till och med sju dagar efter den genomförda intervjun. Intervjuerna kommer att spelas in för att säkra korrekt återgivning av uttalanden och för att vi inte ska feltolka det som sägs. Samtycke till deltagande innebär också samtycke till ljudinspelning av intervjun.

Vid frågor är du välkommen att kontakta oss antingen via messenger eller mail:

[f21patno@student.his.se](mailto:f21patno@student.his.se)

[a21leafo@student.his.se](mailto:a21leafo@student.his.se)

Har du frågor till vår handledare hör av dig till:

[liselotte.sjoberg@his.se](mailto:liselotte.sjoberg@his.se)

Med vänlig hälsning Patricia och Leah

### Bilaga 3: Samtyckesformulär

Du kommer att bli intervjuad för Patricia Nordströms och Leah Karlberg Fors examensarbete om ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang.

Vid intervjun kommer hänsyn tas till de forskningsetiska principerna vilket innebär att det är frivillig deltagande och att du som respondent har rätt att när som helst under intervjuens gång avbryta. Du kommer att vara anonym i studien, dina uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt, och uppgifterna du ger kommer endast att användas till denna studie. Du har möjlighet att dra dig ur **till och med sju dagar efter den genomförda intervjun**. Intervjuerna kommer att spelas in för att säkra korrekt återgivning av uttalanden och för att vi inte ska feltolka det som sägs. Samtycke till deltagande innebär också samtycke till ljudinspelning av intervjun.

Jag skriver under på att jag har tagit del av informationsbrevet och samtycker till att bli intervjuad och att resultaten får användas i Patricia Nordströms och Leah Karlberg Fors examensarbete. Jag är medveten om att jag kan dra mig ur studien senast (datum) 2024.

---

Underskrift:

Vid frågor är du välkommen att kontakta oss eller vår handledare för mer information.

Med vänlig hälsning Patricia och Leah

Patricia Nordström: [f21patno@student.his.se](mailto:f21patno@student.his.se)

Leah Karlberg Fors: [a21leafo@student.his.se](mailto:a21leafo@student.his.se)

Handledare Liselotte Sjöberg: [liselotte.sjoberg@his.se](mailto:liselotte.sjoberg@his.se)

**Bilaga 4:** Tabell med utdrag ur kodning

Respondent	Kodning	Subtema	Huvudtema
Ah... ah men det kan vara till exempel om jag är med min mina syskon i någon situation. Då kan jag känna att de är har inget intresse av att veta någonting om mig eller prata med mig. Ah. Att jag skulle helst inte vara där.	Kan känna sig ensam bland sina syskon  Kan känna sig utanför, ointressant, värdelös och meningslös hos sin familj	Utanförskap	Orsaker till ensamhet

**Bilaga 5: Tabell med sammanställning av huvudteman och subteman.**

Forskningsfråga	Huvudtema	Subtema
Vilka olika typer av ofrivillig ensamhet upplever individer?	Ensamhetens närvaro  Reaktioner på ensamhet och hur den påverkar individen	Situationsbaserad ensamhet Överhängande ensamhet  Överväldigande ensamhet Existentiell ensamhet Förlamande ensamhet Integrerande ensamhet
Vad gör att individer upplever ofrivillig ensamhet i vänskapssammanhang?	Orsaker till ensamhet        Syn på vänskap	Utanförskap Förändring Samhällskultur och normer Obalans i vänskapsrelationer Utanförskap i sociala sammanhang Brist på valmöjlighet Skydd  Olika vänner till olika funktioner Emotionell trygghet Ömsesidighet
Vad upplever individer att de behöver för att inte känna ofrivillig ensamhet?	Framtiden       Strategier	Interventioner Öppnare samhälle Förbättrad hälsa Förbättrade relationer  Distractioner