

## Examensarbete

Ensamhet bland unga vuxna – En kvantitativ studie om unga vuxnas upplevelse av ensamhet

## Utvecklingsarbete

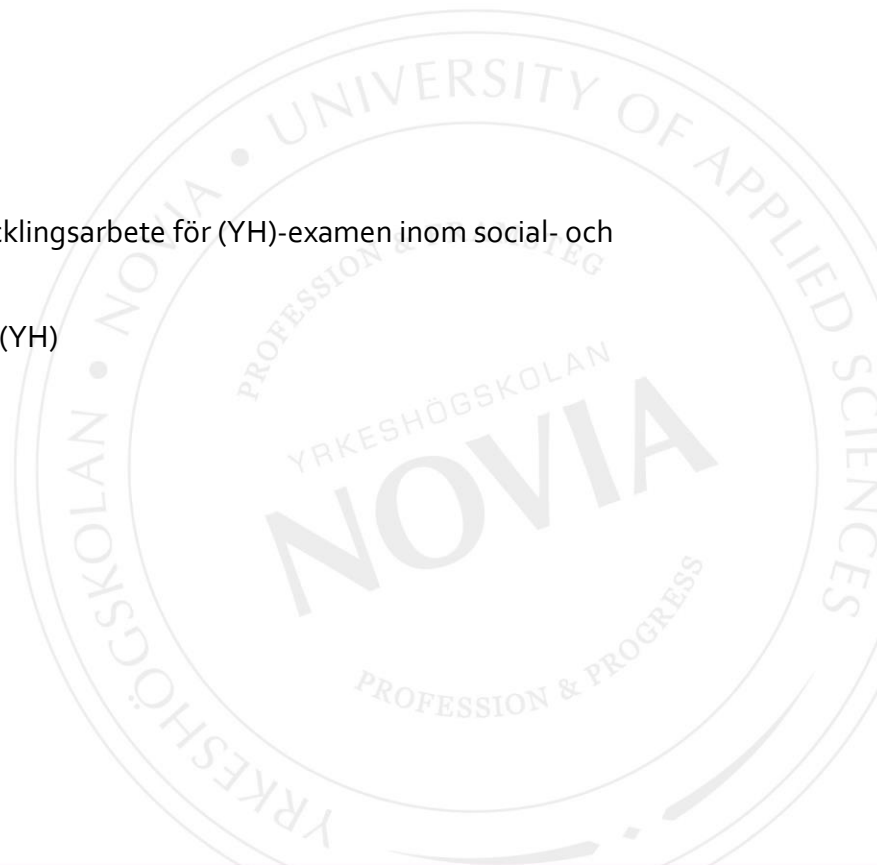
Våga prata om ensamhet - En informationsbroschyr för skol- och studerandehälsovården som stöd för hälsovårdaren i arbete mot ensamhet bland ungdomar och unga vuxna

Sofia Berglund

Examensarbete och utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Sofia Berglund

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Ensamhet bland unga vuxna – En kvantitativ studie om unga vuxnas upplevelse av ensamhet

---

Datum 06.05.2019

Sidantal 51

Bilagor 4

---

### Abstrakt

Ensamhet är enligt forskning något som ökar och blir allt vanligare, speciellt bland unga vuxna. Därför ville skribenten fördjupa sig i ämnet och se vilken typ av ensamhet som finns bland unga vuxna. I undersökningen "Ensamhet bland unga vuxna", är syftet att reda ut om ensamhet förekommer, om det finns skillnader i hur män och kvinnor upplever ensamhet, samt vilka typer av ensamhet som förekommer. Genom att få mera kunskap inom ämnet hoppas skribenten kunna hjälpa till med att stoppa "den ökande trenden".

För att nå en så stor målgrupp som möjligt valde skribenten att undersöka ämnet med hjälp av den kvantitativa metoden. För undersökningen utarbetades en enkät, med 18 egenkonstruerade frågor och fasta svarsalternativ. Enkäten sändes ut till studerande i en yrkeshögskola i Österbotten. Enkäten besvarades av totalt 288 personer, varav 101 var män och 187 kvinnor i åldern 19-29 år. Resultatet i undersökningen analyserades med hjälp av statistikprogrammet SPSS och resultaten redovisades i form av stapel- och cirkeldiagram samt i tabeller. Examensarbetet hade ett induktivt förhållningssätt till Antonovskys teori om "Känsla av sammanhang", som alltså var till hjälp vid tolkning av resultatet.

Undersökningen stämde till viss del, överens med tidigare forskning. I undersökningen framkom att en liten del bland unga vuxna i yrkeshögskolan upplever ensamhet. Den typ av ensamhet som upplevs mest, är intrapersonell och emotionell ensamhet. Frivillig och ofrivillig ensamhet förekommer till en liten del. I motsats till tidigare forskning, är ensamhet lite vanligare hos kvinnorna än hos männen i undersökningen.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: ensamhet, unga vuxna

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Sofia Berglund

Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden koulutus, Vaasa

Ohjaaja: Marie Hjortell

Nimike: Yksinäisyys nuorten aikuisten kesken – Kvantitatiivinen tutkimus nuorten aikuisten kokemuksia yksinäisyydestä

---

Päivämäärä 6.5.2019 Sivumäärä 51

Liitteet 4

---

### Tiivistelmä

Yksinäisyys on tutkimusten mukaan yleistymässä ja yleistyy varsinkin nuorten aikuisten keskuudessa. Siksi kirjoittaja halusi syventyä aiheeseen ja nähdä, minkä tyyppistä yksinäisyyttä esiintyy. ”Yksinäisyys nuorten aikuisten kesken” – nimisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää esiintyykö yksinäisyyttä, eroavatko naisten ja miesten kokemukset yksinäisyydestä sekä missä muodoissa yksinäisyys esiintyy. Tutkimuksensa avulla kirjoittaja toivoo voivansa myötävaikuttaa tämän ”trendin kasvun” pysähtymiseen.

Mahdollisimman suuren kohderyhmän tavoittamiseksi, määrälliseksi menetelmäksi valittiin kvantitatiivinen menetelmä. Tutkimusta varten konstruointiin kyselylomake, joka käsitti 18 omin päin laadittua kysymystä, monivalintavastausten kanssa. Kyselylomake lähetettiin yhden Pohjanmaalla toimivan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kyselyyn vastasi yhteensä 288 henkilöä, joista 101 oli miehiä ja 187 naisia, ikäryhmässä 19-29. Tulokset analysoitiin SPSS-tilasto ohjelman avulla, ja tulokset raportoidaan baari- ja ympyräkaavion muodossa, sekä taulukkomuodossa. Tutkimuksella oli induktiivinen lähestymistapa Aaron Antonovskyn teoriaan ”koherenssin tunne”, joka auttoi tulosten tulkinnassa.

Kyseinen tutkimus vastaa aiempia tutkimuksia, jossain määrin. Tutkimuksessa pieni osa nuorista aikuisista ammattikorkeakoulussa, tuntee yksinäisyyttä. Yleisin yksinäisyys on interpersonaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys. Valinnainen ja tahaton yksinäisyys, esiintyy jossain määrin, näiden nuorten aikuisten kesken. Toisin kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, yksinäisyys on hieman yleisempää, naisten kuin miesten keskuudessa, tässä tutkimuksessa.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: yksinäisyys, nuoret aikuiset

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Sofia Berglund

Degree Programme and place: Public Health Nurse, Vaasa

Supervisor: Marie Hjortell

Title: Loneliness among young adults – a quantitative study on young adults' experiences of loneliness

---

Date 06.05.2019

Number of pages 51

Appendices 4

---

### Abstract

According to research, loneliness is something that is increasing, becoming more and more common, especially among young adults. Therefore the writer wanted to immerse in the subject, to find out what kind of loneliness young adults experience and to what extent. In the study "Loneliness among young adults", the purpose is to find out if loneliness occurs and if there are any differences between how men and women experience loneliness. By gaining more knowledge of the subject, the writer hopes to help stop the "growing trend".

To reach as large a target group as possible, a quantitative method was chosen for the study. A questionnaire was constructed, consisting of 18 questions with multiple choice answers. The questionnaire was sent to students in a college in Ostrobothnia. The questionnaire was answered by 288 people, 101 of whom were men and 187 women, ranging in age between 19-29. The answers were analyzed with help of the statistic programme SPSS, and the results were presented in bar and pie charts, as well as in numbers. The thesis had an inductive approach to Antonovsky's theory "Sense of coherence", which helped to interpret the results.

The survey was, to some extent, consistent with previous research done in the subject. This study showed that a small proportion of young adults experiences loneliness. The most common types of loneliness experienced in the study are intrapersonal and emotional loneliness. Self-chosen respectively not self-chosen loneliness occurs to some extent among a small group of young adults in the survey. Contrary to previous research, loneliness is slightly more common among the women than among the men in this study.

---

Language: Swedish

Key words: loneliness, young adults

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Syfte och frågeställningar .....	2
3	Teoretisk utgångspunkt.....	2
4	Bakgrund.....	4
4.1	Unga vuxna.....	4
4.1.1	Biologisk utveckling.....	5
4.1.2	Kognitiv utveckling .....	6
4.1.3	Socioemotionell utveckling.....	6
4.1.4	Yrkeshögskola och studerande .....	8
4.2	Ensamhet .....	8
4.2.1	Frivillig ensamhet.....	8
4.2.2	Ofrivillig ensamhet.....	9
4.2.3	Emotionell ensamhet.....	10
4.2.4	Intrapersonell ensamhet.....	11
4.3	Ensamhet allt vanligare hos unga .....	11
4.3.1	Grund i barndomen .....	12
4.3.2	Förändring hos människan.....	13
4.3.3	Ensam är inte alltid stark.....	14
4.3.4	Negativa hälsoeffekter av ensamhet .....	14
4.4	Gemenskap .....	15
5	Metod.....	16
5.1	Datainsamlingsmetod .....	17
5.2	Urval.....	18
5.3	Undersökningens praktiska genomförande .....	18
5.4	Dataanalysmetod .....	19
5.5	Etik.....	20
6	Resultatredovisning.....	21
6.1	Bakgrundsfakta om deltagarna.....	21
6.1.1	Deltagarnas relation med sig själv .....	22
6.1.2	Deltagarnas relation med vännerna.....	23
6.1.3	Tiden som spenderas ensam och med andra .....	26
6.2	Kvantitativ resultatredovisning.....	28
6.2.1	Ensamhetens förekomst .....	29
6.2.2	Frivillig/ Ofrivillig ensamhet.....	32
6.2.3	Emotionell ensamhet.....	35
6.2.4	Intrapersonell ensamhet.....	38

7	Resultatdiskussion .....	39
7.1	Ensamhetens förekomst .....	39
7.2	Upplevs ensamheten olika bland män och kvinnor .....	40
7.2.1	Vilken typ av ensamhet förekommer .....	41
7.2.2	Frivillig ensamhet .....	41
7.2.3	Ofrivillig ensamhet .....	42
7.2.4	Emotionell ensamhet .....	43
7.2.5	Intrapersonell ensamhet .....	44
8	Metoddiskussion .....	45
8.1	Validitet .....	46
8.2	Reliabilitet .....	46
8.3	Etik .....	47
9	Avslutning .....	47
	Källförteckning .....	48

Bilaga 1 Undersökningstillstånd

Bilaga 2 Informationsbrev

Bilaga 3 Enkät

Bilaga 4 Tabell över artiklar

## 1 Inledning

Ensamhet, en känsla av tomhet, är något som bara ökar och blir allt vanligare. Speciellt bland unga vuxna kan man se en stor ökning av ensamhet. ”Den grupp som är ensamast just nu det är nog unga vuxna.” – har ensamhetsforskare och professor Peter Strang konstaterat (Westergård, 2017). Ensamheten ger både psykiska och fysiska skador och är en känsla som ofta får människan att må dåligt. ”Jag kommer att dö ensam”, är en vanlig tanke hos människor som känner sig ensamma. Utan denna tanke skulle många unga må mycket bättre.

De som känner sig ensamma, skriker knappast på hjälp. De sitter troligtvis ensamma och funderar. Allt kanske ser bra ut utåt, trots att det i själva verket stormar inuti deras huvuden. Ensamhet är därför en svår känsla som man inte alltid kanske tänker på att finns. Människor kan också känna sig ensamma i en stor grupp, vilket gör det ännu svårare att ”ta fast den”. Förekommer ensamhet bland yrkeshögskolestuderanden, alltså de som tillhör gruppen unga vuxna? Troligtvis, eftersom ensamheten blir allt vanligare hos unga vuxna, men det är svårt att veta eftersom ensamheten kan vara ”osynlig”.

Unga vuxna, är till stor del de som ännu studerar. De som enligt ensamhetsforskaren Strang (2017) är ensamast just nu, är de unga vuxna. Hur kan det komma sig, att de som nästan dagligen kommer i kontakt med människor, kan känna sig ensamma? Vad är det som leder till att ensamheten ökar i denna åldersgrupp, dvs. de som borde höra till de som känner sig minst ensamma. Har de unga vuxna själva valt att vara ensam, eller är det en påtvingad ensamhet?

Genom att få bättre förståelse om ensamhet, och varför ensamhet förekommer, är det lättare att göra något åt problemet. Skribenten vill i detta arbete ta reda på om ensamhet förekommer bland unga vuxna. Är det så att de unga i så fall valt att vara ensamma, eller har de unga inget annat val. Det finns flera olika typer av ensamhet, en del som kan vara bra för människan, men största delen ger negativa effekter på människan.

## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete, är att undersöka om ensamhet förekommer bland unga vuxna, och om det finns någon skillnad mellan hur män och kvinnor upplever ensamhet. Det kommer också utredas vilka typer av ensamhet som upplevs.

Frågeställningar som är i fokus:

- Förekommer ensamhet bland unga vuxna?
- Upplevs ensamheten olika bland kvinnor och män?
- Vilken typ av ensamhet upplevs?

## 3 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt till arbetet har Antonovskys teori om “Känsla av sammanhang” valts. ”Känsla av sammanhang” fokuserar på vad som gör att en människa klarar av att hålla sig frisk, trots olika “stressorer”, alltså faktorer som gör att en människa känner sig stressad och börjar må dåligt (Antonovsky 2005, 16). Denna teori anses passa bra, eftersom arbetet går ut på att förstå ensamhet, en känsla som kan göra att människan kan börja må dåligt. Undersökningen kommer ha ett induktivt förhållningssätt till teorin, alltså kommer teorin hjälpa att tolka och förstå undersökningens resultat.

Den salutogenetiska synen på hälsa, som Antonovskys teori grundar sig på, ser på hur människan “klarar av” att hålla sig frisk. Den salutogenetiska synen fokuserar på motsatsen till den patologiska synen. Patologiska synen ser på vad som gör människan sjuk, och den salutogenetiska synen ser på vad som gör att människan förblir frisk. (Antonovsky 2005, 16).

En människa utsätts ständigt för olika “stressorer”, alltså faktorer som stressar människan. Dessa “stressorer” består enligt Antonovsky (2005) av olika “GMR”, alltså så kallade “generella motståndsresurser”, som t.ex. kan vara “*pengar, socialt stöd eller kulturell stabilitet*”. Vad är det som gör att en människa ändå kan må bra i livet, trots att hen drabbas av olika “stressorer”. Detta vill Antonovsky ge en förståelse för i sin teori, med hjälp av begreppet “*känsla av sammanhang*”, förkortat KASAM. KASAM har alltså en stor betydelse för människans hälsa, om man upplever högt KASAM, så har man också lättare att klara av olika “stressorer” i livet. (Antonovsky 2005, 16-17).



KASAM innehåller tre viktiga komponenter; ”*begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet*”. Dessa tre begrepp bildar tillsammans en faktor som gör att en person bättre klarar av att hantera stress och motgångar. Enligt Antonovsky (2005) kan människan, dock uppleva dessa i olika grader, men att de tillsammans skapar något gott. Hanterbarhet innebär att en individ kan “hantera” sitt liv, alltså trots att individen har stora motgångar, så lär hen sig att hantera dem. Individen lämnar inte att “tycka synd” om sig själv, utan samlar kraft för att klara av motgångarna. Begreppet “begriplighet” innebär att människan ska “förstå” sitt liv. Människan mår bra av att begripa och förstå vad som händer i sitt liv. Människan vill kunna veta vad som händer i ens liv, men om något oväntat händer, så är det bra att människan kan förklara vad som hände. Människan ställs ständigt inför olika utmaningar i livet, dessa utmaningar bör hen känna är “värda” att investera i. Detta handlar begreppet meningsfullhet om, alltså att man ska hitta en mening med allt. Alla dessa komponenter är tillsammans viktiga, men Antonovsky menar ändå att det är meningsfullheten som är viktigaste för att en individ ska klara av att kämpa mot svåra situationer i livet. (Aroseus 2013).

Antonovsky (2005) definierar begreppet KASAM enligt följande;

*“Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dess stimuli ställer på en finns tillgängliga, (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang” (Antonovsky 2005, 46).*

Känsla av sammanhang, innehåller alltså faktorer, som ska hjälpa att ge en förståelse för hur en människa mår. Enligt Antonovsky är en människa aldrig helt frisk eller helt sjuk, utan befinner sig alltid någonstans där emellan. Graden av KASAM hos en människa, kan mätas, för att se hur bra hen klarar av olika motgångar i livet. Om en person har hög KASAM, så klarar hen av motgångar bättre, och mår då också bättre, än om personen har låg KASAM. (Antonovsky 2005, 98).

## 4 Bakgrund

I detta kapitel förklaras begrepp och ord som förekommer i arbetet, detta för att läsaren ska få en bättre förståelse för ämnet. Först beskrivs målgruppen med arbetet, alltså de unga vuxna som studerar på yrkeshögskolenivå. Efteråt beskrivs olika typer av ensamhet, och allmänt lite om vad ensamhet kan leda till. Till sist beskrivs motsatsen till ensamhet, alltså gemenskap. I bakgrunden förekommer även tidigare forskning, som är insatt där det passar i sitt sammanhang. Tidigare forskning har sökts med Tritonias sökfunktion Finna, varifrån man kommit in på databaserna; EBSCOhost, PubMed, DOAJ Directory of Open Access Journals, SpringerLink. Sökord som använts är; "loneliness", "young adults", "youth", "social connections", "social isolation", "young adult", "adolenscense", "being alone", "unga vuxna", "ensamhet". Kriterierna vid sökningarna har varit att artiklarna bör vara referentgranskade, och att det bör finnas fulltext tillgänglig. Bibliografi, titel, syfte, metod och resultat presenteras noggrannare i bilaga 4.

### 4.1 Unga vuxna

Ung vuxen är en relativt ny benämning på en grupp människor, och därför är det svårt att hitta en klar definition till åldersgruppen. Enligt Hwang (2018), tillhör en människa de unga vuxenåren i åldern 20-30 år. Det är mycket nytt som händer under de unga vuxenåren, och de unga utsätts för många möjligheter. Under de unga vuxenåren börjar identiteten utvecklas allt mera, och den unga vuxna är i ett stadie "mitt emellan", då hen varken är ungdom eller vuxen. Till den unga vuxentiden hör stora förändringar, eftersom individen då börjar "forma sitt eget liv", och blir allt mera självständig. (Hwang 2018, 11-12). Åldern kring 20-30 år kan också kallas "vuxenblivande". Under den tiden har unga vuxna, många drömmar om framtiden, samtidigt som de är nervösa och oroliga över hur det kommer att bli. (Hwang, Nilsson 2011, 333).

Att sätta en direkt ålder på när den unga vuxentiden börjar, och när den slutar, är svårt. Detta är till stor del en tolkningsfråga och något som är individuellt för alla människor. Det finns t.ex. personer som flyttar hemifrån vid 19 års ålder, och kan känna sig som ung vuxen. Det finns även personer som ännu vid 25 års ålder bor hemma hos sina föräldrar, och kanske känner sig mera som en ungdom, på grund av att de bor med föräldrarna. Människan kan ibland själv känna när hen är ung vuxen, men ofta är det svårt att veta när en person kan tolkas vara ung vuxen. I flera kulturer finns så kallade "övergångsriter", för att veta när en person går över till vuxen livet. I vår västerländska kultur har vi inga "övergångsriter", vilket alltså gör att övergången inte är lika tydlig. (Hwang 2018, 22). Att

bli ung vuxen har som sagt, till stor del att göra med, då man börjar känna sig som vuxen. Detta sker allt senare idag, eftersom det i dagens samhälle finns stora krav på den unga vuxna. Den unga vuxna ska skaffa sig ett yrke, vilket idag ställer allt större krav på individen, och leder till att studietiden ofta är lång. Eftersom den unga vuxna ofta studerar länge, så bor hen ofta hemma hos föräldrarna, ofta i alla fall då hen är hemma på hemorten. Detta bidrar till att individen kanske inte känner sig så vuxen. (Hwang, Nilsson 2011, 333). I Matsudairas undersökning från 2016, har det undersökts varför unga vuxna i USA väljer att bo med sina föräldrar. Det framkommer att allt flera har svårigheter med ekonomin, och alltså inte har råd att bo själva, och därför väljer de att bo med sina föräldrar. (Matsudaira, 2016). Begreppet ung vuxen är till stor del egen tolkning, och i detta arbete inkluderas åldersklassen 19–29 år, som ung vuxen.

#### **4.1.1 Biologisk utveckling**

Då tonåringen gått igenom allt vad som hör puberteten till, börjar hen så småningom räknas till ung vuxen ur ett biologiskt perspektiv. Hwang (2018) menar att man kan räknas till ung vuxen, enligt den biologiska synen, då längdtillväxten avstannat. Detta sker vanligtvis i en ålder på 14–15 år hos flickor, och 16–17 år hos pojkar. Under de unga vuxenåren, är kroppens utveckling ännu väldigt aktuell. Många börjar i denna ålder leta en partner, och vill därför se bra ut. Detta kan leda till stora utmaningar, som en hälsosam kost och regelbunden träning. Under de unga vuxenåren, så flyttar många hemifrån, och blir allt mera självständiga. Detta leder till att ungdomarna själva har hand om kosten, och personen bör få in de hälsosamma kostvanorna. Det kan upplevas svårt att plötsligt göra maten själv, efter att föräldrarna alltid gjort det. Att dessutom hitta tid till träning, och allt annat kan vara krävande. (Hwang 2018, 66-67). Von Essens (2013) skriver i sin artikel ”Ekologisk mat och hållbar livsstil ger mening och framtidshopp”, att de unga vuxna använder ”kroppen som verktyg” då hen försöker leta den egna livsstilen, speciellt gällande kosten. Hon menar att den unga känner med hjälp av kroppen, behagliga och obehagliga känslor. Maten har en stor betydelse för människan, och detta är en av de få saker som ”de upplever att de har kontroll över”. Den unga vuxnas val av mat, påverkar hela livet, genom att om den unga själv får välja maten, så uppnås positiv respons. (Von Essen, 2013).

Det sägs att under de unga vuxenåren, är kroppen som allra starkast och kan klara av allt. Den bästa tiden för kroppen är 25–30 års ålder, vilket är tiden för då kroppen ofta är som friskast. (Hwang, Nilsson 2011, 337). En människa som är sexuellt frisk, har en god relation med sin egen kropp. Personen vet var gränsen för den egna kroppen går, och vet

vad hen klarar av. Hen vet också hur hen ska vara med andra, och respekterar andra. (Fogelholm, Norkko, Könönen 2014, 120).

Kroppsbilden och självuppfattning är något som i ung ålder är väldigt aktuellt. Många unga har väldigt höga krav på sig själva och sin kropp. Det läggs stort fokus på hur den unga ska se ut, och inte se ut. Unga är ofta väldigt självkritiska, och känner sig inte bra nog, som hen är. Detta kan ofta leda till en negativ självkänsla, alltså att personen ser sig själv som mindre värd och inte känner sig tillräckligt bra. Positiv självkänsla innebär att individen är nöjd med sig själv, och att hen känner sig tillräcklig. (Hwang, Nilsson 2011, 73).

#### **4.1.2 Kognitiv utveckling**

Under ungdomstiden och de unga vuxenåren, utvecklas individens hjärna en hel del. Hjärnan är i denna ålder, ännu inte färdigutvecklad, utan mycket sker just under dessa år. Utseendet och uppbyggnaden i hjärnan förändras, genom så kallad myelinisering. Myelinisering innebär att nervbanorna i hjärnan isoleras, och även synapser som inte behövs elimineras, alltså tas bort. Förändringarna i denna ålder, sker främst i främre delen av hjärnans pannlob, alltså i prefrontala cortex. Denna del av hjärnan, styr till stor del, det som har att göra med planering, riskbedömning och impulskontroll. (Hwang 2018, 76).

Under ungdomstiden och de unga vuxenåren, börjar hjärnan i större grad också producera olika signalsubstanser. Dopamin och serotonin, är ämnen som i allt större grad produceras. Dopamin är signalsubstansen som ger en ökad känsla av belöning och serotonin utsöndras i allt större grad i samband med olika sinnesstämningar. Serotoninets effekt på sinnesstämningarna, leder till att den unga blir allt mera känslomässig, och att hen börjar uppleva mera stress. En större mängd upplevd stress, kan leda vidare till depression, vilket blir allt vanligare i denna ålder. (Hwang 2018, 78).

#### **4.1.3 Socioemotionell utveckling**

Det är mycket som ändras tillika med vuxenblivandet, och under tiden som ung vuxen. Att bli vuxen, innebär bl.a. också att den sociala statusen ändras. Tillika med att den unga vuxna får mera rättigheter, så uppkommer också olika skyldigheter. Det är ofta tillika med att tiden som ung vuxen börjar, som människan får rättighet att rösta i olika val, och andra rättigheter inom samhället, som t.ex. rätt till bilkörkort. När den sociala statusen, kan räknas tillhöra en ung vuxens sociala status, har dock inget entydigt svar. Det finns många bidragande faktorer, till då den unga vuxna, kan se sig som ung vuxen inom samhället. Det finns stora skillnader från individ till individ, vilket leder till att det är väldigt svårt att se

någon tydlig skillnad när någon uppnått en vuxen social status. (Hwang 2018, 99-100). Den sociala statusen bygger på människans sociala kapital. Det sociala kapitalet är alltså människokretsen som en person har runt sig, vilket leder till hälsa och välstånd om det sociala kapitalet är bra. Putman menar (enligt Sundback & Nyqvist 2010, 17) att det sociala kapitalet kan delas upp i flera olika delar, och kan ses från flera olika håll. Det sociala kapitalet delas upp i strukturellt och socialt kapital. Det strukturella kapitalet utgör delen för det som finns runt en människa som kan leda till sociala relationer, t.ex. olika institutioner, där de unga vuxna umgås. Det kognitiva kapitalet innebär hur en relation är uppbyggd, alltså t.ex. med tillit och förtroende, alltså ser det på hur bra en relation är. (Sundback & Nyqvist 2010, 17).

En människas identitet förändras genom hela livet, och dess utvecklingsfaser. Det är dock vid vuxen blivandet, som utvecklingen är störst. Identitet har att göra med en persons självbild, alltså hur individen ser sig själv. Den individuella personens identitet är unik, och sätts ihop av bilder som individen själv skapar. En identitet kan utvecklas och förändras, men grunden för personen, är alltid densamma. Identiteten kan också utvecklas utifrån kulturella och etiska aspekter. Detta innebär alltså att den kultur, personen lever i, och den etik som påverkar en, kan utveckla identiteten hos en människa. Det är tillika med vuxen blivandet, som det sker störst förändringar då det gäller biologiska, psykologiska och sociala aspekter. Det är också därför en persons identitet utvecklas som mest under detta skede i livet. Den unga får mycket nya rättigheter men även skyldigheter, samt ställs ständigt för nya utmaningar och val, som allt tillsammans formar individens identitet. (Hwang 2018, 101-102).

En människa skapar under sina ungdomsår och unga vuxen år flera nya relationer, som blir allt starkare. Speciellt under tiden som ungdom, utvecklas människans relationer till andra väldigt mycket. Det bildas allt starkare band till andra, samt trygghet och närhet till vännerna. Tiden då människan blir ungdom, är väldigt viktig för personens relationer senare i livet. Denna tid sätter grund för hur personen kommer uppskatta andra, och hur nära relationer hen vågar skapa till andra. Om människan under de tidiga ungdomsåren har bra relationer till andra i samma ålder, så fås en bra grund för relationer senare i livet. Att få en god grund, avser att personen vågar gå in i relationer, och komma andra nära. Om personer under ungdomstiden kommer i kontakt med relationer som inte riktigt fungerar, så blir hen ofta rädd och nervös att knyta nära band till andra. De unga vuxna har främst kontakter som är jämnåriga, men får även allt fler kontakter som är i annan ålder. (Hwang 2018, 155).

#### **4.1.4 Yrkeshögskola och studerande**

I yrkeshögskola fås utbildningar som innefattar yrkeshögskoleexamen och högre yrkeshögskoleexamen. Yrkeshögskoleexamen, är grundexamen som fås vid en yrkeshögskola (Statsrådets förordning om yrkeshögskolor (1129/2014,§1)). Yrkeshögskole- och högre yrkeshögskolestudier studier räcker vanligtvis 3,5–4,5år. Största delen av de som studerar på yrkeshögskolenivå är unga vuxna, och tillhör gruppen 19–29 år. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2007.)

Enligt Lee (2016), är det ofta de unga vuxna som går i yrkeshögskola, eller andra studerande på samma nivå, som känner sig ensam. Detta tros ha ett samband med att denna åldersgrupp, är de som flyttar hemifrån, kanske för första gången. De unga vuxna flyttar från sin trygga hemmiljö, där de vet hur allt fungerar och de känner alla. Flytten från en trygg hemmiljö, till kanske en helt ny stad, med nya människor, kan ge en stark känsla av ensamhet. Personen kanske också väljer att satsa mera på sina studier, och kanske har flyttat ifrån sin partner på hemorten. Ensamheten kan uppkomma av flera faktorer, och som yrkeshögskolestuderande är chansen stor att råka ut för dem. (Lee, 2016).

## **4.2 Ensamhet**

Ensamhet har sin grund långt bak i tiden, ända till våra förfäders tid. Enligt John Cacioppo (2009) var ensamhet redan för länge sedan en varningssignal, som hjälpte individer att överleva. Detta genom att ensamheten var något som den enskilda individen inte ville uppleva, utan kom genast tillbaka till flocken där individen kände trygghet av de andra. Individerna som kom för långt bort från flocken drabbades av ångest och oro, vilket ledde till att man snabbt började söka sig tillbaka till sin flock för att få trygghet av dem. Vi har fortfarande idag samma gen i oss, som gör att kroppen förbereder sig för kamp vid ensamhet. Ensamheten leder ännu idag till stress och ångest. (Strang 2014, 18).

### **4.2.1 Frivillig ensamhet**

Frivillig ensamhet, är om människan själv valt att vara ensam en viss tid, och mår bra av det. Det varierar från person till person hur mycket tid ensam, som får en att må bra. Vissa vill vara ensamma en längre tid, medan andra fort börjar känna att de vill ha människor runt sig. Frivillig ensamhet, kan vara positiv på många sätt. Människor känner ofta vid ensamhet att de får koppla av och bara behöver tänka på sig själv, alltså har en skön egen tid. (Karlstedt, 2017). Frivillig ensamhet kan tolkas vara den samma som avskildhet eller självvald ensamhet, som Strang (2014) kallar det. Han menar att denna typ av ensamhet

kan vara till stor nytta då en människa känner sig stressad och behöver egen tid. Det är väldigt individuellt hur mycket avskildhet en person kan anses behöva. Vissa kan behöva avskildhet flera gånger om dagen, medan andra inte alls trivs ensam. Avskildhet behöver inte tolkas som något negativt, utan vissa behöver det mera än andra, och alltså trivs med avskildheten. Att människan ibland behöver vara ”avskild” från andra, betyder inte att hen inte skulle tycka om att umgås. Människor samlar energi på olika sätt, vissa ensamma, och andra bättre tillsammans med andra. (Strang 2014, 29–30). Frivillig ensamhet har ett samband med att välja bort och prioritera. I Andersson, Denhov, Bülow och Topors undersökning från 2014, har 19 personer i åldern 20–69 med olika mentala sjukdomar intervjuats angående hur de upplever ensamhet. Undersökningen visar att en del av de intervjuade, helt enkelt väljer att inte umgås med sina vänner på grund av olika orsaker. Detta kan bero på att de känner att de inte längre har något gemensamt med deras vänner, eller att de inte mår bra av att umgås med vänner, t.ex. under svårare perioder i livet. Om de sociala relationerna inte känns bra, så prioriterar en del människor andra saker i livet, som t.ex. mera tid för sig själv. (Andersson, Denhov, Bülow, Topor, 2014).

#### **4.2.2 Ofrivillig ensamhet**

Ofrivillig ensamhet, alltså raka motsatsen till frivillig ensamhet, är den ensamhet som gör att allt fler unga vuxna mår dåligt. Ordet ofrivillig, ger direkt ett uttryck att det är något som inte går att välja, alltså har ordet i sig, en negativ klang. En människa som är ofrivilligt ensam har själv inte valt att uppleva ensamheten, och det är därför ett hot mot människans hälsa. (Westergård, 2017). Ofrivillig ensamhet kan tolkas vara samma som social ensamhet, eller interpersonell ensamhet som den också kallas. Denna typ av ensamhet vill människor oftast undvika. Den sociala ensamheten innebär att personen helt saknar nära och kära, som familj, vänner och andra sociala kontakter. Den ofrivilliga ensamheten som är det samma som social ensamhet, innebär alltså att en person blir ”tvingad till” att vara ensam. I motsats till ensamheten som beskrevs i föregående kapitel har personen själv inte valt att vara ensam. Denna ensamhet leder till negativa upplevelser i kroppen som; oro, ångest och illabefinnande. Eftersom varje människa är unik, så är det också väldigt individuellt hur lätt en person har att socialisera sig med andra. Vissa har lätt att umgås med andra, medan andra kan ha väldigt svårt, vilket då kan leda till ensamhet. Om en person känner sig ensam, så är det sannolikt att hen börjar känna sig ännu mera ensam, vilket i sin tur leder till att personen till sist har väldigt svårt att börja umgås med andra igen. Det finns människor som varken har någon familj, eller vänner att få stöd ifrån, och är helt ensamma. Det kan vara människor som flyttat till ett nytt land med en ny kultur, eller människor som helt enkelt inte har någon kontakt med sin familj. (Strang 2014, 30–

31). En människa som känner sig ofrivilligt ensam, har nödvändigtvis inte alltid känt sig ensam. I Andersson, Denhov, Bülow och Topors undersökning från 2014, ses på hur människor i åldern 20–69 som har olika mentala sjukdomar, ser på ensamhet och vad som enligt dem har lett till ensamhet. Ofrivillig ensamhet kan tolkas ha ett samband med att andra väljer bort en till följd av t.ex. tidsbrist, och att det är något som kan uppstå plötsligt. I undersökningen beskriver ”Irène” att hon alltid spenderat mycket tid själv, men att hon aldrig känt sig ensam. Hon hade tidigare varit en fru, en mor, en mormor och en vän. Hon började känna sig ensam då hon blev änka, och hennes vän började jobba. Då hade hon inte längre någon som prioriterade tid åt henne, utan alla hade fullt upp med sitt ”eget liv”. (Andersson, Denhov, Bülow, Topor, 2014).

#### 4.2.3 Emotionell ensamhet

Emotionell ensamhet är då en person känner sig ensam, fastän hen har nära människor runt sig. Människan kan alltså känna sig ensam, fastän hen praktiskt sett inte är det. Den emotionella ensamheten kan ge upphov t.ex. då en person pratar med någon, och det känns som att den andra kanske inte lyssnar på vad personen säger. Det kan kännas som att ingen egentligen känner en, fastän personen har familj och vänner som är en väldigt nära. (Karlstedt, 2017). Existentiell ensamhet är lite det samma som emotionell ensamhet. Det känns som att ingen ser en, och att personen är helt ensam (Westergård, 2017). Den existentiella ensamheten kan ta sig uttryck i situationer t.ex. om en person är rädd för något och känner att hen skulle vilja ha stöd men blir tvungen att möta sin rädsla själv. Människan börjar då känna sig ensam och maktlös, och det känns som att personen är helt ensam, fastän hen har flera människor runt sig. (Karlstedt, 2017).

Den existentiella ensamheten är något som alltid finns hos människan, fastän den inte alltid tar sig till uttryck. Den existentiella ensamheten börjar då människan föds och upphör då hen dör, eller som Strang (2014) säger ”*man föds ensam och är som mest ensam inför sin egen död*”. Människan märker ofta inte av denna typ av ensamhet, eftersom så länge som en person har nära och kära runt sig och har mycket att göra, så har hen inte tid att fundera på något sådant. Det kommer dock situationer i de flesta människors liv, då en person får uppleva denna typ av ensamhet. Denna ensamhet kan förekomma t.ex. om en person förlorar någon nära eller råkar ut för någon kris. Det är då människan råkar ut för det som hen förstår att personen någon gång kan känna sig helt ensam, fastän hen har folk runt sig. Det finns saker som endast individen själv kan förstå. (Strang 2014, 32–33).



#### **4.2.4 Intrapersonell ensamhet**

Ensamheten kan också ta sig till uttryck i sin egen kropp, alltså att personen inte känner sig själv; intrapersonell ensamhet. Denna typ av ensamhet förekommer alltså i människans egen kropp, i form av att människan inte förstår hur den egna kroppen reagerar. Det kan t.ex. vara känslor som kommer utan att hen förstår dem. Det kan uppstå t.ex. i samband med en sjukdom, som gör att kroppen ändras. Människan kan då känna att "Jag känner inte igen mig själv längre!" (Strang 2014, 31), t.ex. om personen gått ner i vikt eller tappat håret. Människan är naturligtvis konstant i kontakt med sin egen kropp, alltså är det väldigt konstigt om denna interaktion inte fungerar. Denna typ av ensamhet gör att en person inte kan känna igen sig själv eller tro på sig själv. (Strang 2014, 31–32). Denna typ av ensamhet, sätter sin grund i barndomen. Det är nämligen många faktorer som påverkar en persons självbild och hur hen tror på sig själv. Om människan från liten får mycket kärlek, och mår bra i familjen, så leder det till att personen i framtiden även tror på sig själv. Att från liten känna sig accepterad hos sina föräldrar, leder till att en person, bättre kan känna sig accepterad i framtiden. Självkänslan byggs hela tiden upp under en människas livstid. Framgångar och misslyckanden formar till stor del synen på sig själv. Om en person har en god syn på sig själv och har en stark självkänsla, så är det också lättare att klara av nya situationer. Självkänsla leder alltså till, att en person lättare kan förstå hur den egna kroppen reagerar i oväntade situationer. Det behöver nödvändigtvis inte alltid vara att människan vet hur kroppen reagerar, utan att personen har lättare att acceptera hur kroppen reagerar. (Fogelholm, Norkko, Könönen 2014, 111).

### **4.3 Ensamhet allt vanligare hos unga**

I en undersökning av "New scientist" från 2017 framkommer det att det blir allt vanligare med ensamhet bland unga, och enligt UK's Mental Health Foundation känner sig människor mera ensam desto yngre de är. Enligt undersökningen var det endast 58% av 1000 tonåringar som kände att de alltid har en nära kompis att vända sig till. Det var också vanligare att yngre (36% av 18-34 år), oroade sig mera över att känna sig ensamma än vad äldre gjorde (17% av över 55 år). (New scientist, 2017). I Srivastava och Agarwals undersökning från 2014, undersöks ensamhet hos unga vuxna i åldern 20-35år, där 60 kvinnor och 60 män deltog. I undersökningen framkom att största delen av de deltagande upplevde ensamhet i liten grad; 40% av männen och 35% av kvinnorna. 43,3% av männen och 61,7% av kvinnorna upplevde måttlig ensamhet. 16,7% av männen och 3,3% av kvinnorna upplevde svår ensamhet. Största delen upplevde alltså ensamhet i måttlig grad, och det var även vanligare att män kände sig ensamma. (Srivastava & Agarwal, 2014).

### 4.3.1 Grund i barndomen

Honkavaara (2018) menar enligt Paananen att en grund för hur det kommer kännas i framtiden, sätts redan från 6-års ålder, och 6–9 år är de viktigaste åren då det gäller känslan ensamhet. Det är då grunden för ett socialt liv uppstår. Blir den unga accepterad och får höra till en gemenskap under denna ålder, så sätts en god grund för ett socialt liv. Det är viktigt att känslan att en person räcker till och duger som hen är fås från liten. Familjen och samhället runt om är de viktiga faktorerna, som bör få en 6–9 åring att känna sig tillräcklig. Enligt Honkavaara (2018) säger Paananen att *“Det är viktigt att få en signal av omgivningen: du duger som du är, du är bra som du är.”* Att inte bli accepterad, behöver inte betyda att en 7 åring blivit illa behandlad, det kan ha sin grund i att barnet är annorlunda än föräldrarna. Om barnet intresserar sig för något helt annat än föräldrarna, så kan det leda till att barnet inte känner sig accepterat. (Honkavaara u.å.). Förhållandet till familjen som ung, har stor betydelse långt fram i livet. Det sätter stor betydelse för relationerna i framtiden. För att uppnå så goda relationer som möjligt i framtiden, så kan en förutsättning vara, att personen haft en god relation till familjen som ung. (Fogelholm, Norkko, Könönen 2014, 112). Däremot om relationen till familjen som ung inte är bra, så kan åldern ung vuxen ses som något som ger nya möjligheter. Om den unga i barndomen får uppleva mycket hemskt, så kan de unga vuxenåren kännas som en befrielse. Under de unga vuxenåren, så lämnar människan sin ”ursprungsfamilj”, och individen får då en möjlighet att forma livet som hen själv vill. Om det finns problem i ”ursprungsfamiljen”, så kan det kännas som att ända möjligheten att komma bort från dem är att flytta bort. Att flytta, ger också möjligheten att hitta sig själv, och att leva livet som hen vill. (Hwang, Nilsson 2011, 337).

I dagens samhälle fokuseras det mycket på att se hur individens barndom sett ut, om hen har någon form av problem som vuxen. Det sägs ofta att om personen haft det svårt som barn, så är vuxenlivet inte alls lättare. Det ”skylls” ofta på föräldrarna, om en person har svårigheter som vuxen. Om barnet inte får den uppmärksamhet av föräldrarna som krävs, så tros det automatiskt vara orsaken till att barnet har sociala svårigheter som vuxen. Statistiken på att barn som inte får den trygghet och närhet av föräldrarna som krävs till ett bra socialt liv, visar enbart på sannolikhet för hur det oftast går. Det som då bör minnas, är att det kan vara en bidragande faktor, men att en otillräcklig barndom inte automatiskt leder till sociala svårigheter. Det finns alltså också andra orsaker som kan leda till sociala svårigheter. En annan syn som bör tas i beaktande är att alla människor är olika, vilket betyder att alla hanterar svårigheter olika. Vissa människor kan se svårigheter som något som personen får styrka ur, och speciellt bland finländare där den finska ”sisun” blir allt vanligare, alltså synsättet att en människa ska klara av allt. En ”otillräcklig” barndom kan

också stärka en person, genom att personen ser hur hen absolut inte vill bli. (Furman & Essen 1998, 16–19).

#### 4.3.2 Förändring hos människan

Till lika med att världen ändras, så ändras också människan. Detta syns tydligt i familjekonstellationerna, och hur människor tar hand om sina nära och kära. Det bör tydliggöras att det kanske inte var bättre förr, men det var annorlunda, vilket leder till att människan då också var annorlunda. Förut var det självklart att om någon i familjen var svag, så såg familjen och släkten till att ta hand om personen. Idag är det stark fokus på individen själv, som ofta skall vara av oberoende andra.

Enligt Strang (2000) började, Robert D. Putnam, tidigt studera den allt starkare ensamheten i USA, och år 2000 kom han ut med boken *Bowling alone*. Strang (2000) beskriver i boken hur amerikanares sätt att spela bowling förändrats enligt Putnam, vilket alltså kan ses som ett sätt för hur ensamheten tar sig till uttryck. Förut bowlade människor tillsammans, och numera är det allt vanligare att bowla ensam. Detta har också blivit en bild av USA; “den ensamme bowlaren” (Strang 2014, 161). Strang (2000, 161) menar enligt Putnam, att det sociala nätverk som människorna byggt upp under andra världskriget, då alla var tvungen att hållas nära, har allt mer börjat rasa samman. Förut var det släkten som var det viktigaste, och personer såg till att hela släkten var bjuden till sitt bröllop. Idag är det allt vanligare att det endast är den närmaste familjen och nära vänner som är bjudna. Andra likheter som kan dras till att människan blir allt mer ensam är t.ex. spelet av bordsspel. Förut satt människor och spelade bordsspel tillsammans medan det idag är vanligt att människor istället sitter ensam och spelar vid en dator, med helt okända människor via internet. Det bör dock hållas i tankarna att människans liv ser helt annorlunda ut idag än förr, och att det kan anses vara mera stressigt idag än förr, vilket kan leda till att det inte finns så mycket tid till att umgås. Då uppstår en “*icke självvald individualitet*”. (Strang 2014, 162).

Förändringarna i människans liv, som leder till mera ensamhet, kan ge upphov till positiva och negativa effekter. Människan uppnår en större frihet, samtidigt som livet kan börja kännas mera ensamt. 2000-talet är århundradet då det sätts stor fokus på individualitet, trots att våra gener inte är avsiktliga för detta. Generna är ännu på århundradet då en person, inte överlevde ensam, då de var “tvungna” att leva i grupp. Individen själv kanske inte märker ensamheten, genom att hen inte känner av några tecken i form av stress eller ångest. Trots att personen inte själv märker av något, så reagerar kroppen, i form av att stresshormon frisätts. (Strang 2014, 162–163).

### 4.3.3 Ensam är inte alltid stark

Enlig ensamhets forskare Strang (2014), består människan av fyra dimensioner; “*fysiska, psykiska, sociala och existentiella*”. Dessa bildar tillsammans en enormt viktig helhet för människans välmående. Om något av dem skadas, så påverkar det ytterligare de andra dimensionerna (Strang 2014, 37).

Det har forskats mycket i om ensamhet kan sätta sina spår i människans kropp. Ensamheten kan påverka det fysiska måendet hos en människa, och till och med ge upphov till smärta hos en människa. Detta har konstaterats, eftersom människor ofta kommer till sjukhus med smärtor som det inte hittas någon fysisk förklaring till. Det kan också finnas andra förklaringar till smärta, än att något organ är skadat. Ensamhet kan alltså leda till smärtor, där det känns som att någon kroppsdel är skadad. (Strang 2014, 38).

Strang (2014) gör en liknelse till smärtan vid ensamheten, med att människan kan känna smärta i ett ben som är amputerat, så kallad “*fantomsmärta*”. Denna smärta har ingen fysisk förklaring, eftersom benet är borta och personen borde då inte kunna känna någon smärta i benet. Smärtan uppkommer troligtvis från hjärnan, eftersom det inte finns något ben att känna smärta i. Så menar han också att smärtorna vid ensamhet uppkommer. Människan känner alltså en smärta utan någon “*fysisk orsak*”. Mot denna smärta hjälper ingen smärtmedicin, eftersom det kommer från hjärnan. Istället behöver människan fundera på vad som orsakat ensamheten som lett till smärtan, och hur detta kan åtgärdas. Den ensamma människan måste upphäva ensamheten, med att träffa andra människor. (Strang 2014, 39).

### 4.3.4 Negativa hälsoeffekter av ensamhet

Ensamhet har tidigare ansetts ge en bra typ av stress åt människan, vilket nu kommit fram att inte är sant. Ensamhet kan ge kronisk stress, som kan påverka kroppen negativt på många sätt. Stressnivåerna i kroppen påverkas, och stresshormon frisätts vid långvarig ensamhet. Ostabila stressnivåer kan påverka blodkärl och hjärtat. Ensamheten kan leda till att blodkärlen kontraherar, alltså drar ihop sig. Detta kan i sin tur ge en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. (Strang 2014, 133,163).

Det har forskats i hur ensamhet påverkar kroppen, alltså vilka skador ensamheten kan ge kroppen. Ensamhet påverkar kroppens immunförsvar, med att människan får sämre immunförsvar, och att kroppen har svårare att reglera inflammatoriska systemet. Detta har kunnat konstateras genom att det mätts olika markörer för inflammation i blodet, t.ex. CRP. Tydliga skillnader förekommer också mellan könen, kvinnorna reagerar starkare på

proverna än männen. Detta tros bero på att män reagerar på ensamhet med att, enligt Strang (2014) "*fly eller fäkta*", medan kvinnan använder relationer mot att hantera ensamheten, vilket tros leda till att kvinnan stressar mera för ensamheten. Det bör dock kommas ihåg att det förekommer undantag i hur båda könen hanterar och reagerar på ensamhet. (Strang 2014, 133–134).

Ensamhet kan leda till en ohälsosam livsstil, om den förekommer i en människas liv en längre tid. Effekten av ensamhet är ganska "osynlig" då människan är liten, men blir allt större då en person blir äldre. Ensamheten har ett påvisat samband med alkoholkonsumtion; de som upplever ensamhet använder också mera alkohol. Ensamheten påverkar kosten och sömnen, med att en person äter mat med högre fetthalt och har sämre nattsömn, om därför känner sig ensam. (Strang 2014, 134). En undersökning av Qualter från 2018 visar att det finns ett visst samband mellan en människas vikt och upplevd känsla av ensamhet. En högre känsla av ensamhet vid 12-års ålder, tros påverka vikten i 12–13 års ålder. I undersökning framkommer att de som känner en känsla av ensamhet vid 12-års ålder, har betydande viktförändring i 12–13 års ålder. Pojkar som känner en känsla av ensamhet, minskar i vikt, och flickor som känner en känsla av ensamhet, ökar i vikt. Det framkommer även att de ungdomar som har en högre vikt vid 12-års åldern, känner större känsla av ensamhet. Detta på grund av den kroppsideal som unga i den åldern har, och kamraternas inverkan på detta. (Qualter 2018).

Ensamhet påverkar inte endast de fysiska funktionerna i kroppen, utan även de psykiska. Vid upplevd ensamhet, går hjärnan automatiskt en längre tid i negativa tankar, vilket leder till ett negativt tankemönster, menar John Cacioppo. (enligt Strang 2014,134). Människan börjar "tycka synd" om sig själv, och börjar känna sig utsatt. Tankarna som personen har börjar ofta ta över, och börjar kännas som verklighet. De negativa tankarna kommer alltså att så småningom påverka hur en person tänker och lever, vilket leder till ännu mera stress. Människan hamnar alltså i ett ont tankemönster, som påverkar kroppen negativt. (Strang 2014, 134).

#### **4.4 Gemenskap**

Motsatsen till ensamhet, alltså att uppleva gemenskap, ger positiva effekter åt en människa. En människa som upplevs ha människor runt som kan hjälpa, har ett stöd runt sig. En människa som känner sig höra någonstans, t.ex. till en familj, en klass eller en grupp vid fritidsaktiviteter, mår även psykiskt bättre. Om människan känner att hen har någon som lyssnar på en, och känner sig accepterad, så mår hela kroppen bättre. (Strang 2014, 138, 94). Gemenskapen i familjen, sätter den första och största grunden i människans liv. Om

allt fungerar bra i familjen, så har personen lättare att i framtiden knyta nya sociala kontakter. I familjen får människan alltså första inblicken i hur en person ska förhålla sig till andra människor. (Fogelholm, Norkko, Könönen 2014, 112). Stödet är bra för människan som behöver det, men också för hen som ger det. Att kunna hjälpa någon ger ofta en bra känsla hos människan, det finns nämligen ett "belöningssystem" i våra hjärnor, som sätter igång då vi gjort något bra. Att hjälpa andra är alltså inte enbart positivt för dem som får hjälpen, utan även för dem som hjälper. Att känna gemenskap, får oss att tänka positivt, och det är då "belöningssystemet" aktiveras. Om en människa känner samhörighet, så mår hen också betydligt bättre. Gemenskap kan en person känna med t.ex. familjen, på jobbet eller i samband med någon fritidsaktivitet. (Strang 2014, 138, 94). I en undersökning av Cacioppo från 2009, framkommer att de som känner sig höra till någon gemenskap, reagerar positivare och får större utsöndring från "belöningssystemet" i hjärnan, då de ser bilder på glada människor, än de som känner sig ensamma. Ensamma personer får större belöning då de ser på bilder med olika naturmotiv, än med motiv på personer. Personer som tillhör gemenskap får större belöning för motiv på människor, än för motiv på naturmotiv. (Cacioppo, 2009).

Belöningssystemet är ett system i människans hjärna, som utgörs av olika nervbanor, som kopplar samman olika områden i hjärnan. Dessa nervbanor bildar alltså så kallade "genvägar", mellan de olika områdena. Det finns celler inuti pannloberna, som reagerar på olika signalsubstanser, som vidare gör en reaktion på nervceller i hjärnstammen. Nervcellerna inuti hjärnstammen frisätter dopamin, som tas upp av olika delar i pannloberna. Dopaminet är signalsubstansen som leder till att människan upplever en känsla av belöning. Nervbanorna kopplar alltså samman områden i hjärnan, via vilka dessa celler och signalsubstanser transporteras, som till slut ger känslan av belöning. (Ladberg 2006, 123).

## 5 Metod

I detta kapitel beskrivs, med hjälp av vilka studiemetoder, syftet och frågeställningarna besvaras. Undersökningen genomförs med hjälp av kvantitativ metod, där syftet besvaras med enkäter. I kapitlet beskrivs konkret hur enkätstudien går till, och vem som är målgruppen. Vid analysen av data används deskriptiv statistik, vilken beskrivs i sista kapitlet.

Med kvantitativ metod vill skribenten undersöka en större grupp, och kunna analysera svarsmaterialet med hjälp av siffror. Denna metod anses passa bra, eftersom skribenten vill undersöka en större grupp unga vuxna. Den kvantitativa studien planeras noggrant i förväg, eftersom det kan vara svårt att i efterhand åtgärda problemen med undersökningen. (Eliasson 2013, 29-30). Det som fås fram genom en kvantitativ studie, representeras med hjälp av siffror. Skribenten vill med hjälp av den kvantitativa studien undersöka ensamhet, och se på skillnader i hur män och kvinnor upplever ensamhet. I en kvantitativ undersökning är det viktigt att forskaren kvarstår neutral, och försöker att inte påverka det insamlade materialet. Materialet som samlas in, ska också samlas in på samma sätt av alla deltagande, och så strävas efter att få en generaliserbar slutsats, alltså att resultatet kan tolkas vara lika för hela populationen som undersöks. (Kristensson 2014, 56-57).

## 5.1 Datainsamlingsmetod

Datainsamlingen i undersökningen sker med hjälp av en enkät (se bilaga 1), som sänds ut direkt till målgruppen. Enkäten sänds ut i elektroniskt format, i form av en länk, som deltagarna får mottagen via e-post. För undersökningen valdes enkätstudie, eftersom skribenten vill nå en stor målgrupp. Ensamhet kan vara ett känsligt ämne för många, och därför tros också flera svara på en anonym enkät, än t.ex. en intervju.

Frågeställningarna i undersökningen besvaras alltså med hjälp av en enkät, som är uppbyggd med strukturerade frågor, alltså är svarsalternativen fasta och deltagaren har inte möjlighet att formulera egna svar. Till enkäten har konstruerats 18 egenkonstruerade frågor. För undersökningen valdes egenkonstruerade frågor, eftersom det med dessa går att få svar på de exakta frågeställningarna (Billhult 2017, 123). Enkäten består av ett frågeformulär, med korta frågor och färdiga svarsalternativ. Enkäten är uppbyggd i en del, och den beräknade tiden för att svara på enkäten är fem minuter. För en egenkonstruerad enkät kan skribenten själv välja längden på enkäten (Billhult 2017, 123). Enkäten görs kort och enkel för att få så många svar som möjligt, och så att deltagaren inte tröttnar på enkäten då hen svarar.

Frågeställningarna i enkäten, formas från bakgrunden, teoretiska utgångspunkten och tidigare forskning. Enkäten formuleras med ett enkelt språk, för att undvika att deltagaren tappar motivationen, att svara på enkäten. Med ett enkelt språk, fås också troligtvis flera svar, eftersom alla kan besvara enkäten.

## 5.2 Urval

I undersökningen vill skribenten få en bättre bild av de unga vuxnas syn på ensamhet. Yrkeshögskolestuderande är till största delen i åldern 19-30 år och hör alltså till gruppen unga vuxna, vilket är förklaringen till varför skribenten valt att sända ut enkäter till denna grupp. De som besvarar enkäten, kommer alltså kallas för unga vuxna. Enkäten sänds ut till både kvinnor och män, och det kommer utredas om skillnader förekommer mellan könen.

Undersökningen genomförs med ett "enkelt slumpmässigt urval" (Körner & Wahlgren, 2006, s.142), alltså har alla studeranden på yrkeshögskolan, lika stor möjlighet att delta i undersökningen. För att alla studeranden ska ha lika stor chans att delta, så söks en förteckning över studeranden på yrkeshögskolan, varav alla får länken till enkäten, mottagen via e-post. Med hjälp av förteckningen, fås alla studeranden med, och därmed har alla lika stora möjligheter att besvara enkäten. Det bifogas ett informationsbrev, där det tydligt framgår för vilken åldersgrupp undersökningen är menad. Med hjälp av informationsbrevet, undviks troligtvis att personer som inte tillhör åldersgruppen, besvarar enkäten.

## 5.3 Undersökningens praktiska genomförande

För att undersökningen skulle gå att genomföras, så utformades först enkäten och ett informationsbrev som skulle skickas med enkäten. Då dessa utformats färdigt, så sändes de till handledande lärare, som hade några ändringsförslag. Ändringarna gjordes, och då de var klara så gjordes en pilotstudie på 5 personer. Pilotstudien gjordes för att undgå syftningsfel, och för att säkerställa att enkäten var förståelig. Vid pilotstudien framkom några ändringar, som rättades till.

Då enkäten och informationsbrevet var granskad och färdig konstruerad, så frågades tillstånd (bilaga 2) av enhetschefen på yrkeshögskolan, som gav godkännande för undersökningens genomförande i november 2018. I ansökan fick enhetschefen se enkäten (bilaga 3) och informationsbrevet (bilaga 1) som sändes ut till målgruppen. Enhetschefen fick alltså bifogat bilaga 1, 2 och 3 där han såg exakt vad som frågades i enkäten, och hur undersökningen skulle gå till.

Då skribenten fått godkännandet för undersökningens genomförande, så söktes en förteckning över alla studeranden på yrkeshögskolan. Förteckningen gav e-post uppgifter om alla som studerar på denna yrkeshögskola. Då skribenten fått förteckningen, så sändes



en epost ut till alla, där länken till enkäten samt informationsbrevet (bilaga 1) var bifogat. Enkäten sändes ut i november 2018.

Enkäten sändes alltså ut i elektroniskt format, eftersom målgruppen med arbetet är unga vuxna, så antogs största delen av de som fick enkäten mottagen, ha den datorkunskap som krävdes för att kunna svara på den. Enkäten sändes ut per e-post, direkt till målgruppen, där de i e-posten fick en länk till frågeformuläret. Svaren på frågeformuläret, kunde skribenten se i realtid, och skribenten avslutade svarstiden, då tillräckligt många svar fått in. Enkäten stängdes i januari 2019. Målgruppen fick kontaktuppgifter till skribenten och handledande lärare, ifall frågor uppstod.

Då datainsamlingen var klar, så började skribenten mata in resultaten i statistikprogrammet SPSS, med hjälp av en lärare. Utifrån detta program fick skribenten reda på hur kvinnor respektive män hade svarat på varje fråga. För att få en djupare syn på hur ensamheten upplevdes, så kopplade skribenten ihop två svar i en analys, och fick alltså då reda på vad en enskild individ hade svarat på de två frågorna. Detta gav t.ex. en bättre syn på om man var ensam, men kanske mådde bra av det, vilket tydde på frivillig ensamhet. Då skribenten noggrant hade funderat hur frågorna skulle kopplas ihop, för att få svar på de exakta frågeställningarna, så påbörjades resultatdiskussionen.

## 5.4 Dataanalysmetod

Vid analys av materialet som samlats in, alltså analys av enkäter, så funderas det kring syftet och vad som ville redas ut med hjälp av frågeställningarna. Det tas fasta vid intressanta resultat, data och samband, som kommit fram vid undersökningen. Med hjälp av dataanalys, fås fram det essentiella i undersökningen, alltså det som undersökningen var menad att reda ut. (Billhult 2017, 275).

Svaren analysers och presenteras med deskriptiv statistik, så kallad beskrivande statistik. Med deskriptiv statistik, sammanställs och presenteras materialet, som ger en bild av det insamlade materialet. (Billhult 2017, 267). Detta innebär att det till först förklaras vem som deltagit i undersökningen, alltså kön och ålder på de unga vuxna i denna studie. Därefter visas medeltalet av svaren i undersökningen, i form av cirkel- och stapeldiagram, samt tabeller. Medeltalet av svaren, visar på hur de flesta svarat i undersökningen (Friberg & Öhlén 2017, 311).

För att få medeltalen i undersökningen, så sätts data in i programmet, IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences), som är ett datorprogram för statistisk analys. Resultaten av enkäten sätts in i programmet, varav det fås resultat för varje enskild fråga, i

form av procent. Utifrån resultat i form av procent från SPSS, så framställs resultaten i form av cirkel- och stapeldiagram, samt tabeller med hjälp av skrivprogrammet Microsoft Word, för att läsaren enkelt ska kunna bilda en uppfattning av svaren. Undersökningen har en induktiv ansats, alltså tolkas resultaten med hjälp av Antonovskys teori om "Känsla av sammanhang", där det ses på samband mellan teorin och de unga vuxnas känsla av ensamhet.

För att få en bättre förståelse för om de olika typerna av ensamhet förekommer, så används även sambandsanalys, där resultaten på två svar sätts ihop, och framställs i form av tabeller och diagram. På varje fråga som sätts in statistikprogrammet SPSS, så fås ett "p-värde", som visar på om det finns samband i hur män och kvinnor svarat på frågan. Sambandet förklaras under varje enskilt resultat, i resultatredovisningen.

## 5.5 Etik

I detta kapitel kommer olika etiska problem, som vid undersökningen kan uppkomma, att beskrivas, och vad som på grund av dessa behöver tas i beaktande. Forskningsetiska problem, är problem som uppkommer i samband med en forskning. Problem som oftast förekommer, är problem som uppkommer i samband med insamlandet av data. (Kjellström 2017, 57). Skribenten ser till, att ingen skadas eller kränks, pga. av den data man samlar in.

Integritet är en viktig etisk aspekt, som bör tas i beaktande. Integritet handlar om att bevara den enskilda individens privatliv. Privat information om personen får alltså inte förekomma i arbetet, och därför är enkäten anonym. Det skall inte heller vara möjligt att, med hjälp av informationen från källorna, kunna reda ut vem som är källan (Sandman & Kjellström, 2015). I detta arbete, kommer yrkeshögskolans namn inte presenteras, för att bevara anonymiteten.

Med enkäten som målgruppen fyller i, så kommer ett informationsblad att bifogas. Detta informationsblad kommer att beskriva varför undersökningen görs, och vad den kommer användas till. I informationsbladet, får målgruppen information om respondentens kontaktuppgifter, forskningstema, förklaring av hur material samlas in, beräknad tidsåtgång, hur materialet som samlas in kommer användas, och även hur materialet kommer sparas och utnyttjas i fortsättningen. Endast data som är nödvändigt för insamlingen kommer samlas in, och det kommer inte förvaras i onödan (Forskningsetiska Delegation, 2009).

I forskningen kommer personers självbestämmanderätt att beaktas. Det kommer vara frivilligt att besvara enkäterna som sänds ut, alltså får individen själv bestämma om

han/hon fyller i enkäten. Samtycket kan fås skriftligt/muntligt, eller enbart genom att de besvarar enkäten. I forskningen kommer inga namn att frågas, och framställas i arbetet, därför behövs inget specificerat samtycke. Målgruppen kommer även att få välja om de vill svara på alla frågor i enkäten eller inte. Deltagarna har alltså rätt till att endast besvara frågor som de vill svara på (Forskningsetiska Delegation, 2009).

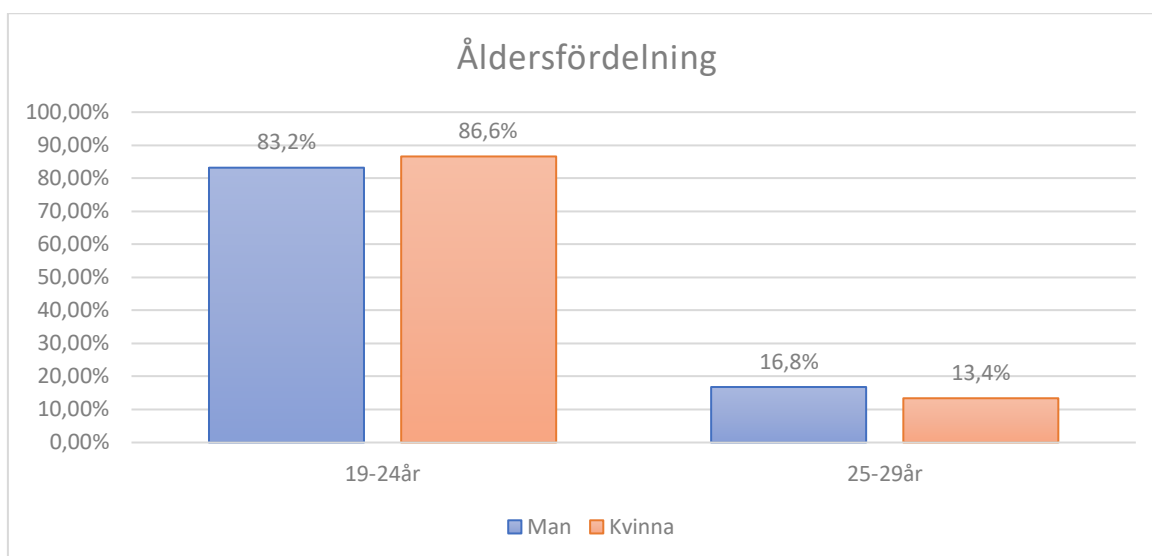
## **6 Resultatredovisning**

I detta kapitel presenteras resultatet, som kommit fram i undersökningen. I undersökningen deltog sammanlagt 288 personer, varav 187 är kvinnor och 101 män. Resultatet redovisas med hjälp av stapel- och cirkeldiagram samt tabeller, där det tydligt framkommer skillnaden mellan hur män och kvinnor svarat. För att tydligt kunna se skillnaden, presenteras resultatet i form av procent, i stapel- samt cirkeldiagrammen, och i både tal och procent i tabellerna.

För att förstå om det finns samband mellan hur män och kvinnor svarat, så har skribenten sett på talen Asymptotic Significance (2-sided) och Pearson Chi-Square, som fåtts ut från statistikprogrammet SPSS. Asymptotic Significance beskrivs under tabellen som ”p-värde”. Detta värde visar på om det finns samband eller inte. Gränsvärdet för ”p-värdet” är 0,05, och tal som är under detta tyder på signifikant samband.

### **6.1 Bakgrundsfakta om deltagarna**

För att få en bättre förståelse om deltagarna i undersökningen, så presenteras först lite bakgrundsfakta om deltagarna. I kapitlet presenteras deltagarnas ålder och kön, deltagarnas relation till sig själva och till vännerna, samt tiden som de spenderar med andra.

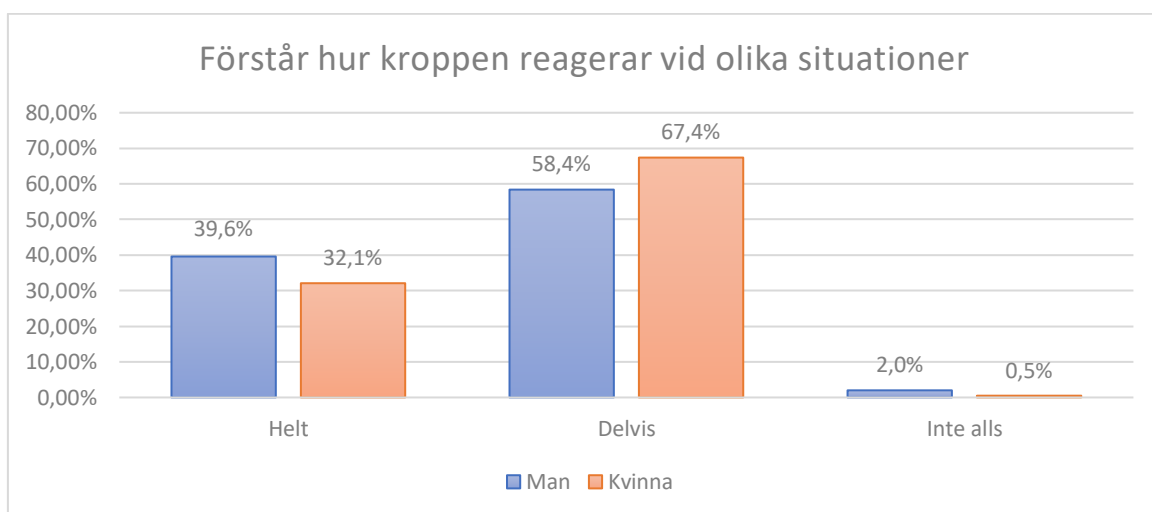


**Figur 1 Deltagarnas ålder och kön**

Totalt har 288 personer besvarat enkäten, varav 187 (=64,9%) är kvinnor och 101 (35,1%) är män, vilket betyder att könsfördelningen inte är proportionerlig. Största delen av deltagarna är i åldern 19-24år (246 pers. = 85,4%). Av 19- 24 åringarna, är 162 personer (=86,6%) kvinnor och 84 personer (=83,2%) män. Av 25-29 åringarna (totalt 42 pers. = 14,6%) så är 25 personer (=13,4%) kvinnor och 17 personer (=16,8%) män. Vid analys av svar, räknas båda åldersgrupperna (19-29 år) till samma grupp hos både kvinnor och män.

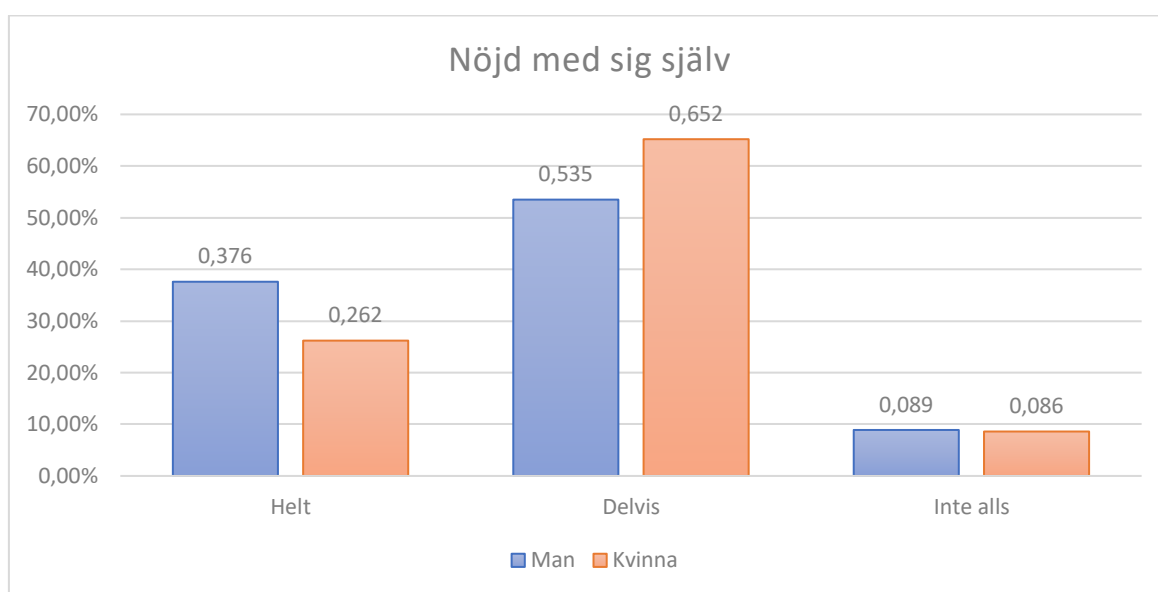
### 6.1.1 Deltagarnas relation med sig själv

Ensamhet har mycket att göra med hur bra man accepterar sig själv. För att kunna umgås med andra, så bör man först ”klara av att umgås med sig själv”. Därför valde skribenten att ha med några frågor om, hur studerande ser på sig själv. Resultaten på dessa frågor presenteras i detta kapitel.



**Figur 2 Förståelse för hur den egna kroppen reagerar i olika situationer, Chi-square = 5,251, (df=3), p=0,154**

På frågan ”jag förstår hur min kropp reagerar vid olika situationer”, så har 188 personer svarat, alltså är svarsprocenten 100%. Av kvinnorna förstår 60 (=32,1%) och av männen förstår 40 (=39,6%) helt hur kroppen reagerar vid olika situationer, totalt 100 personer (=34,7%). 126 (=67,4%) av kvinnorna, och 59 (=58,4%) av männen förstår delvis hur kroppen reagerar vid olika situationer, totalt 184 personer (=63,9%). 1 av kvinnorna (=0,5%) och 2 av männen (=2,0%), förstår inte alls hur kroppen reagerar vid olika situationer, totalt 3 personer (=1,0%). P-värdet ( $p=0,154$ ) tyder på att inget signifikant samband finns, i hur män och kvinnor förstår hur den egna kroppen reagerar i olika situationer.

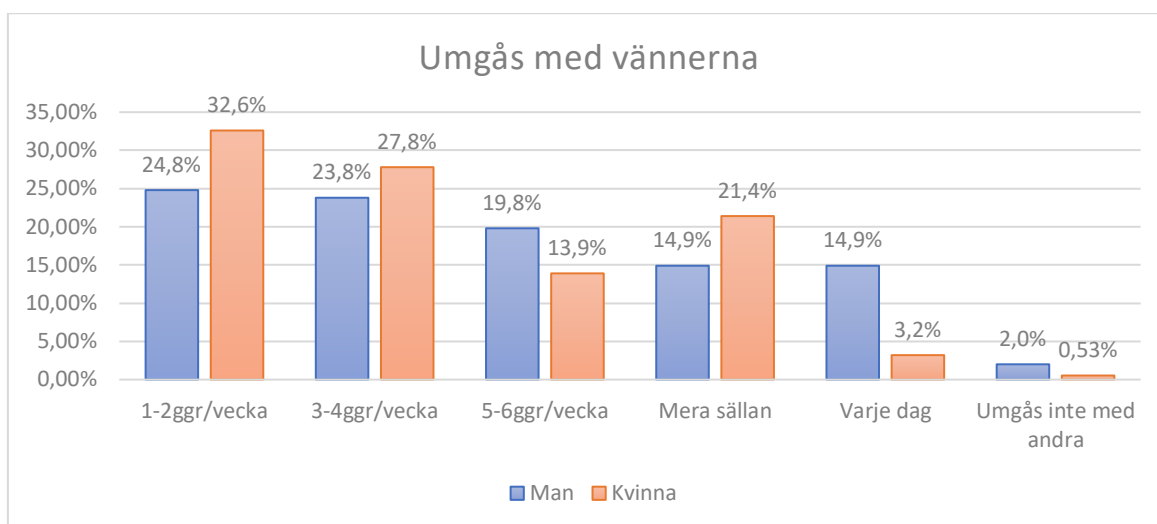


**Figur 3 Hur nöjd deltagarna är med sig själv, Chi-square = 4,329, (df=2),  $p=0,115$**

På frågan ”Jag är nöjd med mig själv”, har 288 personer, alltså 100% svarat. Av kvinnorna är 49 (=26,2%) och av männen är 38 (=37,6%), helt nöjda med sig själv, totalt 87 personer (=30,2%). 122 av kvinnorna (=65,2%) och 54 av männen (=53,5%) är delvis nöjda med sig själv, totalt 176 personer (=61,1%). 16 av kvinnorna (=8,6%) och 9 av männen (8,9%), är inte alls nöjda med sig själv, totalt 25 personer (=8,7%). P-värdet ( $p=0,115$ ), tyder på att inget signifikant samband finns, med hur nöjda män och kvinnor är med sig själva.

### 6.1.2 Deltagarnas relation med vännerna

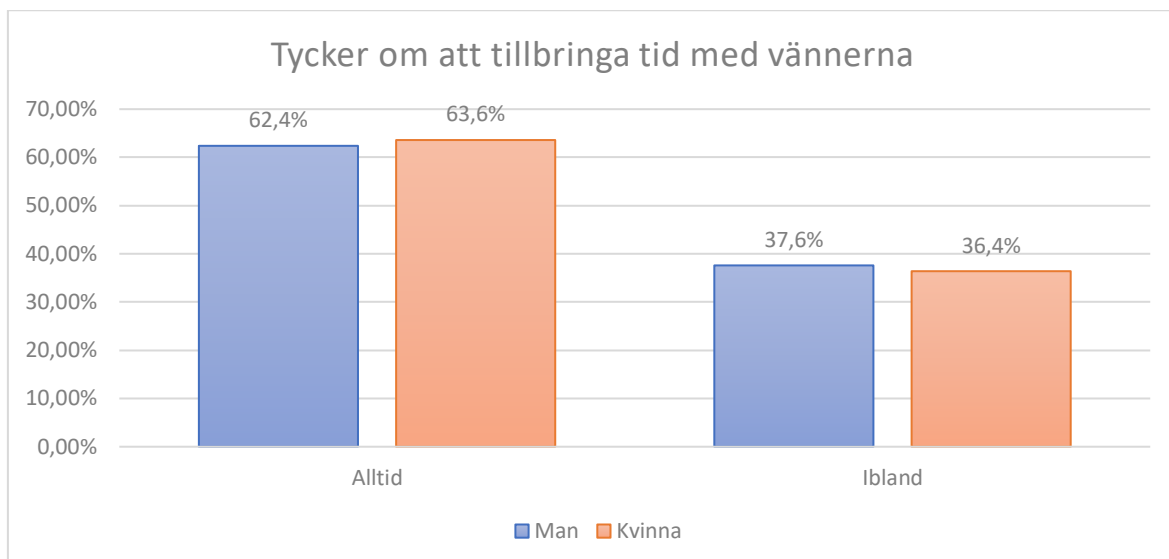
I detta kapitel presenteras deltagarnas relation till vännerna, och hur ofta de umgås med andra. Genom att se på hur ofta studerande umgås och om de gärna skulle tillbringa mera tid med vännerna, så fås en inblick i om ensamhet förekommer.



**Figur 4 Hur ofta deltagarna umgås med vännerna, Chi-square = 18,710, (df=6), p=0,005**

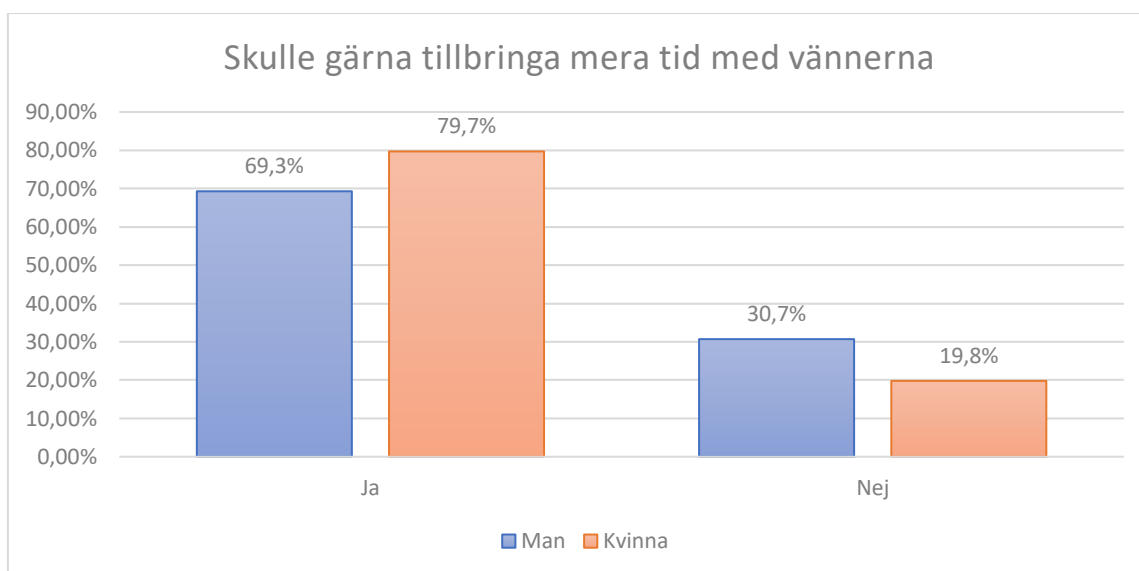
På frågan ”hur ofta umgås du med dina vänner”, har 288 personer svarat, alltså är svarsprocenten 100%. 61 av kvinnorna (=32,6%) och 25 av männen (=24,8%) umgås 1-2ggr/vecka med sina vänner, totalt 86 personer (29,9%). Av kvinnorna umgås 52 personer (=27,8%) och av männen umgås 24 personer (=23,8%) 3-4ggr/vecka, totalt 76 personer (=26,4%). 26 av kvinnorna (=13,9%) och 20 av männen (=19,8%) umgås 5-6ggr/vecka, totalt 46 personer (=16,0%). 1 av kvinnorna (=0,53%) och 2 av männen (=2,0%) umgås inte alls med andra, totalt 3 personer (=1,2%). 40 kvinnor (=21,4%) och 15 män (14,9%) umgås mera sällan med andra, totalt 55 personer (=19,1%). 6 av kvinnorna (=3,2%) och 15 av männen (=14,9%) umgås varje dag med andra, totalt 21 personer (=7,3%). Det finns en signifikant skillnad ( $p=0,005$ ) i hur ofta kvinnor och män umgås med sina vänner.

Både för kvinnor och män, är det vanligast att umgås 1-2ggr/vecka. För männen är det nästan lika vanligt att umgås 1-2ggr/vecka, som 3-4ggr/vecka och 5-6ggr/vecka. För kvinnorna är det nästan också lika vanligt att umgås 3-4ggr/vecka och 5-6ggr/vecka. Det är också en stor andel av kvinnorna som umgås mera sällan med andra, och en ganska liten andel av kvinnorna som umgås varje dag med andra. Hos männen är det lika många som umgås mera sällan, som lika många som umgås varje dag med vännerna.



**Figur 5 Deltagarnas åsikt om att tillbringa tid med andra, Chi-square = 0,045, (df=1), p=0,832**

Svarsprocenten på frågan ”jag tycker om att tillbringa tid med mina vänner” är 100%, alltså har alla 288 svarat. Av kvinnorna tycker 119 (=63,6%), och av männen tycker 63 (=62,4%) alltid om att tillbringa tid med vännerna, totalt 182 personer (=63,2%). Av kvinnorna tycker 68 (=36,4%) och av männen tycker 38 (=37,6%) ibland om att tillbringa tid med vännerna, totalt 106 personer (=36,8%). Hos både kvinnor respektive män tycker alltså största delen alltid om att tillbringa tid med sina vänner. Det finns inget signifikant samband ( $p=0,832$ ) i hur män och kvinnor tycker om att tillbringa tid med andra.



**Figur 6 Deltagarnas åsikt om att tillbringa mera tid med vännerna, Chi-square = 4,223, (df=1), p=0,040**

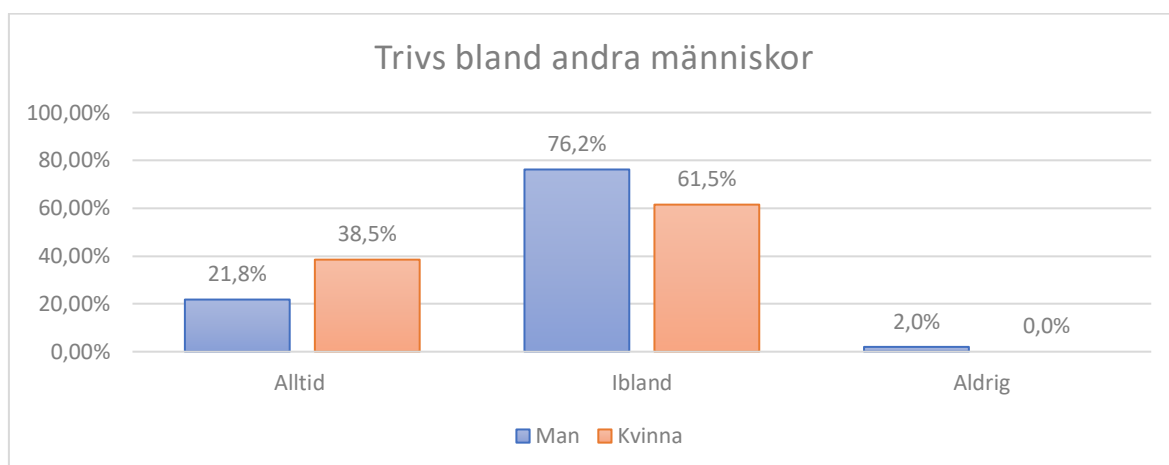
På frågan ”Jag skulle gärna tillbringa mera tid med mina vänner”, är det 288 som svarat, alltså är svarsprocenten 100%. 149 av kvinnorna (=79,7%), och 70 av männen (=69,3%) skulle gärna tillbringa mera tid med andra, totalt 219 personer (=76,3%). 37 av kvinnorna (=19,8%) och 31 av männen (30,7%) vill inte tillbringa mera tid med sina vänner, totalt 68

personer (=23,7%). P-värdet ( $p=0,040$ ) tyder på att det finns ett signifikant samband, i fråga om kvinnor och män gärna skulle tillbringa mera tid med andra.

Största delen av kvinnorna skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna, och över hälften av männen skulle också gärna tillbringa mera tid med sina vänner. Knappt en femtedel bland båda könen, vill inte tillbringa mera tid med sina vänner.

### 6.1.3 Tiden som spenderas ensam och med andra

I föregående kapitel sågs på hur ofta de unga vuxna tillbringar tid med andra. I detta kapitel ses på om tiden som spenderas med andra, är omtyckt eller inte. Eftersom ensamheten inte alltid är påtvingad, så kan det finnas människor som trivs med att tillbringa tid ensam.

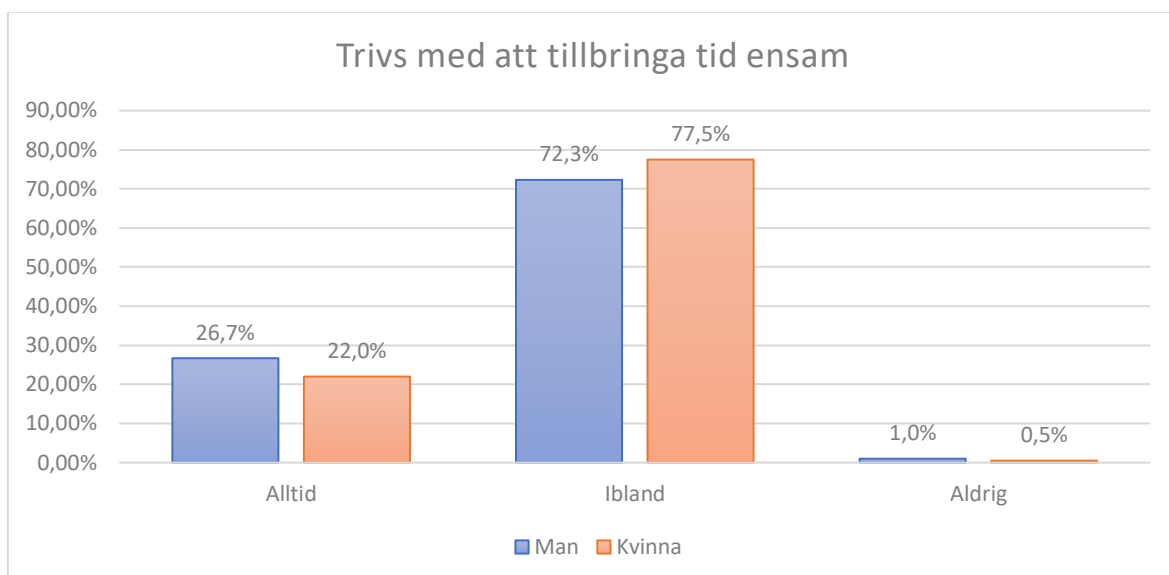


**Figur 7 Trivsel bland andra människor, Chi-square = 11,458, (df=2),  $p=0,003$**

På frågan ”Jag trivs bland andra människor”, är svarsprocenten 100%, alltså har alla 288 personer svarat. 72 av kvinnorna (=38,5%), och 22 av männen (=21,8%) trivs alltid bland andra, totalt 94 personer (=32,6%). 115 av kvinnorna (=61,5%), och 77 av männen (=76,2%) trivs ibland bland andra människor, totalt 192 personer (=66,7%). Av kvinnorna har ingen (=0,0%), och av männen har 2 (=2,0%) svarat att de aldrig trivs bland andra, totalt 2 personer (=0,7%). P-värdet tyder på att det finns ett signifikant samband ( $p=0,003$ ), med hur kvinnor och män trivs bland andra.

Största delen hos både kvinnor och män, trivs ibland bland andra människor. Ingen av kvinnorna, och väldigt få av männen trivs aldrig bland andra människor. En stor del av kvinnorna trivs alltid bland andra människor, och en relativt liten del av männen trivs alltid bland andra.

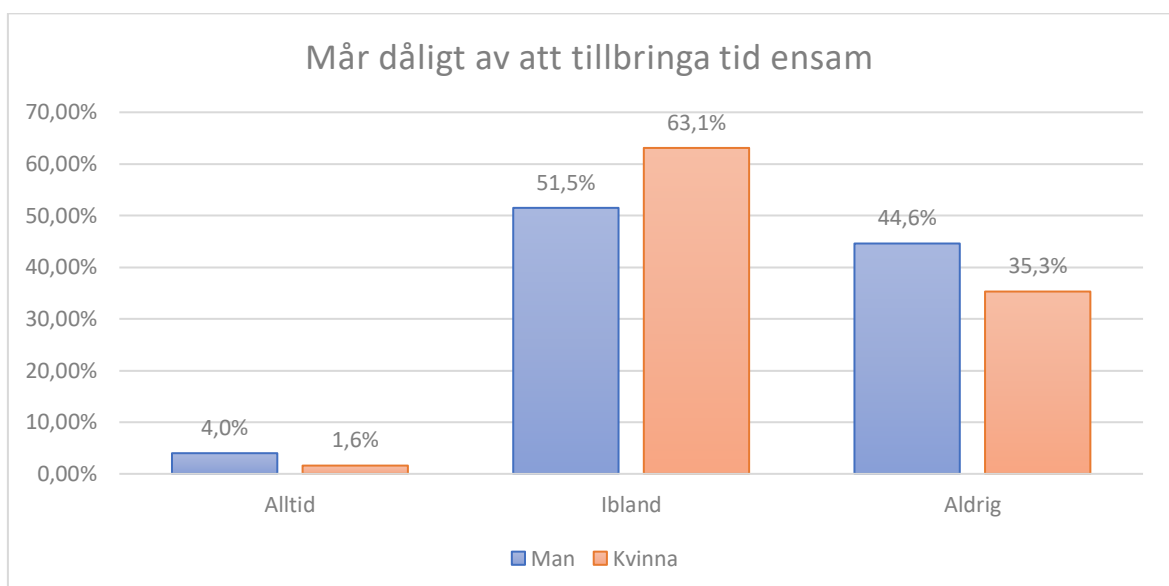




**Figur 8 Deltagarnas åsikt om att tillbringa tid ensam, Chi-square = 1,078, (df=2), p=0,583**

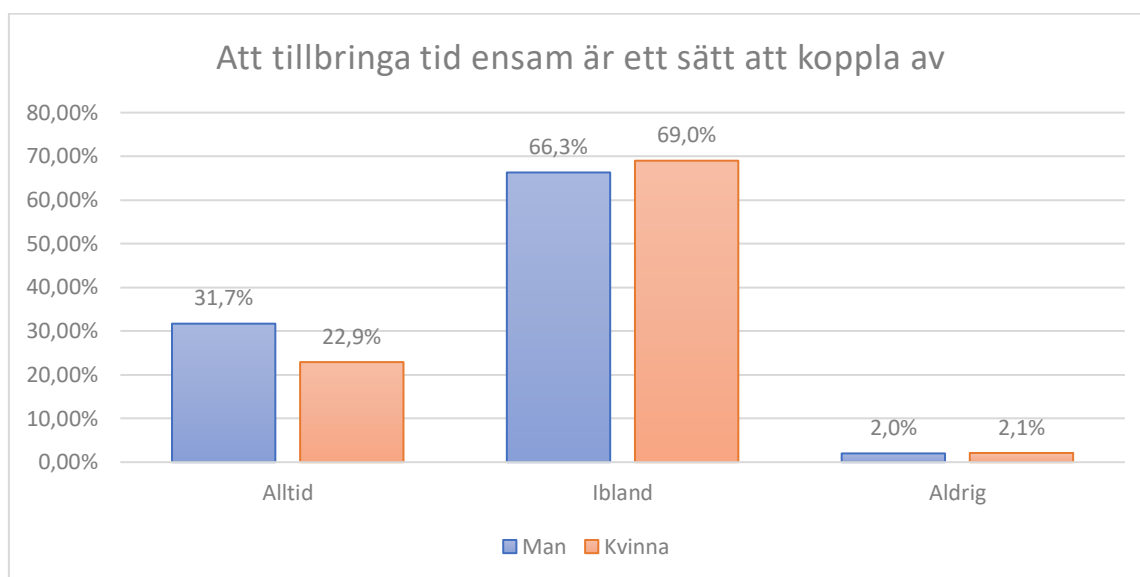
På frågan "Jag trivs med att tillbringa tid ensam", är det totalt 288 som svarat, alltså 100%. 41 av kvinnorna (=22,0%), och 27 av männen (=26,7%) trivs alltid med att tillbringa tid ensam, totalt 68 personer (=23,6%). 145 av kvinnorna (=77,5%), och 73 av männen (=72,3%), trivs ibland med att tillbringa tid ensam totalt 218 personer (=75,7%). 1 av kvinnorna (=0,5%), och 1 av männen trivs aldrig med att tillbringa tid ensam (=1%), totalt 2 personer (=0,7%). Det finns inget signifikant samband ( $p=0,583$ ) i hur män och kvinnor trivs med att tillbringa tid ensam.

Största delen bland både män och kvinnor, trivs ibland med att tillbringa tid ensam. Endast 1 hos båda könen trivs aldrig med att tillbringa tid ensam, men däremot en ganska stor del trivs alltid med att tillbringa tid ensam.



**Figur 9 Om deltagarna mår dåligt av att tillbringa tid ensam, Chi-square = 5,397, (df=3), p=0,145**

På frågan ”jag mår dåligt av att tillbringa tid ensam”, har totalt 288 svarat, alltså 100%. Av kvinnorna mår 3 (=1,6%) och av männen mår 4 (=4,0%), alltid dåligt av att tillbringa tid ensam, totalt 7 personer (=2,1%). 118 av kvinnorna (=63,1%) och 52 av männen (=51,5%) mår ibland dåligt av att tillbringa tid ensam, totalt 170 personer (=59,0%). 66 av kvinnorna (=35,3%) och 45 av männen (=44,6%) mår aldrig dåligt av att tillbringa tid ensam, totalt 111 personer (=38,5%). Enligt p-värdet ( $p=0,145$ ), finns det inget signifikant samband, i om kvinnor och män mår dåligt av att tillbringa tid ensam.



**Figur 10 Deltagarnas åsikt om att tid tillbringad ensam är ett sätt att koppla av, Chi-square = 0,248, (df=2), p=0,883**

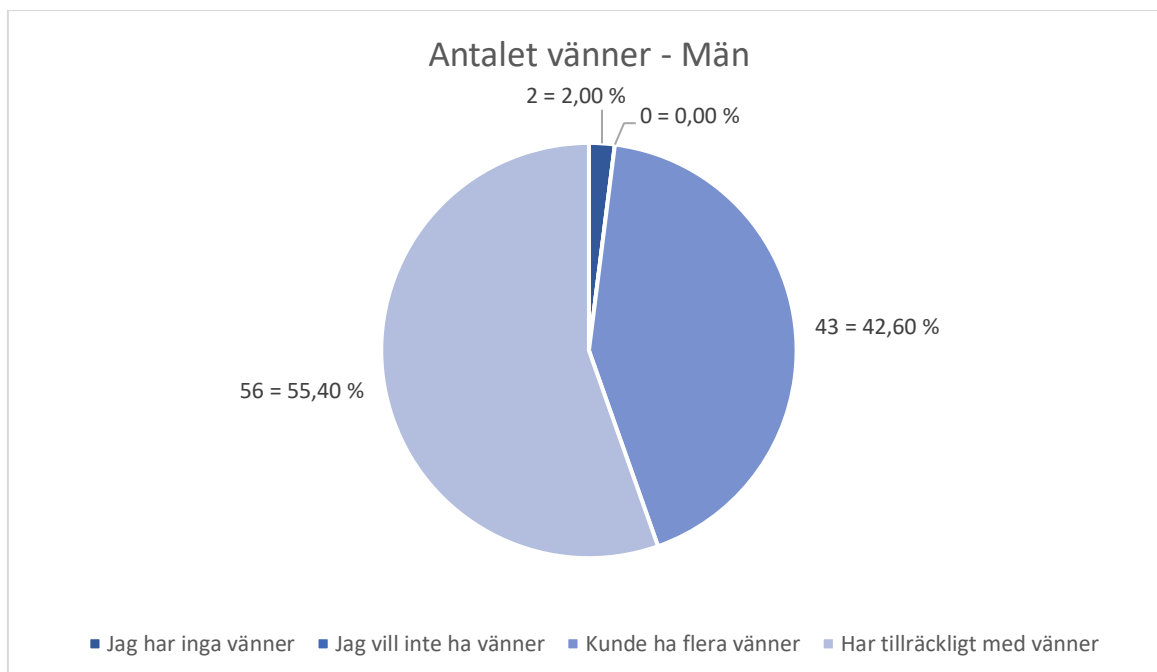
På frågan ”Att tillbringa tid ensam, är för mej ett sätt att koppla av”, har 288 personer, alltså 100% svarat. 54 av kvinnorna (22,9%) och 32 av männen (=31,7%), tycker att tillbringa tid ensam, alltid är ett sätt att koppla av, totalt 86 personer (=29,9%). 129 av kvinnorna (=69%) och 67 av männen (=66,3%), tycker att tillbringa tid ensam, ibland är ett sätt att koppla av, totalt 196 personer (=68,1%). 4 av kvinnorna (=2,1%) och 2 av männen (=2,0%) tycker att tillbringa tid ensam, aldrig är ett sätt att koppla av, totalt 6 personer (=2,1%). P-värdet ( $p=0,883$ ), tyder på att det inte finns ett signifikant samband i hur män och kvinnor tycker, med att tid tillbringad ensam är ett sätt att koppla av.

## 6.2 Kvantitativ resultatredovisning

I detta kapitel presenteras resultat, som fåtts då två frågor kopplats ihop, alltså samband mellan två frågor. Genom att koppla ihop två frågor, fås svar på vad en enskild individ svarat på de två specifika frågorna. Detta för att få en bättre insyn vilken typ av ensamhet som förekommer.

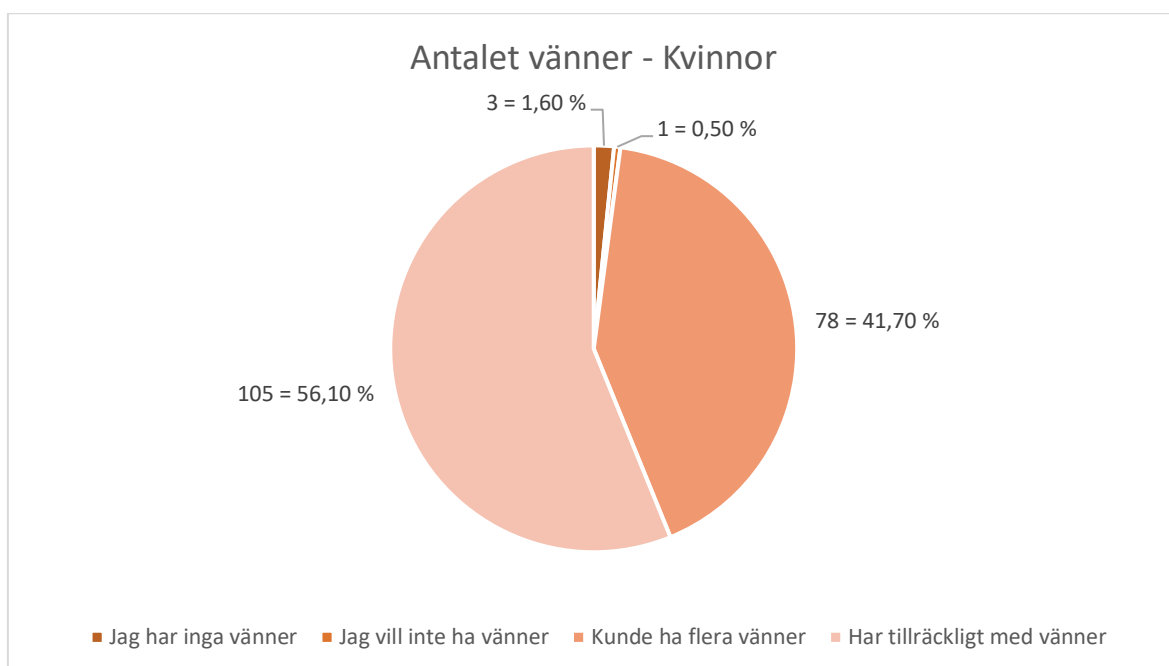
### 6.2.1 Ensamhetens förekomst

För att få en inblick i om ensamhet förekommer, så presenteras i detta kapitel information om antalet vänner hos män och kvinnor, och även vad deltagarna tycker om, att tillbringa tid med vännerna.



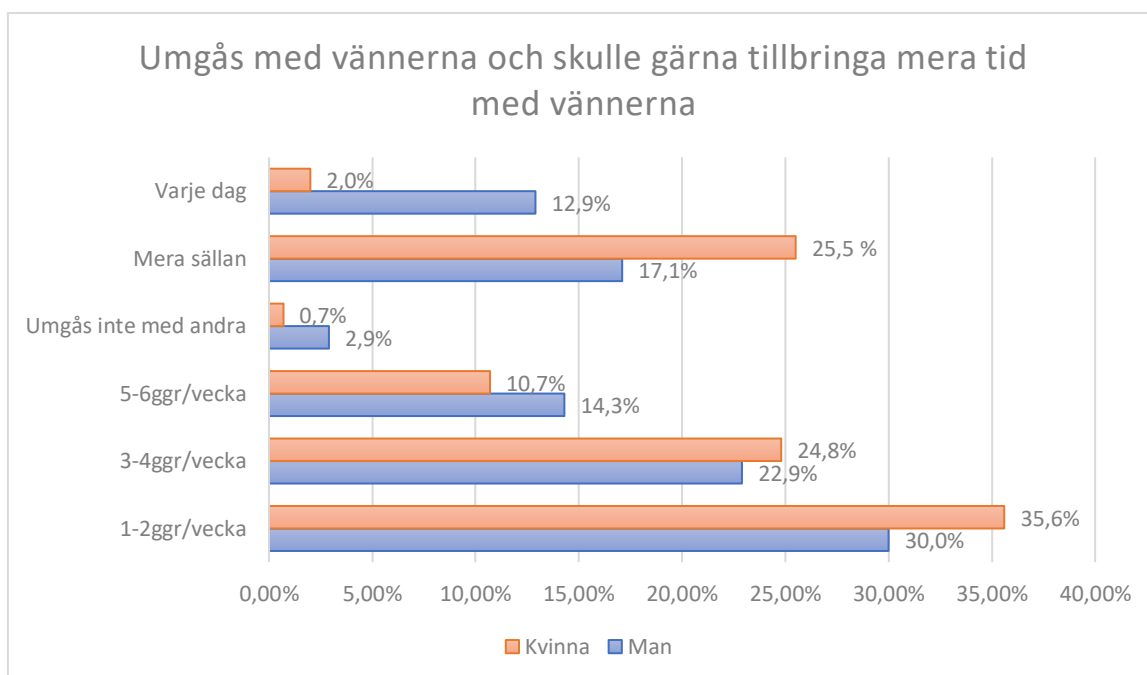
**Figur 11 Antalet vänner hos män, Chi-square = 0,611, (df=3), p=0,894**

Majoriteten av männen som besvarat enkäten har tillräckligt med vänner (51 = 55,4%). En stor del av männen kunde också tänka sig ha flera vänner (43 = 42,6%). Endast 2 (=2,0%), av männen vill inte ha vänner, och ingen av männen är helt utan vänner. P-värdet (p=0,894), tyder på att det inte finns ett signifikant samband, i hur antalet vänner ser ut hos män och kvinnor.



**Figur 12 Antalet vänner hos kvinnor, Chi-square = 0,611, (df=3), p=0,894**

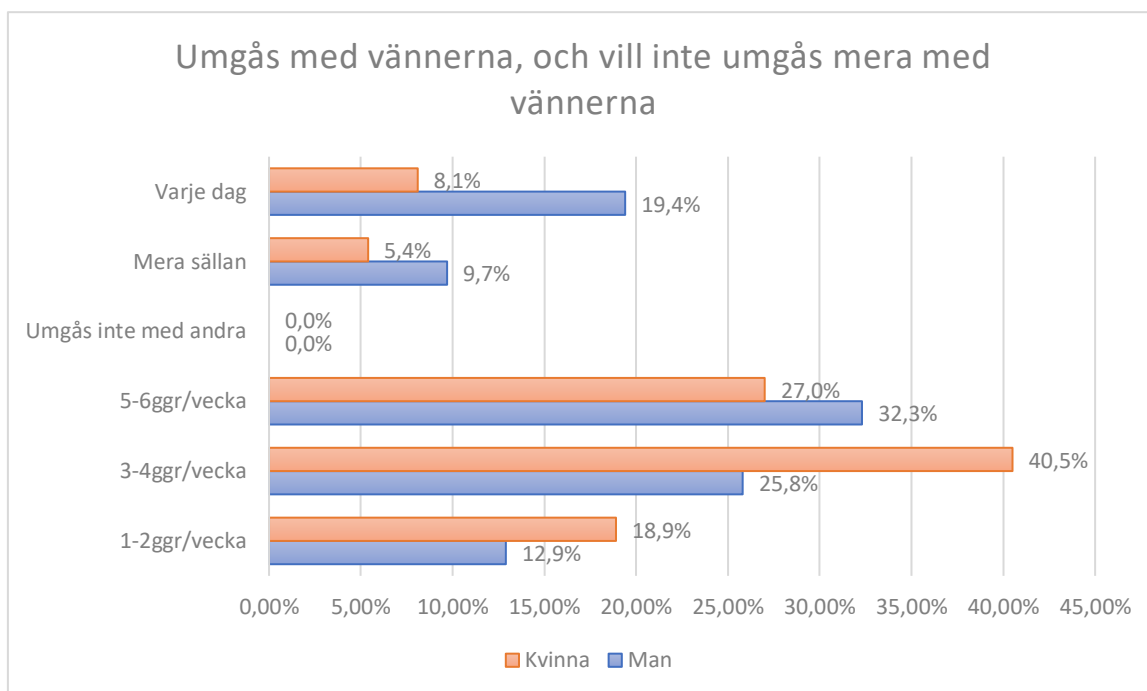
Största delen av kvinnorna har tillräckligt med vänner (105 = 56,1%), och en stor del kunde också tänka sig ha flera vänner (78 = 41,7%). Endast 3 (= 1,6%) av kvinnorna har inga vänner, och 1 (=0,5%) av kvinnorna vill inte ha vänner. P-värdet ( $p=0,894$ ), tyder på att det inte finns ett signifikant samband, i hur antalet vänner ser ut hos män och kvinnor.



**Figur 13 Skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna i förhållande till hur ofta man redan umgås, Chi-square = 14,828, (df=6), p=0,022**

Totalt har 219 personer svarat ja på frågan ”jag skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna”, i förhållande till hur ofta de umgås med vännerna, varav 149 är kvinnor och 70 personer är män.

Av kvinnorna umgås 53 (=35,6%), och av männen umgås 21 (=30,0%), 1-2ggr/vecka med sina vänner, och skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna, totalt 74 personer (25,7%). 37 (=24,8%) av kvinnorna och 16 (=22,9%) av männen umgås 3-4ggr/vecka med sina vänner, och skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna, totalt 53 personer (=18,4%). 16 (10,7%) av kvinnorna och 10 (14,3%) av männen, umgås 5-6ggr/vecka med sina vänner, och skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna, totalt 26 personer (=9,0%). 1 (=0,7%) av kvinnorna och 2 av männen (=2,9%), umgås inte med andra, men skulle gärna tillbringa mera tid med vänner, totalt 3 personer (=1,0%). 38 av kvinnorna (25,5%) och 12 av männen (17,1%), umgås mera sällan med vännerna och skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna, totalt 50 personer (=17,4%). 3 (=2,0%) av kvinnorna och 9 (=12,9%) av männen umgås varje dag med vännerna, totalt 12 personer (=4,2%). Det finns ett signifikant samband ( $p=0,022$ ) i hur kvinnor och män tycker i fråga om att gärna umgås mera med andra, i samband med hur ofta de redan umgås.



**Figur 14 Vill inte umgås mera med vänner i förhållande till hur ofta man redan umgås med vännerna, Chi-square = 3,648, (df=4),  $p=0,456$**

Totalt har 69 personer svarat nej på frågan ”jag skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna”, i förhållande till hur ofta de umgås med vännerna, varav 37 är kvinnor och 32 personer är män.

7 av kvinnorna (=18,9%) och 4 av männen (=12,9%) umgås 1-2ggr/vecka med vännerna, och vill inte umgås oftare med vännerna, totalt 11 personer (=3,8%). 15 av kvinnorna (=40,5%) och 8 av männen (=25,8%) umgås 3-4ggr/vecka med vännerna, och vill inte tillbringa mera tid med vännerna, totalt 23 personer (=8,0%). 10 av kvinnorna (=27,0%) och 10 av männen (=32,3%), umgås 5-6ggr/vecka med vännerna, och vill inte tillbringa

mera tid med vännerna, totalt 20 personer (=6,9%). 2 av kvinnorna (=4,2%) och 3 av männen (=9,7%), umgås mera sällan med vännerna, och vill heller inte umgås oftare med vännerna, totalt 5 personer (=1,7%). 3 av kvinnorna (=8,1%), och 6 av männen (19,4%) umgås varje dag med vännerna, och vill inte umgås oftare med vännerna, totalt 9 personer (=3,1%). P-värdet ( $p=0,456$ ) tyder på att det inte finns ett signifikant samband bland män och kvinnor, i fråga om att inte inta vilja tillbringa mera tid med vännerna i förhållande till hur ofta man umgås.

## 6.2.2 Frivillig/ Ofrivillig ensamhet

I detta kapitel presenteras resultat som har att göra med den ofrivilliga och frivilliga ensamheten. Antingen mår man dåligt av att tillbringa tid ensam, vilket kan tyda på den ofrivilliga ensamheten, eller så mår man bra av att tillbringa tid ensam, vilket kan tyda på den frivilliga ensamheten. Resultatet av dessa två typer av ensamhet, presenteras under samma kapitel, eftersom man på en fråga, kunnat svara antingen något som tyder på frivillig ensamhet, respektive något som tyder på ofrivillig ensamhet. I tabellen presenteras resultatet i form av tal och procent, och i texten enbart i form av tal.

**Tabell 1 Deltagarnas syn på att tid tillbringad ensam är ett sätt att koppla av i förhållande till antalet vänner, Chi-square = 0,611, (df=),3 p=0,894**

<b>Tillbringa tid ensam är ett sätt att koppla av</b>						
	Aldrig		Alltid		Ibland	
	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna
<b>Har inga vänner</b>	1 (1,0%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	2 (1,1%)
<b>Vill inte ha vänner</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Kunde ha flera vänner</b>	0 (0,0%)	1 (0,5%)	11 (10,9%)	14 (7,5%)	63 (62,4%)	32 (17,1%)
<b>Har tillräckligt med vänner</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	25 (24,8%)	15 (8,0%)	41 (40,6%)	80 (42,8%)

Totalt 288 personer har svarat på frågan ”tillbringa tid ensam är för mig ett sätt att koppla av”, i förhållande till antalet vänner. I tabellen ovan presenteras resultat på frågan, och i

kolumnen längst till vänster framkommer till vilken grupp angående antalet vänner, som deltagarna tillhör.

De flesta bland både män och kvinnor har svarat att de har tillräckligt med vänner, och tycker ibland (41 män och 80 kvinnor) eller alltid (15 kvinnor och 25 män), att tid ensam är ett sätt att koppla av. En stor del tycker också att de kunde ha flera vänner, samtidigt som de tycker att tid ensam alltid (11 män och 14 kvinnor) eller ibland (63 kvinnor och 32 män) är ett sätt att koppla av. Endast en bland båda könen vill inte ha vänner, och hon tycker också att tillbringa tid ensam alltid är ett sätt att koppla av. Största delen av de som inte har vänner, har svarat att tid ensam, alltid (1 man och 1 kvinna) eller ibland (2 kvinnor) är ett sätt att koppla av. P-värdet (0,894), tyder på att det inte finns ett signifikant samband i hur män och kvinnor tycker, med att tillbringa tid med andra är ett sätt att koppla av i förhållande till antalet vänner.

**Tabell 2 Trivs med att tillbringa tid ensam i förhållande till antalet vänner, Chi-square = 0,611, (df=3), p=0,894**

<b>Trivs med att tillbringa tid ensam</b>						
	Aldrig		Alltid		Ibland	
	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna
<b>Har inga vänner</b>	1 (1,0%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	2 (1,1%)
<b>Vill inte ha vänner</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Kunde ha flera vänner</b>	0 (0,0%)	1 (0,53%)	11 (10,9%)	14 (7,5%)	32 (31,7%)	63 (33,7%)
<b>Har tillräckligt med vänner</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	15 (14,9%)	25 (13,4%)	41 (40,6%)	80 (42,8%)

Tabellen ovan visar vad männen respektive kvinnorna har svarat på påståendet "Trivs med att tillbringa tid ensam", i förhållande till antalet vänner. Kolumnen längst till vänster visar vilken kategori de hör till, angående antalet vänner. I undersökningen framkommer att de flesta som har tillräckligt med vänner, trivs också ibland (41 = 40,6% män och 80 = 42,8% kvinnor) eller alltid (25 = 13,4% kvinnor och 15 = 14,9% män) med att tillbringa tid ensam. En stor del av de som kunde ha flera vänner, trivs också alltid (11 = 10,9% män och 14 = 7,5% kvinnor) eller ibland (32 = 31,7% män och 63 = 33,7% kvinnor) med att tillbringa tid ensam. Endast en av kvinnorna har svarat att hon inte vill ha vänner, och hon trivs också alltid med att tillbringa tid ensam. Majoriteten av de som svarat att de inte har några

vänner, trivs alltid (1 man = 1,0% och 1 = 0,5% kvinna) eller ibland (0 män och 2 kvinnor = 1,1%) med att tillbringa tid ensam. Endast 1 man (=1,0%) har inga vänner, och trivs heller aldrig med att tillbringa tid ensam. P-värdet ( $p=0,894$ ) tyder på att det inte finns ett signifikant samband i hur män och kvinnor tycker om att tillbringa tid ensam, i förhållande till antalet vänner.

**Tabell 3 Att må dåligt av att tillbringa tid ensam i förhållande till antal vänner Chi-square = 0,611, (df=3),  $p=0,894$**

<b>Mår dåligt av att tillbringa tid ensam</b>						
	Aldrig		Alltid		Ibland	
	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna
<b>Har inga vänner</b>	0 (0,0%)	1 (0,5%)	1 (1,0%)	1 (0,5%)	1 (1,0%)	1 (0,5)
<b>Vill inte ha vänner</b>	0 (0,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Kunde ha flera vänner</b>	12 (11,9%)	20 (10,7%)	1 (1,0%)	2 (1,1%)	30 (29,7%)	56 (30,0%)
<b>Har tillräckligt med vänner</b>	33 (32,7%)	44 (23,5%)	2 (2,0%)	0 (0,0%)	21 (20,8%)	61 (32,6%)

I tabellen ovan framkommer vad män respektive kvinnor svarat på frågan ”mår dåligt av att tillbringa tid ensam”, i förhållande till antalet vänner. I kolumnen längst till vänster, framkommer till vilken kategori personerna hör, enligt hur de ser på antalet vänner. Totalt har 288 svarat på frågan, varav största delen bland både kvinnor och män som har tillräckligt med vänner, har svarat att de aldrig (33 män = 32,7% och 44 kvinnor = 23,5%) eller ibland (21 män = 20,8% och 61 kvinnor = 32,6%) mår dåligt av att tillbringa tid ensam. Ungefär lika stor andel hos både kvinnor och män som kunde ha flera vänner, har svarat att de aldrig (12 män = 11,9% och 20 kvinnor = 10,7%) eller ibland (30 män = 29,7% och 56 kvinnor = 30,0%) trivs med att tillbringa tid ensam. Endast 1 (=0,5%) av alla 288 vill inte ha vänner, och mår heller aldrig dåligt av att tillbringa tid ensam. Av de som



inte har vänner, så mår största delen alltid (1 man =1,0% och 1 kvinna = 0,5%) eller ibland (1 man =1,0% och 1 kvinna = 0,5%) dåligt av att tillbringa tid ensam. Endast 1 (= 0,5%) av kvinnorna och ingen av männen har inga vänner, och mår heller aldrig dåligt av att tillbringa tid ensam. Det finns inget signifikant samband ( $p=0,894$ ) för män och kvinnor med att må dåligt av att tillbringa tid ensam, i förhållande till antalet vänner.

### 6.2.3 Emotionell ensamhet

I detta kapitel presenteras svar som kan tyda på den emotionella ensamheten, alltså ensamhet som kan förekomma fastän man har mycket vänner runt sig. I kapitlet presenteras resultat om att få kontakt med andra, att känna sig ensam fastän man har människor runt sig, samt hur bra, det känns att andra förstår en.

**Tabell 4 Deltagarnas åsikt om att det är svårt att få kontakt med andra i förhållande till om de vill tillbringa mera tid med vännerna, Chi-square = 4,223, (df=1),  $p=0,040$**

<b>Jag tycker det är svårt att få kontakt med andra</b>						
	<b>Aldrig</b>		<b>Alltid</b>		<b>Ibland</b>	
<b>Skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna</b>	<b>Man</b>	<b>Kvinna</b>	<b>Man</b>	<b>Kvinna</b>	<b>Man</b>	<b>Kvinna</b>
<b>Ja</b>	11 (11,0%)	28 (15,1%)	9 (9,0%)	13 (7,0%)	49 (49,0%)	108 (58,1%)
<b>Nej</b>	10 (10,0%)	16 (8,6%)	4 (4,0%)	2 (1,1%)	17 (17,0%)	19 (10,2%)

Totalt 286 personer har svarat på påståendet ”jag tycker det är svårt att få kontakt med andra”, i förhållande till om de skulle vilja tillbringa mera tid med vännerna eller inte. Av det totala är 100 män och 187 kvinnor, alltså är det en av vardera kön som inte besvarat påståendet. I kolumnen längst till vänster, framkommer om deltagarna gärna skulle tillbringa mera tid med vännerna eller inte.

Av dem som svarat att de gärna skulle tillbringa mera tid med vännerna, så har största delen svarat att de aldrig (11män och 28 kvinnor) eller ibland (49 män och 108 kvinnor) tycker att det är svårt att få kontakt med andra. 9 män och 13 kvinnor skulle gärna tillbringa mera tid med vännerna, samtidigt som det alltid känns som att andra inte förstår dem. Av dem som svarat att de inte vill tillbringa mera tid med andra, tycker 10 män och

16 kvinnor att det alltid är svårt att få kontakt med andra, och 17 män och 19 kvinnor att det ibland är svårt att få kontakt med andra. En liten del av dem som inte vill tillbringa mera tid med vännerna, tycker att det alltid (4 män och 2 kvinnor) är svårt att få kontakt med andra. P-värdet ( $p=0,040$ ) tyder på att ett signifikant samband finns hos män och kvinnor, då det gäller att få kontakt med andra i förhållande till att de vill umgås mera med andra.

**Tabell 5 Att känna sig ensam fastän man har människor runt i förhållande till antalet vänner, Chi-square = 0,611, (df=3),  $p=0,894$**

<b>Känner sig ensam fastän man har människor runt sig</b>						
	Aldrig		Alltid		Ibland	
	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna
<b>Har inga vänner</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (2,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	2 (1,1%)
<b>Vill inte ha vänner</b>	0 (0,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Kunde ha flera vänner</b>	13 (12,9%)	6 (3,2%)	5 (5,0%)	6 (3,2%)	24 (23,8%)	66 (35,3%)
<b>Har tillräckligt med vänner</b>	20 (19,8%)	27 (14,4%)	3 (3,0%)	1 (0,5%)	34 (33,7%)	77 (41,2%)

Totalt har 288 personer svarat på frågan ”känner mig ensam fastän jag har människor runt mig”, i förhållande till hur deras situation med vännerna ser ut. I kolumnen längst till vänster framkommer hur de ser på deras situation med vännerna.

En stor del av deltagarna anser att de har tillräckligt med vänner, samtidigt som de aldrig (20 män och 27 kvinnor) eller ibland (34 män och 77 kvinnor) känner sig ensam fastän de har människor runt sig. 3 av männen och 1 av kvinnorna som anser ha tillräckligt med vänner, känner sig alltid ensam fastän de har människor runt sig. Av de som kunde ha flera vänner, känner sig en stor del aldrig (13 män och 6 kvinnor) eller ibland (24 män och 66 kvinnor) ensam med människor runt sig, samtidigt som 5 män och 6 kvinnor som kunde ha flera vänner, alltid känner sig ensam. Av de som inte har vänner, känner sig 2 män och 1

kvinnor alltid ensam med människor runt, och 2 kvinnor känner sig ibland ensam med människor runt sig. Endast en vill inte ha vänner och känner sig aldrig heller ensam med människor runt sig. P-värdet ( $p=0,894$ ) tyder på att det inte finns ett signifikant samband hos män och kvinnor, i fråga om att känna sig ensam fastän de har människor runt sig i förhållande till antalet vänner.

**Tabell 6 Antalet vänner i förhållande till om det känns som att andra förstår en, Chi-square = 0,611, (df=3),  $p=0,894$**

<b>Känns som att andra inte förstår mig</b>						
	Aldrig		Alltid		Ibland	
	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna
<b>Har inga vänner</b>	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	1 (0,5%)	1 (1,0%)	2 (1,1%)
<b>Vill inte ha vänner</b>	0 (0,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
<b>Kunde ha flera vänner</b>	10 (10,0%)	7 (3,7%)	1 (1,0%)	5 (2,7%)	31 (31,0%)	66 (35,3%)
<b>Har tillräckligt med vänner</b>	9 (9,0%)	28 (15,0%)	6 (6,0%)	0 (0,0%)	41 (41,0%)	77 (41,2%)

Totalt 287 personer, av 288 deltagare har svarat på frågan ”det känns som att andra inte förstår mig”, i förhållande till antalet vänner. Av de som svarat är 100 män och 187 kvinnor, alltså är det 1 man som inte svarat på frågan.

Av dem som har tillräckligt med vänner, så tycker de flesta att det ibland (41 män och 77 kvinnor) eller aldrig (9 män och 28 kvinnor) känns som att andra inte förstår dem, och endast 6 personer, som alla är män, tycker att det alltid känns som att andra inte förstår dem. Av dem som kunde ha flera vänner så tycker 1 man och 5 kvinnor, att det alltid känns som att andra inte förstår dem. Största delen av dem som har svarat att de kunde ha flera vänner, så tycker att det ibland (31 män och 66 kvinnor) eller aldrig (10 män och 7 kvinnor) känns som att andra inte förstår dem. 1 kvinna vill inte ha vänner, och tycker aldrig att det känns som att andra inte förstår henne. Av de 5 personerna som inte har några vänner, så tycker 1 kvinna och 1 man att det alltid känns som att andra inte förstår dem, och 1 man och 2 kvinnor tycker att det ibland känns som att andra inte förstår dem. Det

finns inget signifikant samband ( $p=0,894$ ) hos män och kvinnor, i fråga om antalet vänner i förhållande till att känna sig ensam fastän man de har människor runt.

#### 6.2.4 Intrapersonell ensamhet

Den intrapersonella ensamheten tar sig uttryck i form av att personen känner ensamhet med sig själv. I tabellen nedan presenteras resultat om hur bra deltagarna förstår den egna kroppen och hur nöjda de är med sig själva. Detta är faktorer som kan påverka den intrapersonella ensamheten.

**Tabell 7 Förståelse för hur den egna kroppen reagerar i olika situationer i förhållande till hur nöjd man är med sig själv, Chi-square = 5,251, (df=3),  $p=0,154$**

<b>Förstår hur min kropp reagerar i olika situationer</b>						
	Delvis		Helt		Inte alls	
	Man	Kvinna	Man	Kvinna	Man	Kvinna
<b>Delvis nöjd med mig själv</b>	36 (36,0%)	89 (47,6%)	15 (15,0%)	23 (12,3%)	7 (7,0%)	14 (7,5%)
<b>Helt nöjd med mig själv</b>	16 (16,0%)	32 (17,1%)	23 (23,0%)	26 (13,9%)	1 (1,0%)	2 (1,1%)
<b>Inte alls nöjd med mig själv</b>	1 (1,0%)	1 (0,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	0 (0,0%)

I tabellen ovan presenteras förhållandet mellan att förstå hur den egna kroppen reagerar i olika situationer, med hur nöjd man är med sig själv. Totalt har 287 personer besvarat frågeställningarna, varav 100 är män och 187 kvinnor, alltså har 1 man inte svarat.

Av dem som har svarat att de är delvis nöjda med sig själv, så har största delen svarat att de delvis (36 män och 89 kvinnor) eller helt (15 män och 23 kvinnor) förstår hur kroppen reagerar i olika situationer. En del av dem som är delvis nöjda med sig själv, förstår inte alls (7 män och 14 kvinnor) hur kroppen reagerar i olika situationer. Största delen av dem som är helt nöjda med sig själv, förstår helt (23 män och 26 kvinnor) eller delvis (16 män och 23 kvinnor) hur kroppen reagerar i olika situationer. 1 kvinna och 2 män som är helt nöjda med sig själv, förstår inte alls hur kroppen reagerar i olika situationer. 3 personer är inte alls nöjda med sig själv, och av dem förstår 2 personer (1 man och 1 kvinna) delvis hur

kroppen reagerar i olika situationer, och 1 man inte alls hur kroppen reagerar. P-värdet ( $p=0,154$ ) tyder på att det inte finns något signifikant samband hos män och kvinnor, vad gäller att förstå den egna kroppen, i samband med hur nöjd man är med sig själv.

## **7 Resultatdiskussion**

I detta kapitel går en diskussion om resultaten i föreliggande undersökning igenom. Resultatet speglas mot tidigare forskning, teoretiska utgångspunkten samt mot bakgrunden. Kapitlet är uppbyggt med undersökningens frågeställningar, alltså på liknande sätt som resultatredovisningen. I kapitlet diskuteras om ensamhet förekommer, om det finns skillnader mellan hur män och kvinnor upplever ensamhet, och förekomst av de olika typerna av ensamhet.

### **7.1 Ensamhetens förekomst**

I detta kapitel funderas kring om ensamhet förekommer bland unga vuxna i undersökningen. I kapitlet ses på alla typer av ensamhet samtidigt, i jämförelse med tidigare forskning, bakgrunden och teoretiska utgångspunkten.

I tidigare undersökningar har framkommit att ensamhet blir allt vanligare, speciellt bland unga vuxna. I Westergårds (2017) artikel menar Strang, att ensamheten är vanligast hos unga vuxna. I denna undersökning framkommer att det är en väldigt liten andel hos både män och kvinnor som inte har vänner (0 män och 3 kvinnor), eller inte vill ha vänner (2 män och 1 kvinna), alltså är det en liten del som inte har vänner, och upplever ensamhet. I artikeln av New scientist (2017), så framkommer att i en undersökning bland 1000 tonåringar, så känner endast 58% av tonåringarna, att de alltid har en nära vän. Största delen av de som deltagit i föreliggande undersökningen har svarat att de har tillräckligt med vänner, både bland män och kvinnor. I undersökningen framkommer också att väldigt få inte umgås med andra, men gärna skulle tillbringa mera tid med vänner (1 kvinna och 2 män), vilket alltså tyder på att de flesta har vänner att umgås med. Denna undersökning stämmer alltså inte helt överens med Srivastava och Agarwals (2014) undersökning, där det framkommer att största delen bland 20-35 åringarna i undersökningen upplever måttligt ensamhet. I föreliggande undersökning framkommer att nästan hälften bland män och kvinnor, upplever att de kunde ha flera vänner, vilket kan ha ett samband med Srivasta och Agarwals (2014) undersökning. Skribenten ser likhet med att en person kunde tänka sig ha

flera vänner, med att ibland känna sig ensam, alltså upplever en person ensamhet ibland, vilket kan tolkas vara måttlig ensamhet som i Srivasta och Agarwals (2014) undersökning.

Enligt Lee (2016) är chansen att en yrkeshögskolestuderande råkar ut för ensamhet stor. Detta stämmer inte överens med föreliggande undersökning, där det framkommer att en väldigt liten andel inte har vänner och inte umgås med andra. En relativt stor del (12 män och 38 kvinnor) av deltagarna i undersökningen umgås mera sällan än 1-2ggr/vecka med vännerna, och skulle gärna tillbringa mera tid med andra. Detta kan ha ett samband med Lees (2016) undersökning, där det framkommer att yrkeshögskolestuderande kanske väljer att prioritera mera tid på studierna, och därför har mindre tid för vännerna. Trots att de sällan umgås, så är det ändå väldigt få som helt är utan vänner, alltså upplever troligtvis en väldigt liten del ensamhet.

## **7.2 Upplevs ensamheten olika bland män och kvinnor**

I detta kapitel diskuteras om det finns skillnader med hur män respektive kvinnor upplever ensamhet. Enkäten besvarades av 101 män och 187 kvinnor, alltså är könsfördelningen inte helt proportionerlig, vilket kan ha en inverkan på resultatet, och diskussionen nedan.

Enligt Srivastava och Agarwals (2014) undersökning, är det vanligare att män upplever ensamhet. Detta stämmer inte överens med föreliggande undersökning, där en bland båda könen inte har vänner, och alltid mår dåligt av att tillbringa tid ensam. Som det framkom i resultatredovisningen, så är det också vanligare för män att umgås 5-6ggr/vecka och även varje dag, än vad det är för kvinnor, vilket också tyder på att männen är mindre ensamma än kvinnorna i undersökningen. En större del av kvinnorna, än männen, skulle gärna tillbringa mera tid med sina vänner, vilket är helt förståeligt med tanke på att kvinnorna umgås mera sällan med vännerna, än vad män gör. Trots att kvinnorna umgås mera sällan än männen med sina vänner, så är det en större del av kvinnorna än männen, som anser ha tillräckligt med vänner. Trots att en stor del bland männen inte upplever sig ha tillräckligt med vänner, så har de flesta vänner, och det är alltså väldigt få som inte alls har vänner.

Överlag har de flesta bland båda könen tillräckligt med vänner, alltså är det en väldigt liten del hos både män och kvinnor som upplever ensamhet. Som det framkommer i resultatredovisningen, så tycker män bättre om att tillbringa tid ensam, än vad kvinnor gör. Detta kanske har ett samband med att, som det framkommer i föregående stycke, så umgås männen oftare med sina vänner, än vad kvinnor gör. Det är också flera kvinnor än män, som gärna skulle tillbringa mera tid med vännerna. Trots att män trivs bättre med att

tillbringa tid ensam, så är det ett fåtal flera män än kvinnor, som svarat att de alltid mår dåligt av att tillbringa tid ensam.

Resultatet i föreliggande undersökning tyder alltså på att kvinnorna är mera ensam än vad män är, eftersom de tillbringar mindre tid med vännerna, än vad män gör. Trots att kvinnorna umgås mera sällan med vännerna, än vad män gör, så är det troligtvis också en väldigt liten del bland kvinnorna som är helt ensam. Att en stor del av kvinnorna umgås sällan med vännerna, behöver inte betyda att kvinnorna mår dåligt och upplever ensamhet. I följande kapitel, går det djupare in på de olika typerna av ensamhet.

### **7.2.1 Vilken typ av ensamhet förekommer**

I detta kapitel diskuteras ensamhet utifrån de olika typerna av ensamhet; frivillig, ofrivillig, emotionell och intrapersonell ensamhet. För att få en bättre förståelse för de olika typerna av ensamhet, så sattes frågeställningar i enkäten ihop, vid analys av svaren. Vid diskussion om de olika typerna av ensamhet, ses även på skillnaden i hur män och kvinnor upplever de olika typerna av ensamhet.

### **7.2.2 Frivillig ensamhet**

Den frivilliga ensamheten, är den typ av ensamhet som får människan att må bra, och ensamheten som människan själv valt (Karlstedt 2017). Största delen av deltagarna har tillräckligt med vänner, och behöver därför inte vara ensamma, men en stor del, även av de som har vänner, tycker att tillbringa tid ensam, alltid eller ibland, är ett sätt att koppla av. I föreliggande undersökning har 1 man och 1 kvinna, svarat att de inte har vänner, men att tid tillbringad ensam alltid är ett sätt att koppla av, alltså har de troligtvis själva valt att vara ensam, och upplever frivillig ensamhet. En kvinna som inte vill ha vänner, har också svarat att tid tillbringad ensam alltid är ett sätt att koppla av, alltså har hon också troligtvis själv valt att vara ensam.

Hos både män och kvinnor, är det vanligt att ensamhet alltid eller ibland, är ett sätt att koppla av. Bland de som inte alls har vänner, så tycker majoriteten också att ensamhet alltid eller ibland är ett sätt att koppla av. Den frivilliga ensamheten, är något som personen själv väljer, och enligt Andersson, Denhov, Bülow, Topor, (2014) kan denna typ av ensamhet vara en följd av att personen väljer att prioritera bort vännerna, t.ex. på grund av att man längre inte har något gemensamt med vännerna. Detta kan stämma överens med föreliggande undersökning, där många gärna skulle tillbringa mer tid med vännerna, men tycker att det är svårt att få kontakt med dem.

För att en person ska välja att vara frivilligt ensam, så behöver hen tycka att om att tillbringa tid ensam, alltså trivas med att tillbringa tid ensam. Bland deltagarna som svarat att de inte har vänner, så har ungefär hälften svarat att de trivs med att tillbringa tid ensam. Att personerna inte har vänner, och trivs med att tillbringa tid ensam, kan tyda på att de själva valt ensamheten, alltså är ensamheten frivillig.

I Antonovskys teori om känsla av sammanhang, så framkommer att människan bör känna att saker som hen gör, har en mening, för att hen ska tycka om att göra sakerna (Aroseus 2013). De flesta av deltagarna tycker alltid om att tillbringa tid med vännerna, alltså vill de umgås med vännerna. Av deltagarna har endast 2 män svarat att de inte trivs bland andra människor, alltså har de troligtvis valt att inte umgås med andra, kanske för att de inte känner någon mening med det.

### **7.2.3 Ofrivillig ensamhet**

Den ofrivilliga ensamheten, är den typ av ensamhet som får människan att må dåligt (Westergård, 2017). Ofrivillig ensamhet har personen själv inte valt att uppleva. I föreliggande undersökning har en liten andel svarat att de inte har vänner, och att de alltid eller ibland, mår dåligt av att tillbringa tid ensam. Största delen av de som deltagit i undersökningen, har dock svarat att de har tillräckligt med vänner, vilket tyder på att de inte behöver uppleva ofrivillig ensamhet.

I föreliggande undersökning, är det totalt 3 personer (2 män och 1 kvinna) som inte umgås med andra, men gärna skulle tillbringa mera tid med vänner. Detta tyder alltså på att de själva inte valt att uppleva ensamheten, vilket enligt Westergårds (2017) artikel, kan vara skadligt för människan. Deltagarna som inte har vänner, men gärna skulle tillbringa mera tid med vänner, upplever troligtvis ofrivillig ensamhet. Enligt Strang (2014), skapar den ofrivilliga ensamheten, oro, ångest och illabefinnande i kroppen, och man börjar alltså må dåligt av att tillbringa tid ensam. I föreliggande undersökning upplever 7 personer, att de alltid mår dåligt av att tillbringa tid ensam, varav 2 personer (1 man och 1 kvinna), inte alls har vänner att umgås med, vilket tyder på ofrivillig ensamhet. En stor andel i föreliggande undersökning mår ibland dåligt av att tillbringa tid ensam, varav 2 personer (1 man och 1 kvinna), inte alls har vänner. Att ibland må dåligt av att tillbringa tid ensam, kan tyda på att de till en viss del upplever frivillig men även ofrivillig ensamhet, eftersom enligt Strang (2014) så väljer vissa att tillbringa tid ensam, om de känner sig stressade.

Som det hörs på ordet ofrivillig, så har personerna själva alltså inte valt att vara ensamma (Westergård, 2017). Om en person själv inte valt att vara ensam, så är tiden ensam,



knappast ett sätt att koppla av. 2 personer (1 man och 1 kvinna) har i undersökningen svarat att tillbringa tid ensam, aldrig är ett sätt att koppla av. Av dessa 2 har 1 (man) inte alls vänner, och 1 (kvinna) kunde ha flera vänner, vilket tyder på att de troligtvis upplever ofrivillig ensamhet. Bland deltagarna i undersökningen som svarat att de inte har vänner, har en person svarat att hen aldrig trivs med att tillbringa tid ensam. Att personen inte har vänner men heller inte trivs ensam, kan tyda på den ofrivilliga ensamheten.

#### **7.2.4 Emotionell ensamhet**

Att känna sig ensam fastän man har människor runt sig, kan visa sig i form av den emotionella ensamheten (Karlstedt, 2017). I föreliggande undersökning känner största delen att de ibland kan känna sig ensam fastän de har människor runt sig. En relativt liten andel, känner sig alltid ensam fastän de har människor runt sig, vilket tyder på den emotionella ensamheten. Att känna sig ensam, fastän man har människor runt sig, kan ha samband med att andra inte förstår en. (Karlstedt, 2017). I föreliggande undersökning känner en liten del, att det alltid känns som att andra inte förstår en. Att andra inte förstår en, kan ha sin grund i barndomen, eftersom det redan i 6-års åldern sätts grunden för det sociala livet. (Honkavaara, 2018). Enligt Antonovskys teori om ”Känsla av sammanhang”, så bör människan känna meningsfullhet med saker som händer i livet, för att kunna må bra. (Aroseus, 2013). Det kan tolkas som att människan ska trivas med att tillbringa tid med andra, och om hen inte trivs, så kanske förhållandet till andra inte är så bra. En lite andel av deltagarna i undersökningen, trivs aldrig med att tillbringa tid med andra.

Den emotionella ensamheten, kan enligt Strang (2014) förekomma om en person råkar ut för något, som det känns som att ingen annan förstår, och det alltså endast är personen själv som förstår det. I föreliggande undersökning, upplever 14 personer, att det alltid känns som att andra inte förstår en. Emotionella ensamheten, kan ta sig till uttryck, fastän man har vänner, alltså kan dessa 14 personer (8 män och 6 kvinnor), uppleva den emotionella ensamheten, trots att flera av dem har vänner. Att känna att andra inte förstår en, har samband med att tycka att det är svårt att få kontakt med andra, eftersom om man har svårt att få kontakt med andra, så är det också svårt att få andra att förstå en på rätt sätt. Om man tycker att det är svårt att få kontakt med andra, så kanske man också tillbringar mindre tid med vännerna. I undersökningen upplever 22 personer (9 män och 13 kvinnor), att det alltid är svårt att få kontakt med andra, samtidigt som de gärna skulle tillbringa mera tid med vännerna. Detta resultat tyder på att de kanske upplever emotionell ensamhet.

### 7.2.5 Intrapersonell ensamhet

Intrapersonell ensamhet är den typ av ensamhet som har att göra med personen själv. Det är alltså om personen inte alls förstår hur kroppen reagerar vid olika situationer, som denna typ av ensamhet kan förekomma (Strang 2014, 31). Denna typ av ensamhet förekommer till en viss del hos de unga vuxna i undersökningen. En liten andel förstår inte alls hur den egna kroppen reagerar vid olika situationer (1 kvinna och 2 män). Enligt Antonovskys teori så är det viktigt att människan kan förstå vad som händer, alltså begriper sig på det som händer, för att hen ska kunna må bra. (Aroseus 2013). De som inte alls förstår hur kroppen reagerar vid olika situationer, kan enligt Antonovsky inte hålla sig helt frisk. I föreliggande undersökningen så förstår största delen, till en viss del, inte hur kroppen reagerar vid olika situationer.

Att vara nöjd med sig själv har mycket att göra med hur man ser på sig själv. I föreliggande undersökning framkommer att en relativt stor andel inte alls är nöjda med sig själva (16 kvinnor och 9 män). Enligt Fogelholm, Norkko, Könönen (2014), har en person lättare att klara av oväntade situationer i livet, om personen ser positivt på sig själv, och har en god självkänsla. Enligt Antonovsky bör en människa ha de verktyg som krävs för att klara av motgångar, för att hen ska kunna må bra. (Aroseus 2013). De som inte är nöjda med sig själva, har alltså också svårare att klara av motgångar i livet, vilket då kan leda till ytterligare missnöje med sig själv. Största delen av de deltagande i undersökningen är delvis nöjda med sig själv, alltså har de troligtvis lättare att klara av motgångar i livet, och mår därför också bättre, än de som inte alls är nöjda med sig själva. Att inte vara nöjd med sig själv, kan vara en orsak till intrapersonell ensamhet, alltså upplever de troligtvis denna typ av ensamhet i någon grad.

Den intrapersonella ensamheten har alltså samband med att förstå hur den egna kroppen reagerar i olika situationer. Enligt Strang (2014, 31) är det väldigt konstigt om personen själv inte förstår hur den egna kroppen reagerar, men det förekommer situationer då detta händer. I denna undersökning är det väldigt få (1 man), som inte alls är nöjd med sig själv, och inte förstår hur den egna kroppen reagerar, alltså kan personen uppleva den intrapersonella ensamheten. Majoriteten i undersökningen är delvis nöjd med sig själv och förstår delvis hur kroppen reagerar i olika situationer, vilket kan tyda på den intrapersonella ensamheten, men enligt Fogelholm, Norkko och Könönen (2014, 111), så behöver man inte alltid förstå hur den egna kroppen reagerar, bara man accepterar hur den egna kroppen reagerar.

## 8 Metoddiskussion

I metoddiskussionen diskuteras styrkor och svagheter med examensarbetet. I detta kapitel görs alltså en kritisk granskning på arbetet, där det ses på metoden och dataanalysen. Arbetet granskas också med hjälp av validitet och reliabilitet, som är metoder för kvalitetsgranskning, och passar bra vid kvantitativa arbeten. (Henricson 2017, 412).

Skribenten valde kvantitativ metod, eftersom skribenten ville undersöka en större population. Med en kvalitativ undersökning, hade skribenten kanske fått en djupare insyn på hur ensamhet upplevs, men då hade antalet deltagare i undersökningen, blivit mycket färre. Skribenten var nöjd med den grupp respondenter som svarade, eftersom antalet respondenter var ganska hög, vilket resulterar i en högre reliabilitet för undersökningen.

Deltagandens motivation att svara på enkäten, kan ha inverkat på resultaten, eftersom det i yrkeshögskolan ofta förekommer olika undersökningar. Detta kan ha påverkat resultatet genom att respondenten inte tänkt efter vad hen svarat, utan bara svarat för att delta i undersökningen. Dock var deltagandet i undersökningen frivilligt, och deltagare fick svara då de hade passligt att besvara enkäten. Skribenten tror att det varit en fördel, att deltagaren fått svara på enkäten då hen velat. Dock kan det också påverkat antalet svar negativt, genom att många tänkt att "jag svarar senare", och aldrig tagit sig tid för att svara.

Att analysera svaren med hjälp av SPSS, var inte så enkelt som skribenten trott, och detta blev därför en tidskrävande process, som tog mera tid än beräknat. Skribenten märkte vid analys av svar, även några brister med frågorna i enkäten. Till exempel kunde man kryssa i flera svarsalternativ på frågan "När umgås du med dina vänner?", vilket ledde till komplikationer vid analys av svar. Detta eftersom det bland de deltagande blev flera olika kombinationer av svar, och vid framställande av denna fråga hade det blivit för många kolumner till en tabell. Därför valdes att helt ta bort denna fråga. Samma misstag hade gjorts med frågan "jag har personer som jag kan berätta vad som helst för", och därför togs även denna fråga bort. Skribenten ansåg också att det inte var intressant att analysera åldersgrupperna skilt, alltså valde skribenten att endast presentera åldersgrupperna i början av analysen, och sedan enbart analysera könen skilt. Då resultatet skulle gås igenom, var det även svårt att avgöra i vilken utsträckning ensamhet förekommer, eftersom det var en väldigt låg andel som tydde på ensamhet.

Det var relativt svårt att hitta tidigare forskning om detta ämne, troligtvis eftersom det bland unga vuxna, först nu är ett växande problem. Detta ledde till att många artiklar som hade sökts för examensarbetet, sedan inte ansågs passa. Eftersom det var svårt att hitta

tidigare forskning om ämnet, så hade skribenten väldigt lite material att jämföra denna undersökning med. Skribenten hittade mycket om ensamhet, men bland åldersgruppen unga vuxna, var det svårare att hitta information.

## 8.1 Validitet

Validiteten för undersökningen, innebär att undersökningen har ett ändamålsenligt mätinstrument, och faktiskt mäter det som den är menad att mäta (Eliasson 2013, 16). Skribenten valde att skicka ut en enkät i elektroniskt format, eftersom största delen av de som mottagit enkäten, antogs ha den datorkunskap som krävdes för att besvara enkäten. För enkäten, hade 18 egenkonstruerade frågor med slutna svarsalternativ, gjorts. Skribenten valde egenkonstruerade frågor och slutna svarsalternativ, för att få svar på de exakta forskningsfrågorna. Skribenten kunde med fördel haft några öppna frågor, där målgruppen kunde ha fått svara fritt, för att få med mera egna åsikter, men då hade analysen av svaren blivit svårare. Skribenten anser att urvalet för undersökningen var passande, eftersom det var ”unga vuxna” som skribenten ville få mera information om.

Det är viktigt att tidigt reda ut vad frågeställningen för undersökningen är, eftersom det är utifrån det man väljer rätt metod att mäta med (Eliasson 2013, 16). Då undersökningens syfte var klart, så funderades mycket kring hur syftet bäst skulle besvaras. Syftet besvarades därför med hjälp av enkäter, där deltagarna antogs svara ärligt, eftersom deltagande i undersökningen var frivilligt.

## 8.2 Reliabilitet

Reliabiliteten för undersökningen innebär att undersökningen skall gå att upprepas, alltså skall vem som helst kunna komma fram till samma resultat (Eliasson 2013, 14-16). Reliabiliteten på undersökningen stiger, desto mera det går att lita på att resultaten går att upprepas. I undersökningen försäkrades att mätningarna utfördes på exakt samma sätt, genom att enkäten skickas ut lika för alla. Enkäten formades utifrån tidigare forskningar, och bakgrunden, vilket gav en högre trovärdighet för undersökningen.

Vem som helst som analyserar enkäten, skulle tolka svaren lika. För att de som skulle svara på enkäten skulle kunna tolka den rätt, så fanns det tydliga instruktioner i början på enkäten, för vad som ska besvaras, och även ett informationsbrev var bifogat. Före enkäten sändes ut, så kontrollerade även handledande lärare enkäten, och en pilotstudie med 5 personer gjordes. Efter pilotstudien gjordes några ändringar, så att enkäten inte skulle gå att missuppfattas.

Data som resultaten i undersökningen bygger på, skall kunna kontrolleras av andra, för att undersökningen skall vara trovärdig. Därför sparades data, ifall om kontroll skulle vara nödvändig. Data raderas direkt då det inte mera behövs för undersökningen, så att ingen obehörig skall komma åt data som insamlats. Då svaren på enkäten ska registreras, så ska det dubbelkontrolleras att all data matas in rätt och kodas rätt (Eliasson 2013, 14-16). Svaren matades in i SPSS, med hjälp av en lärare, alltså var det två personer som kontrollerade att svaren matades in på rätt sätt.

Enkäten besvarades av totalt 288 personer, alltså är det även många i yrkeshögskolan som inte besvarat enkäten, och ett bortfall har skett. Det är svårt att säga det exakta bortfallet, eftersom då enkäten sändes ut, stod det att det var 1000+ mottagare, och därför kan skribenten inte heller räkna ut den totala svarsprocenten bland alla som fått e-målet. Trots bortfallet, är skribenten nöjd med antalet som besvarade enkäten. För att få en högre svarsprocent, kunde enkäten ha sänts ut en gång till, men detta hade tagit för mycket tid för skribenten.

### **8.3 Etik**

Enligt Kjellström (2017), är det viktigt att ingen skadas eller kränks vid undersökningen, och att personernas integritet bevaras. Detta anser skribenten uppnått, genom att deltagande i undersökningen var anonymt och frivilligt. I undersökningen framkom inga personliga frågor, och besvarande av alla frågor förutom ”ålder” och ”kön”, var frivilligt. I arbetet framkommer heller inte i vilken skola som enkäten sänds ut, för att bevara anonymiteten. Data som samlats in, raderas direkt efter användningen, för att ingen utomstående skulle komma åt det.

## **9 Avslutning**

Eftersom det enligt tidigare forskning är ett stort antal unga vuxna som känner sig ensamma, ville skribenten få mera kunskap om ämnet för att bidra till att stoppa den växande trenden med ensamhet hos unga vuxna. Med denna undersökning ville skribenten reda ut om ensamhet förekommer bland unga vuxna, om den upplevs olika bland kvinnor och män, och vilken typ av ensamhet som i så fall upplevs för att få en bättre förståelse för vad det är som gör att de unga vuxna känner sig ensam. För undersökning valdes kvantitativ metod för att få en större populations perspektiv på saken. Enligt resultatet som framkom i undersökningen, så kunde det konstateras att bland de unga vuxna i denna

yrkeshögskola, så var det en väldigt liten andel som upplevde ensamhet. Största delen bland både män och kvinnor ansåg sig ha tillräckligt med vänner.

I undersökningen framkom att en väldigt liten del upplevde ofrivillig och frivillig ensamhet, däremot var emotionell och intrapersonell ensamhet vanligare. I resultatet kom skribenten också fram till att män umgicks oftare med vännerna än vad kvinnor gjorde, och att män också trivdes bättre ensam än vad kvinnor gjorde, vilket alltså kunde alltså tyda på att ensamheten är större hos kvinnor.

Trots att det i undersökningen framkom att ensamhet bland denna grupp unga vuxna var väldigt låg, så anser skribenten att vi behöver få mera information om ensamhet, eftersom det i undersökningen ändå framkommer att ensamhet finns. Detta arbete hoppas skribenten är en ”ögonöppnare”, för vårdpersonal, vänner och medmänniskor. Ensamheten finns och förekommer trots att den, som i inledningen nämndes, är ”osynlig”. Utan denna känsla skulle många unga må mycket bättre. Tack vare detta arbete, hoppas skribenten att det nu är lättare att se och förstå ensamheten, och därmed kunna hjälpa alla, eftersom ensamhet är en känsla som kan förekomma hos vem som helst.

## Källförteckning

Andersson, G., Denhov, A., Bülow, P., Topor, A., (2014). Aloneness and loneliness – persons with severe mental illness and experiences of being alone. *Scandinavian Journal of Disability Research* 17(4), pp. 353-365

Antonovsky, A. & Elfstadius, M., (2005). *Hälsans mysterium* (2. utg.). Stockholm: Natur och kultur.

Aroseus, F., (2013) *Kasam*. [Online] <https://lattattlara.com/klinisk-psykologi/kasam/> [14.09.2018]

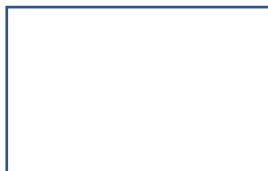
Billhult, A., (2017). Bortfallsanalys och beskrivande statistik. I: M. Henricson red. Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur AB.

- Billhult, A., (2017). Enkäter. I: M. Henricson red. Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur AB.
- Cacioppo, J. T., (2009). In the Eye of the Beholder: Individual Differences in Perceived Social Isolation Predict Regional Brain Activation to Social Stimuli. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21(1), pp. 83-92.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början* (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Fogelholm, M., Norkko, C. & Könönen, P. (2014). *Hälsa: Hälsokunskap för gymnasiet. 1, Hälsans grunder* (1. uppl., 1. tr.). [Helsingfors]: Schildts & Söderströms.
- Forskningsetiska Delegationen (2009). *Tenk*. [Online]  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [14.09.2018]
- Friberg, F. & Öhlén, J., (2017). Fenomenologi och hermeneutik. I: M. Henricson red. Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur AB.
- Furman, B. & Essen, M. v. (1998). *Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom*. [Stockholm]: Natur och kultur.
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (Upplaga 2:1.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Honkavaara, M., (u.å.). *Vill du ha sällskap - fråga efter sällskap* Folkhälsan.  
<https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/ensamhet2/> [07.06.2019]
- Hwang, P. (2018). *Ungdomar och unga vuxna: Utveckling och livsvillkor* (Första utgåvan.). [Stockholm]: Natur & Kultur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi* (3. rev. utg.). Stockholm: Natur och kultur.
- Karlstedt, A. B., (2017). *Psykologiguiden*. [Online]  
<https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/relationer/ensamhet> [21.08.2018]
- Kjellström, S., (2017). Forskningsetik. I: M. Henricson red. Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad. Lund: Studentlitteratur AB
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Körner, S. & Wahlgren, L., (2006). *Statistisk dataanalys* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Ladberg, G. (2006). *Den mänskliga hjärnan - en upptäcksfärd*. Stockholm: Prisma
- Lee, C. (2016). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), pp. 568-580.
- Matsudaira, J., (2016). Economic conditions and the living arrangements of young adults: 1960 to 2011. *Journal of Population Economics*, 29(1), pp. 167-195.

- New Scientist, (2017). Understanding loneliness. *New Scientist*, 235(3135), p. 34.
- Qualter, P. (2018). Reciprocal Prospective Relationships Between Loneliness and Weight Status in Late Childhood and Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), pp. 1385-1397.
- Sandman, L., & Kjellström, S., (2015). *Etikboken; Etik för vårdande yrken*. Lund: Studentlitteratur.
- Simonson, N., (2008). *Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?* Köping: Brombergs
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2007). *Handbok för studerandehälsovården*. Helsingfors: Universitetsstryckeriet.
- Srivastava, N., & Agarwal S., (2014). Loneliness among Young Adults: A Comparative Study. Lucknow: *European Academic Research*.
- Statsrådets förordning om yrkeshögskolor. 18.12.2014/1129. [Online] <http://www.finlex.fi> [hämtat: 21.05.2018]
- Strang, P. (2014). *Att höra till: Om ensamhet och gemenskap* (1. uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Sundback, S. & Nyqvist, F., (2010). *Det finlandssvenska sociala kapitalet: Fakta och fiktion*. Helsingfors: Svenska litteratursällskapet i Finland.
- Von Essen, E. (2013). Ekologisk mat och hållbar livsstil ger mening och framtidshopp för unga vuxna. *Sankt Lukas*, 3, pp. 13-14.
- Westergård, A., (2017). *Ensamhet vår nya folksjukdom – ensamma har större risk att dö i förtid*. [Online] <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/11/14/ensamhet-var-nya-folksjukdom-ensamma-har-storre-risk-att-do-i-fortid> [13.06.2018]

## Bilaga 1

### Undersökningstillstånd



AB YRKESHÖGSKOLAN VID

Enhetschef  beslut



Nr	Datum	
58/18	26.11.2018	<p>Beviljande av tillstånd att utföra en webbenkätstudie vid <input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p>Hälsovårdsstuderande Sofia Berglund har per den 20.11.2018 inkommit med en anhållan om att få utföra en webbenkätstudie <input type="text"/></p> <p>Enkätstudien ingår i Berglunds examensarbete vars syfte är att se närmare på ensamhet hos unga vuxna (informationsbrev och enkätfrågor enligt bilagor).</p> <p>Beslut:</p> <p>Hälsovårdsstuderande Sofia Berglund beviljas tillstånd att utföra sagda webbenkätstudie. Studien får genomföras vid Yrkeshögskolan <input type="text"/></p>

Vasa den 26.11

Vasa

Enhetschef

Distribution:

Sakägare

Enhetens ledningsgrupp Utbildningsansvarig

## Bilaga 2

### Informationsbrev

**Bästa studeranden,**

Mitt namn är Sofia Berglund och jag studerar tredje året till hälsovårdare. Jag håller som bäst på med mitt examensarbete, som handlar om ensamhet hos unga vuxna.

Jag vill i examensarbetet få bättre förståelse för, om de unga vuxna känner sig ensamma, och vilken typ av ensamhet som i så fall förekommer, samt om det finns skillnader mellan könen.

Jag har valt ER som undersökningsgrupp, eftersom att största delen av er, tillhör gruppen unga vuxna (19-29 år).

Jag hoppas att just DU vill HJÄLPA MIG, genom att ge mig max 10 minuter och besvara min enkät. Enkäten består av korta frågor, med svarsalternativ. Besvarande av enkäten är frivilligt, men jag hoppas att du har möjlighet att besvara enkäten, och bidra till mera förståelse för detta växande problem. Tillsammans kan vi göra förändring.

Du som besvarar enkäten, hålls självklart anonym. Svaren analyseras och sammanställas i mitt Examensarbete, och rapporteras på seminarium för examensarbete.

VEM? 19-29 åringar

HUR? Elektronisk enkät - Korta frågor & svarsalternativ

TID? Max 10 min

VARFÖR? Just DU kan bidra till en förändring

Vid frågor, kontakta: Sofia Berglund [Sofia.berglund@edu.novia.fi](mailto:Sofia.berglund@edu.novia.fi)

Handledande lektor för examensarbetet, Marie Hjortell [Marie.hjortell@novia.fi](mailto:Marie.hjortell@novia.fi)

Tack på förhand!

**Bilaga 3****Enkät****Enkät om Ensamhet**

Välj det/de alternativ som passar bäst.

1. Ålder

- 19-24
- 25-29

2. Kön?

- Kvinna
- Man

3. När umgås du med dina vänner?

- På fritiden
- På jobbet
- Andra ställen
- Jag umgås inte med andra
- I skolan

4. Jag har vänner att vara tillsammans med

- Tillräckligt
- Kunde ha flera
- Jag har inga vänner
- Jag vill inte ha vänner

5. Hur ofta umgås du med dina vänner?

- Varje dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mera sällan

Jag umgås inte med andra

6. Jag skulle gärna tillbringa mera tid med mina vänner

Ja

Nej

7. Jag tycker om att tillbringa tid med mina vänner

Alltid

Ibland

Aldrig

8. Jag trivs bland andra människor

Alltid

Ibland

Aldrig

9. Jag trivs med att tillbringa tid ensam

Alltid

Ibland

Aldrig

10. Jag har personer som jag kan berätta vad som helst för

Vänner

Familj

Professionella

Andra

Ingen

11. Jag har någon att prata med även vid svåra situationer

Ja

Nej

Vet inte

12. Det känns som att andra inte förstår mig

Alltid

Ibland

Aldrig

13. Jag tycker det är svårt att få kontakt med andra

Alltid

Ibland

Aldrig

14. Jag brukar känna mig ensam fastän jag har människor runt mig

Alltid

Ibland

Aldrig

15. Jag förstår hur min kropp reagerar vid olika situationer

Helt

Delvis

Inte alls

16. Jag är nöjd med mig själv

Helt nöjd

Delvis nöjd

Inte alls nöjd

17. Jag mår dåligt av att tillbringa tid ensam

Alltid

Ibland

Aldrig

18. Att tillbringa tid ensam, är för mig ett sätt att koppla av

- Alltid
- Ibland
- Aldrig

## **Bilaga 4**

### **Tabell över artiklar**

Bibliografi	Titel	Syfte, metod	Resultat
Andersson, G., Denhov, A., Bülow, P., Topor, A., 2014 <i>Scandinavian Journal of Disability Research</i>	Andersson, G. (2014). Aloneness and loneliness – persons with severe mental illness and experience of being alone	Empirisk studie; Kvalitativ undersökning, intervju med 19 personer med olika mentala sjukdomar. Undersöka hur personer med mentala sjukdomar upplever ensamhet.	I undersökningen framkommer att ensamhet hos personer med mentala sjukdomar, kan upplevas som att man känner att man saknar någon, och vill ha flera vänner, men det finns också personer som känner sig tillräckliga och hela.
Cacioppo, J. T., 2009 <i>Journal of Cognitive Neuroscience</i>	In the Eye of the Beholder: Individual Differences in Perceived Social Isolation Predict Regional Brain Activation to Social Stimuli	Empirisk studie; Undersöka skillnader i hjärnfunktionen hos människor som upplever sig ensamma, och människor som inte upplever sig ensamma. Kvalitativ studie, med 23 kvinnliga informanter. Visade på en skala från 1-5, nivån av tillfredsställelse av bilder.	Människor som upplever sig som ensamma, visade större funktion i hjärnan på bilder på objekt än på människor, vilket för människor som inte upplever sig ensamma, var det tvärtom.
Cacioppo, S. 2012 <i>Frontiers in integrative neuroscience</i>	Decoding the invisible forces of social connections	Metaanalys Förklara de neurologiska effekterna av om en person känner sig socialt isolerad, alltså ensam, och om en person däremot har stor social trygghet runt sig.	Social isolering och social trygghet har en stor inverkan på hela kroppen. Hjärnan formas enligt hur man känner sig, men också kroppsspråk och annat påverkas.
Lee, C. 2016 <i>Journal of Youth and Adolescence</i>	Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood : Does the Source of Support Matter?	Empirisk studie, kvantitativ design med 636 informanter. Undersöka det sociala stödets roll (i form av familj, vänner och romantisk partner), i samband mellan stress och ensamhet, bland 18-25 åringar.	I undersökningen hittades ett samband mellan att känna sig ensam och stressad med att ha vänner. Speciellt stöd från vänner, och även från kärleksrelationer, minskade känslan av stress och ensamhet hos personerna.
<b>Bibliografi</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte, metod</b>	<b>Resultat</b>

Matsudaira, J. 2016 <i>Journal of Population Economics</i>	Economic conditions and the living arrangements of young adults: 1960 to 2011	Empirisk studie. Kvantitativ design, med data från Puplic use Microsamples, över 15,1 milj. informanter. Undersöka unga vuxnas livssituation, varför de väljer att bo med sina föräldrar, och om det finns skillnader hos män och kvinnor i olika åldrar (16-34år).	Under åren har det blivit allt vanligare att unga vuxna, speciellt i 16-25 års ålder, väljer att bo med sina föräldrar. En stor orsak till att unga vuxna allt mera väljer att bo med sina föräldrar är att de helt enkelt inte har råd att ha egen bostad.
<i>New Scientist</i> , 2017	Understanding loneliness	Teoretisk studie; Förklara ensamhet, och hur man själv kan mäta den egna graden av ensamhet	Artikeln förklarar vad ensamhet är, och olika former av ensamhet; akut, kronisk, social och emotionell ensamhet. Det förklaras också hur man själv kan mäta ensamhet, med hjälp av skalan UCLA. Det framkommer och andelen av de sociala mediernas inverkan på ensamhet.
Qualter, P. 2018 <i>Journal of Youth and Adolescence</i>	Reciprocal Prospective Relationships Between Loneliness and Weight Status in Late Childhood and Early Adolescence	Metaanalys; Undersöka samband mellan sociala relationer och vikten hos ungdomar. Data från en pågående undersökning (Québec Longitudinal Study of Child Development), har använts, där det var 1259 informanter.	I undersökningen framkommer att vikt status och ensamhet inte har en direkt koppling, men att de kan ha ett samband från 12-13 års ålder. Det framkom också att ensamhet kan leda till viktökning hos flickor och viktminskning hos pojkar i åldern 12-13.
Srivastava N. & Agarwal S., 2014 European Academic Research	<i>Loneliness among Young Adults: A Comparative Study</i>	Tvärsnittsstudie; Kvantitativ undersökning med 120 informanter (60 kvinnor & 60 män). Undersöka ensamhet bland 20 – 35 åringar.	I undersökningen mätte man ensamhet i tre grader; liten, måttlig och stark ensamhetskänsla, med hjälp av UCLA (en skattningsskala på ensamhet). Största delen i undersökningen upplevde måttlig ensamhet (43,3% av männen och 61,7% av kvinnorna). Det var överlag vanligare att män upplevde ensamhet.
<b>Bibliografi</b>	<b>Titel</b>	<b>Syfte, metod</b>	<b>Resultat</b>



<p>Von Essen, E. 2013 <i>Sankt Lukas</i></p>	<p>Ekologisk mat och hållbar livsstil ger mening och framtidshopp för unga vuxna</p>	<p>Teoretisk studie; litteraturöversikt.  Förklara den ekologiska matens inverkan på hos de unga vuxna.</p>	<p>Den ekologiska maten har stor betydelse på kroppen, inte endast fysiskt, utan även på mycket djupare nivå. Den ekologiska maten har positiv inverkan på den unga vuxna, och ger hopp om en god framtid.</p>
<p>Westergård, A. 2017 Svenska yle</p>	<p>Ensamhet vår nya folksjukdom – ensamma har större risk att dö i förtid</p>	<p>Teoretisk studie; litteraturöversikt. Förklara hur allvarligt ensamhet är, och vad det kan leda till.</p>	<p>Ensamhet är allvarligare än man trott, och det skadar en människa på många plan, t.ex. reagerar smärtsystemet i hjärnan starkt på ensamhet. Speciellt bland de unga vuxna har man nu kunnat se en stor ökning på ensamhet.</p>

## Våga prata om ensamhet

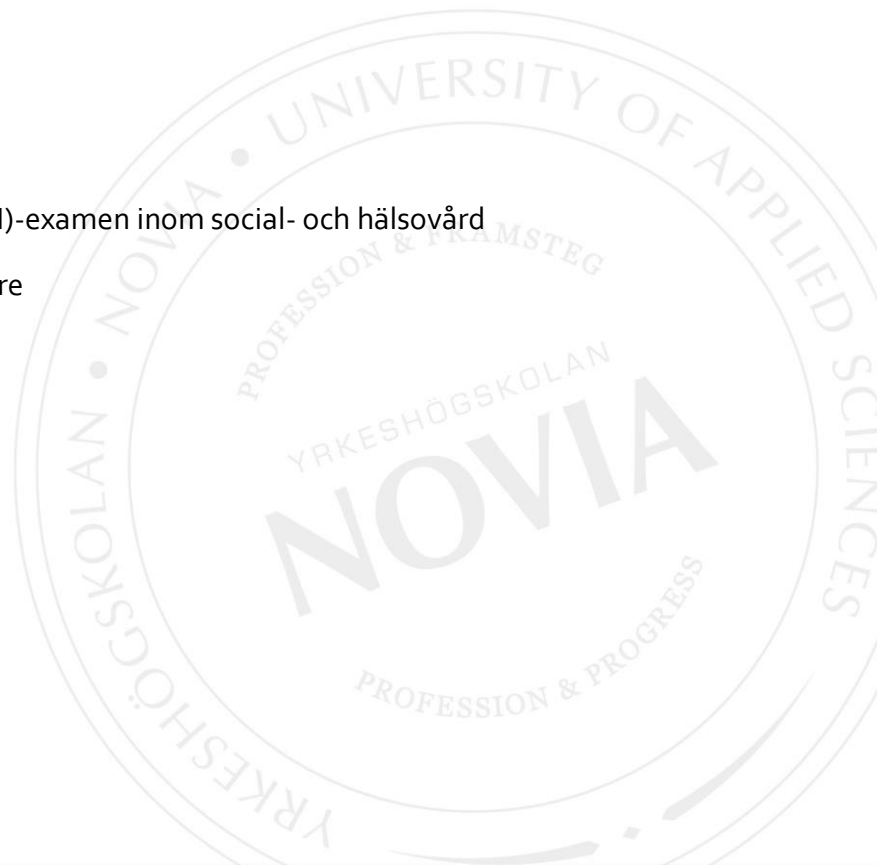
En informationsbroschyr för skol- och studerandehälsovården som stöd för hälsovårdaren i arbete mot ensamhet bland ungdomar och unga vuxna

Sofia Berglund

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning till Hälsovårdare

Vasa 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Sofia Berglund

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Våga prata om ensamhet

---

Datum: 17.3.2020

Sidantal: 10

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Ensamhet är en känsla som finns bland ungdomar och unga vuxna och är en känsla som kan få dem att må dåligt. Trots att denna känsla ökar hos denna åldersgrupp så tas ämnet sällan till tals. Enligt undersökningar tror de som känner sig ensamma, att de är endast de som upplever denna känsla. I examensarbete "Ensamhet bland unga vuxna" av Berglund (2019) framkom det att bland en liten del unga vuxna förekommer det olika typer av ensamhet. Trots att det bland endast en liten del unga vuxna förekommer är det väldigt viktigt att detta ämne tas till tals.

Ensamhet är ett känsligt ämne som kan vara svårt att diskutera om. Detta är grunden till att skribenten valde att sammanställa information om ensamhet, och göra en informationsbroschyr som hälsovårdaren kan använda i arbetet mot ensamhet bland ungdomar och unga vuxna. Ensamheten kan se väldigt olika ut, men tack vare denna broschyr kan hälsovårdaren lätt få en förståelse för vilken typ av ensamhet personen upplever, och om den får personen att må bra eller dåligt.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Ensamhet, informationsbroschyr, hälsovårdare

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Sofia Berglund

Degree Programme: Public health nurse, Vasa

Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: Dare to talk about loneliness

---

Date: 17.3.2020 Number of pages: 10

Appendices: 1

---

### **Abstract**

Loneliness is a feeling that exist among youngsters and young adults and is a feeling that might make them feel bad. Even if this is a growing problem among youngsters and young adults it's something we don't talk about very much. According to researches they who feel lonely, think that they are alone with this feeling. The bachelor's thesis "Loneliness among young adults" (Berglund, 2019) reveals that among a small group of young adults, loneliness is existing. Even if this feeling exists among a small group, it's important that we talk about it.

Loneliness is a sensitive subject that can be difficult to talk about. That's why the author chose to write about this subject and create a brochure of information that the health nurse can use in her work against loneliness among youngsters and young adults. Loneliness can emerge in different shapes but using this brochure the health nurse can better understand what type of loneliness the person experience and whether it makes the person feel good or bad.

---

Language: Swedish Keywords: Ensamhet, informationsbroschyr, hälsovårdare

---

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Syfte .....	2
3	Bakgrund.....	2
3.1	Orsaker till ensamhet.....	2
3.2	Hälsoeffekter av ensamhet .....	3
3.3	Vad personen själv kan göra .....	4
4	Processbeskrivning.....	4
4.1	Planering av informationsbroschyr .....	5
4.2	Praktiskt genomförande av informationsbroschyr .....	6
4.3	Färger och bilder.....	7
5	Kritisk granskning och diskussion.....	8
6	Källor .....	10

Bilaga 1 Informationsbroschyr

# 1 Inledning

Enligt studier påverkar den ofrivilliga ensamheten det psykiska och fysiska måendet hos människan, så som sömnen och blodtrycket samt att det även kan leda till depression och ökad stress (Berglund, 2019). Trots det tas ämnet sällan upp, och det är en sak som inte diskuteras. Många lider av denna känsla i ensamhet och vill eller vågar inte prata om det med andra. I undersökningar gällande ensamhet har människor kunnat diskutera om hur skönt det är att höra att de inte är ensam med denna känsla som de hittills trott. (Forsythe, 2014).

En vanlig känsla hos dem som känner sig ofrivilligt ensamma är att det beror på dem. Detta visar på hur förvrängd deras uppfattning kan vara och det förklarar varför det är så viktigt att ensamhet tas till tals. Enligt Practice Nursing (2011) kan enbart att tala om ensamhet hjälpa dem som känner sig ensamma. De kan då få bekräftelse om att de inte är ensam med denna känsla vilket kan få dem att må bättre.

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på mitt examensarbete ”Ensamhet bland unga vuxna - en kvantitativ studie om unga vuxnas upplevelse av ensamhet” (Berglund, 2019). I examensarbetet framkom att det är en relativt liten del unga vuxna som känner sig ensamma. Att en väldigt liten del upplever ensamhet betyder inte att denna känsla inte finns. Därför kan det anses vara viktigt att det diskuteras, eftersom de som upplever den negativa ensamheten verkar må dåligt. (Berglund 2019, 42). Därifrån väcktes idén om att utveckla en informationsbroschyr om ensamhet som är avsedd främst för studerandehälsovården, men som även kan användas inom skolhälsovården för högstadieelever. Att ensamhet blir allt vanligare men inte diskuteras mera ingående, är alltså grunden till denna informationsbroschyr.

## 2 Syfte

Syftet med detta utvecklingsarbete är att skapa en informationsbroschyr för skol- och studerandehälsovården, för att stöda hälsovårdaren i arbete mot ensamhet bland ungdomar och unga vuxna. I informationsbroschyren tas det allmänt upp om ensamhet och de olika typerna av ensamhet, orsaker till ensamhet, vad den unga kan göra själv samt kommunikationstips för hälsovårdaren. Informationsbroschyren riktar sig främst till studerandehälsovården men kan även användas i skolhälsovården för högstadie-, gymnasie- och yrkesskolastuderanden.

## 3 Bakgrund

Detta utvecklingsarbete grundar sig på examensarbetet “Ensamhet bland unga vuxna - En kvantitativ studie om unga vuxnas upplevelse av ensamhet” (Berglund, 2019). Till utvecklingsarbetet har skribenten sökt en del relevant information som presenteras i detta kapitel. Här redogörs även tidigare forskning som är en del av informationen i informationsbroschyren. Tidigare forskning har sökts med hjälp av Finnas sökdatabas, där kriterierna varit att artiklarna skall vara “fulltext tillgänglig” och “referentgranskad”. Genom Finnas sökdatabas har skribenten kommit in på databaser som EBSCO och CINAHL. Sökorden som använts är “loneliness”, “causes”, “orsaker” och “ensamhet”.

### 3.1 Orsaker till ensamhet

Enligt forskning kan ensamhet bero på individens ålder, kultur, kön och bakgrund. Ensamheten har ofta inte enbart en förklaring, utan kombineras av många orsaker. Den unga vuxna får många nya saker att tänka på som t.ex. arbete, ekonomi, förhållanden och nya upplevelser i samhället. Den intensiva perioden tros kan ha ett samband med ensamhet, genom att de unga vuxna inte hinner hålla lika mycket kontakt med andra (Rokach, 2007).

Ensamheten kommer ofta i samband med någon livsförändring. De unga vuxna har ofta många livsförändringar som sker just under denna tid. Förändringarna kan vara t.ex. att börja

studera och flytta bort hemifrån till en helt ny miljö. Den unga vuxna behöver då börja söka nya sociala kontakter vilket inte alltid är så enkelt. Att ett långt förhållande tar slut, kan även stärka känslorna för ensamhet. En känsla av osäkerhet inför framtiden kan även stärka känslan för ensamhet (Rokach, 2000).

Till studielivet i Finland hör ofta en hel del alkohol. Det ordnas mycket fester där de unga vuxna träffas. För unga vuxna som inte använder alkohol eller inte vill gå på fester, så kan detta leda till utanförskap. Mobbning i tidig ålder kan ännu i vuxen ålder ta sig till uttryck. De som blivit mobbade i ung ålder, kan ha svårt att knyta nya vänskapsband med andra. De som blivit mobbade kan ha en bild av att de inte är bra som kompis åt någon, och p.g.a. det undvika att skaffa nya vänner (Nyyti, 2016).

Människor föds med olika temperament, och alla är olika. En blyg människan kan ha svårare att ta kontakt med andra, och kan därför känna sig mera ensam. Att vara blyg behöver inte betyda att man automatiskt känner sig ensam eftersom det idag finns många andra sätt att ta kontakt med andra än genom att prata. De som är lite mera blyga, behöver fundera på hur de kan nå andra, t.ex. genom sociala medier (Nyyti, 2016).

### **3.2 Hälsoeffekter av ensamhet**

Dålig hälsa och ofrivillig ensamhet har enligt forskning ett starkt samband. I en studie av Tanskanen och Anttila (2016) har ofrivillig ensamhet ett samband med att varken ha jobb eller att studera, att dricka rikligt med alkohol, att ha dåliga inkomster och med att ha dålig hälsa. I studien framkom även att de som hade dålig hälsa, upplevde största graden av ensamhet.

Den ensamma kan få flera obehagliga känslor, som känslor av otrygghet, övergivenhet och osäkerhet. Lidandet som ensamheten skapar kan bli kronisk, om den ensamma inte får hjälp. Lidandet är vanligtvis i form av ångest och negativa tankar om sig själv (Kallenberg, 2018). Vid ofrivillig ensamhet är stressbalansen ständigt i obalans, eftersom kroppen hela tiden mår dåligt p.g.a. de dåliga känslorna. För mycket stresshormon i kroppen kan leda till högt blodtryck och inflammation vilka då kan leda till hjärtinfarkt, stroke och demens (Lund, 2015).



### 3.3 Vad personen själv kan göra

Vid den ofrivilliga ensamheten, alltså den ensamhet som får människan att må dåligt, är det viktigast att de som känner sig ensamma får stöd av andra. (Berglund, 2019). Närhet kan minska smärtan, och i vissa fall ta bort smärtan helt. (Kallenberg, 2018).

Ensamhetsforskare John T. Cacioppo har gjort upp en handlingsplan som skall hjälpa människor som känner sig ensamma. Handlingsplanen "EASE" går ut på; "Extend yourself", "Action plan", "Selection" och "Expect the best". Med "Extend yourself" menar Cacioppo att den ensamma skall ta kontakt med andra människor fastän det inte känns bra. Cacioppo menar att den ensamma skall söka ögonkontakt och försöka prata med andra. Med "Action plan" menar Cacioppo att den ensamma skall planera sin tid genom att fundera på tillfällen då de kan träffa på andra likasinnade. "Selection" innebär att den ensamma skall fundera på vem hen vill bli vän men och koncentrera sig enbart på dem. Med "Expect the best" vill Cacioppo föra fram att de som känner sig ensamma bör tänka positivt, och att de som är runt människan vill det bästa för dem (Kallenberg, 2018).

Olika organisationer försöker också hjälpa till med kampen mot ensamhet, och ordnar träffar och andra möjligheter för likasinnade att träffas. Röda korset ordnar träffar där likasinnade har möjlighet att träffas för att diskutera och få bekräftelse för att de inte är ensamma med denna känsla. Ungdomsstationen Klaara ordnar även liknande träffar för dem som känner sig ensamma. Där kan de unga få diskutera med andra och få stöd med känslorna (Ungdomsstationen Klaara, u.å.). Unga som känner sig ensamma kan även få diskutera på nätet med andra som känner sig ensamma. Nyyti ry ordnar olika nätgrupper där de unga kan diskutera (Nyyti, u.å.).

## 4 Processbeskrivning

I detta kapitel diskuteras vad som beaktas i utformningen av informationsbroschyren, och hur broschyren utformas.

## 4.1 Planering av informationsbroschyr

Enligt Bergström (2016, 36) kan man med visuell kommunikation nå fram till en målgrupp och skapa förändring. Visuell kommunikation handlar om att nå fram till en målgrupp med hjälp av text, bild, film, form och färg. Visuell kommunikation kan vara t.ex. en informationsbroschyr eller en reklam. I detta arbete kommer en informationsbroschyr att skapas. Den visuella kommunikationen kan ha olika effekt, och det strävas alltid till att få så god effekt som möjligt.

För att kunna uppnå en välgjord och bra produkt bör skribenten enligt Dimbley och Burton (1999, 237) vara välorganiserad och vara tydlig i det hen försöker göra. Skribenten bör ha klart syfte, alltså till vad och vem broschyren skapas. I examensarbetet (Berglund, 2019) framkom att det finns studeranden som upplever olika typer av ensamhet, vilket alltså är grund till varför denna broschyr behövs. Undersökningar som gjorts av Practice Nursing (2011) tyder på att behovet om att prata om ensamhet finns, och att prata om ensamhet får dem att må bättre.

För att forma en bra produkt som når fram till målgruppen på rätt sätt så krävs att skribenten funderar på vem målgruppen är, och dess demografiska variabler (Bergström, 2016). Alltså vem informationsbroschyren är menad för och vilka egenskaper målgruppen har: ålder, kön och bakgrund (Dimbley & Burton, 1999). Målgruppen för produkten är unga vuxna som besöker studerandehälsovården alltså 19-29 åringar, men eftersom ensamheten tar sig uttryck ganska lika i högstadiet och gymnasiet så kommer diskussionsunderlaget även kunna användas hos denna åldersgrupp. Produkten görs på ett sätt så att den kan tillämpas hos både män och kvinnor, oberoende av bakgrund.

Då produkten utformas bör skribenten fundera på miljön där produkten kommer tillämpas och om den kommer användas av en grupp eller en enskild individ. (Dimbley & Burton, 1999). Denna produkt är avsedd för hälsovårdaren i sitt jobb mot ensamhet bland unga vuxna. Produkten kommer alltså kunna användas av hälsovårdaren för unga vuxna. Tack vare broschyren har hälsovårdaren förhoppningsvis lättare att nå fram till de unga vuxna som känner sig ensamma.

En välgjord produkt har ett tydligt budskap, som framför vad skribenten vill förmedla med produkten. Då produkten utformas är det viktigt att skribenten noggrant funderar på vad hen vill förmedla med produkten. Frågor som skribenten bör fundera på är; "Vilka problem kan våra produkter lösa?" och "Vilka känslor kan varorna skapa?" (Bergström, 2016). Genom

att skapa en informationsbroschyr som hälsovårdaren rutinmässigt kan använda i sitt arbete, tror skribenten att det är lättare att få fast dem som känner sig ensamma och då även lättare att åtgärda. Informationsbroschyren fokuserar på hur ensamhet tar sig till uttryck hos de unga vuxna och orsakerna till ensamhet. Enligt Practice nursing (2011) håller de som känner sig ensamma ofta upp en fasad medan de är med andra och vill inte visa hur de känner för någon annan. Då de sedan är för sig själva mår de väldigt dåligt och tror att de är ensamma om denna känsla. Därför vore det viktigt att någon frågar de unga vuxna hur de mår så att de lättare får chansen att berätta om de känner sig ensamma. Med hjälpmedlet kunde det bli en rutin att fråga upp om ensamhet, vilket även skulle få dem som känner sig ofrivilligt ensamma att förstå att de inte är ensamma med denna känsla.

En viktig del då en produkt planeras, är att fundera på produktens utseende. I vilket format når skribenten bäst ut till målgruppen (Dimbleby & Burton, 1999). Produktens utseende planeras utifrån målgruppen och vad budskapet med produkten är. Tidsplan och budgeten har också en avgörande roll i valet av produkt. (Bergström, 2016). Ensamhet kan tolkas vara ett känsligt ämne, som den ensamma inte pratar med vem som helst om. Skolhälsovårdaren tros vara en person som den ensamma kan prata med, och därför har skribenten valt att göra en informationsbroschyr som skolhälsovårdaren kan använda i sitt arbete.

Med produkten vill skribenten nå en effekt, men vilken effekt vore den bästa? Skribenten bör fundera på vilket resultat hen vill uppnå med produkten och vilka förändringar som önskas ske tack vare produkten (Dimbleby & Burton, 1999). Med hjälp av denna produkt vill skribenten uppnå bättre välmående hos de unga vuxna, eftersom ensamhet tydligt får dem att må sämre. Att diskutera om ensamhet och att få det bekräftat att människan inte är ensam med denna känsla, har konstaterats hjälpa många. (Forsythe, 2014).

## **4.2 Praktiskt genomförande av informationsbroschyr**

Då en produkt utformas bör det tas i beaktande att det är innehållet som styr formatet av produkten (Bergström, 2016). Informationsbroschyren kommer innehålla text och grafik, och kommer utformas med hjälp av nätprogrammet Canva som är ett gratis online program att skapa broschyrer med. Texten kommer vara lättläst så att målgruppen bibehåller intresset för produkten. Huvudrubrikerna skrivs med fet stil och övrig text med normal stil, för att göra broschyren så lättläst som möjligt.

I informationsbroschyren tas till först upp allmän information om ensamhet, alltså vad ensamhet är och vad som framkommit i examensarbetet "Ensamhet bland unga vuxna - En

kvantitativ studie om unga vuxnas upplevelse av ensamhet” (Berglund, 2019). Därefter kommer orsaker till ensamhet som skribenten hittat med hjälp av referentgranskad forskning. Efter orsakerna fokuserar informationsbroschyren på de olika typerna av ensamhet, och vad de innebär. I informationsbroschyren framkommer även vad personen själv kan göra för att försöka lätta på känslan. För att hjälpa hälsovårdaren i arbete utformas till sist frågor som kan vara till hjälp som kommunikationstips, alltså vad hälsovårdaren bör fundera på med den unga gällande ensamhet. Informationsbroschyren ger även råd på vart unga vuxna som känner sig ensamma kan vända sig.

### 4.3 Färger och bilder

Färgerna som valts till broschyren är i huvudsak olika nyanser av grå och orange. Den gråa färgen symboliserar hur ensamheten kan kännas för de som är i det. Ensamhet är ofta som att en människa är i gråzon, och allt kan kännas lite tråkigt och svårt. Orange är färgen för styrka och uthållighet, och med detta vill skribenten få fram att människan kan komma ur ensamheten men det kräver tid och ork.

Bilderna till informationsbroschyren har hämtats från programmet som skribenten använt i utformningen av informationsbroschyren. Dessa bilder får med lov användas då sidan används för att göra en broschyr. Bilden på sida ett i informationsbroschyren symboliserar hur diffus ensamheten kan vara. På bilden syns ett moln med berg i bakgrunden som symboliserar hur mycket som egentligen kan gömma sig bakom en människas mående.

Bilden på sida två är en flicka som har en ögonbindel som gör att hon inte ser framåt. Denna bild symboliserar hur dold ensamheten kan vara. En människa kan gå länge och må dåligt av ensamheten utan att hen får någon hjälp eller att någon pratar och frågar om det. Ensamheten kan få människan att må väldigt dåligt och människan går ofta ensam och funderar på det.

På bilden på sida tre är en kvinna på vars rygg det kryper en växt upp efter ryggraden. Denna bild har skribenten tänkt att symbolisera hur personer som känner sig ensamma växer som person. Personer som känt sig ensamma växer och vågar vara sig själva. Till en början kan det vara svårt, men det sägs att alla upplevelser gör människan rikare. Skribenten tror att detta är en upplevelse som stärker människan.

På sida fyra är det på ena bilden molnen med berget bakom sig som symboliserar hur mycket det egentligen kan gömma sig bakom och hur olika det kan se ut. Bakom molnen kan finna

vilken typ av ensamhet som helst. På andra bilden är det en hand som håller i olika långa och vassa pennor. Dessa pennor symboliserar hur olika ensamheten kan ta sig till uttryck och hur olika de kan påverka olika människor. Ensamheten är inte sig lik hos den ena som hos den andra.

På sida fem har skribenten skrivit om olika saker som personer som känner sig ensamma själva kan göra. På sidan finns en bild på en grönväxt. Denna grönväxt symboliserar hur viktigt det är att ta hand om sig själv. Grönväxterna mår inte bra om de inte får vatten, näring och kärlek, och det gör heller inte människan. Människor har en tendens att glömma bort att ta hand om sig själva, trots att det är något av det viktigaste.

På sida 6 finns en bild på en grönväxt som tar stöd av en hand. Med denna bild har skribenten tänkt att den ensamma behöver stöd och råd för att klara av ensamheten. Eftersom det på samma sida står om kommunikations tips för hälsovårdaren är tanken att hälsovårdaren är den som hjälper den ensamma vidare och stöder till att fortsätta kämpa.

Sista sidan i informationsbroschyren är täckt av flera små fåglar och en stor. Med denna sida vill skribenten få fram att den ensamma skall tro på sig själv och flyga med sina egna vingar. Om hen tror på sig själv så flyger de snart bland de andra igen.

## **5 Kritisk granskning och diskussion**

Informationsbroschyren har utformats från skribentens examensarbete samt även från en del ny information som sökts för utvecklingsarbetet. Olika undersökningar som sökts för arbetet har gett bra information och har gjort att skribenten kunnat göra en tillförlitlig och användbar informationsbroschyr. Undersökningen som skribenten själv utfört i samband med examensarbetet har varit riktgivande för vilken typ av broschyr och varför en informationsbroschyr behövs.

Ensamheten är en känsla som alla upplever olika, och därför har skribenten valt att ta med olika synvinklar på ensamhet i informationsbroschyren. Skribenten kan trots det inte säkerställa att hen fått med allas syn på ensamhet. För att få veta hur användbar

informationsbroschyren är, så borde det ha gjorts en pilotstudie. Detta var tyvärr inte möjligt vid utformandet av informationsbroschyren p.g.a. tidsbrist. Att informationsbroschyren är baserad på skribentens egen undersökning och annan tidigare forskning, höjer dock användbarheten och trovärdigheten. Det vore intressant och givande att testa informationsbroschyren på en grupp ungdomar. Genom att testa broschyren skulle skribenten säkert få bra med tips och idéer om hur man kunde utveckla broschyren. Det är svårt att skapa en broschyr som passar alla, men broschyren kan förhoppningsvis vara till stöd för hälsovårdaren då hen pratas med ungdomar om ensamhet som blir allt vanligare.

Ensamheten är en känsla som funnits så länge människan funnits, och har ändrats i takt med att världen ändras. Denna informationsbroschyr innehåller fakta om hur ensamheten ser ut idag och troligtvis också långt fram i tiden. Hur ensamheten ändras är det dock ingen som vet och denna broschyr borde med jämna mellanrum uppdateras. Broschyrer skapas enligt hur verkligheten ser ut då broschyren görs, och därför kan broschyren behöva uppdatering om en tid.

Det som skribenten sett som en utmaning med arbetet är skapandet av själva broschyren, dels gällande utseendet på broschyren men även innehållet i broschyren. Broschyren skall vara praktisk att använda samtidigt som den bör vara intressant och givande. En broschyr skall vara lättläst och relativt kort, där det finns den allra viktigaste informationen om ämnet samlad. Det var till en början svårt att bestämma vad allt som ska vara med i broschyren för att få den så heltäckande som möjligt, men skribenten är nöjd med slutresultatet. Skribenten anser att hen fått med lite om allt i broschyren, det finns självklart massor med mera som kunde tas upp, men eftersom det är en broschyr valde skribenten att vara nöjd med detta material.

Skribenten kan slutligen konstatera att hen skapat en användbar informationsbroschyr som blev som skribenten förväntat. Informationsbroschyren kan självklart kompletteras och bör uppdateras med tiden, men i det stora hela tros broschyren vara användbar. En pilotstudie kunde ha gjorts för att få informationsbroschyren pålitligare innan färdigställandet av broschyren. Skribenten tror och hoppas att broschyren underlättar och är till stöd i arbetet för hälsovårdaren.

## 6 Källor

Berglund, S., (2019). Ensamhet bland unga vuxna – En kvantitativ studie om unga vuxnas upplevelse av ensamhet. Vasa: Lärdomsprov för hälsovårdarexamen. Svenska Yrkeshögskolan Novia, Sektorn för hälsovård och det sociala området.

Bergström, B., 2016. Effektiv visuell kommunikation. (10. Uppl.) Carlsson bokförlag.

Dimbleby, R. & Burton, G., 1999. Kommunikation är mer än ord. (2. Uppl.) Studentlitteratur, Lund.

Forsythe, N., (2014). Can talking relieve illness caused by loneliness? Practice Nursing, 25(9), pp. 460-462. doi:10.12968/pnur.2014.25.9.460

Loneliness: Talk about it. Practice Nursing, (2011). 22(9), p. 453. doi:10.12968/pnur.2011.22.9.453

Karolinska institutet. 2016. Ensamhet – Ett hot mot vår hälsa. [Online] <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa> [Hämtat:16.1.2020]

Klaara Ungdomsstation. 2019. Kontakta oss eller kom på besök. [Online] <https://klaara.vaasa.fi/index.php/sv/kontakta-oss-eller-kom-pa-besok> [Hämtat:16.1.2020]

Nyyti. 2016. Ensamhet. [Online] <https://www.nyyti.fi/sv/opiskelijoille/information/ensamhet/> [Hämtat:15.1.2020]

Rokach, A. (2007). THE EFFECT OF AGE AND CULTURE ON THE CAUSES OF LONELINESS. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(2), pp. 169-186. doi:10.2224/sbp.2007.35.2.169

Rokach, A. (2000). Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 15(1), pp. 67-84.

Röda Korset (2019). Händelser. [Online] <https://www.rodakorset.fi/tapahtumahaku> [hämtat 21.1.2020].

Tanskanen, J., & Anttila, T. (November 2016). A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland. *American Journal of Public Health*, 106(11).

Vårdguiden - 1177. 2018. Ensamhet skadar vår hälsa. [Online] <https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/> [Hämtat:16.1.2020]



---

**Ett hjälpmedel för  
hälsovårdaren i sitt  
arbete mot  
ensamhet bland  
unga vuxna**

## **Ensamhet**

**Informationsbroschyr och  
kommunikationstips ämnad för  
skol- och studerandehälsovården**





## Inledning

Ensamhet har påvisats ha ett negativt samband med psykisk och fysisk hälsa. Trots detta tas ämnet sällan upp, och många lider av denna känsla i ensamhet. Studier har visat att endast att prata om ensamhet kan få de ensamma att må bättre.

Ensamheten behöver inte alltid vara den "traditionella ensamheten", som är att individen inte har vänner fastän hen skulle vilja ha det. Ensamheten kan vara frivillig, alltså att människan inte vill ha vänner. En människa kan känna sig ensam fastän hen har människor runt sig; emotionell ensamhet. Den intrapersonella ensamheten har att göra med människan själv som kan innebära att hen känner sig obekant i sin egen kropp.

---

# Orsaker

## **Ålder**

*Mycket nytt i livet, svårt att hinna med vänner*

## **Kön**

*Kan ha en inverkan på ensamheten*

## **Kultur**

*Ny kultur med nya normer*

## **Livsförändringar**

*Flyttar till ett nytt ställe utan bekanta*

## **Mobbning**

*Svårighet att knyta nya vänskapsband*

## **Personlighetsdrag**

*Blyghet och svårt att ta kontakt med andra, eller vill vara ensam*



# Olika typer av ensamhet

## Frivillig ensamhet:

Människan har själv valt att vara ensam och mår bra av det. Det är olika hur länge människan trivs ensam. Frivillig ensamhet är oftast positiv för människan, och de får då tid att koppla av.

## Ofrivillig ensamhet:

Ofrivillig ensamhet är den ensamhet som får människan att må dåligt. Denna ensamhet är påtvingad och inte självvald, människan skulle alltså gärna ha vänner men har inga vänner.

## Ensamhet

Ensamhet har sin grund långt bak i tiden och kan ta sig till uttryck på flera olika sätt. Ensamheten kan vara självvald eller ickesjälvvald. Den självvalda ensamheten är den typ av ensamhet som får människan att må bra och den icke självvalda får människan att må dåligt. En människa kan också känna sig ensam i sin egen kropp och fastän de har människor runt sig.

---

**"Jag är bra på att vara själv men usel på att vara ensam"**



### **Emotinell ensamhet:**

Vid emotionell ensamhet kan människan känna sig ensam fastän hen har människor runt sig. Det kan kännas som att människor runt inte lyssnar på vad individen säger. Det känns som att ingen ser människan, och att hen är helt ensam.



### **Intrapersonell ensamhet:**

Den intrapersonella ensamheten tar sig i uttryck i människans egen kropp. Individen känner sig obekant i sin egen kropp och förstår inte hur kroppen reagerar i olika situationer. Denna typ av ensamhet kan komma t.ex. i samband med en sjukdom och att kroppen ändras, då känns det som att individen inte känner igen sin egna kropp längre.

# *Vad kan jag göra själv?*

*Det viktigaste vid ensamhet är att få stöd av andra. Närhet kan minska smärtan och i vissa fall ta bort den helt.*

Handlingsplan "EASE" av ensamhetsforskare John T. Cacioppo

Extend yourself: Ta kontakt med andra fastän det inte alltid känns bra

Action plan: Planera tiden genom att fundera på tillfällen då du kan träffa på likasinnade

Selection: Fundera på vem du vill bli vän med och satsa på dem

Expect the best: Tänk positivt, de som är runt dig vill dig ditt bästa



# Frågor för att utreda ensamhet

- Umgås du med andra?
- Vill du umgås med andra?
- Hur ofta umgås du med andra?
- Tycker du om att tillbringa tid med andra?
- Vill du umgås mera med andra?
- När och var umgås du med andra?
- Tycker du det är svårt att ta kontakt med andra?
- Upplever du att andra förstår dig?
- Trivs du bra med att tillbringa tid själv?
- Har du personer som du kan berätta vad som helst för?
- Har du någon att prata med även vid svåra situationer?
- Brukar du känna dig ensam med människor runt dig?
- Förstår du hur kroppen reagerar vid olika situationer?
- Är du nöjd med dig själv?





## SÖK HJÄLP

Ungdomsstationen Klaara  
Kirkkopuistikko 2865100 VAASA

Röda Korset Vasa svenska avdelning  
Sandögatan 8050 3797535

[www.nyyti.fi/sv/nettiryhmat](http://www.nyyti.fi/sv/nettiryhmat)

Sofia Berglund  
Utbildning till hälsovårdare  
Våren 2020

YRKESHÖGSKOLAN

**NOVIA**

