

# DEN SVENSKA ENSAMHETEN: OM HUR OLIKA FORMER AV ENSAMHET PÅVERKAR VÅRT VÄLBEFINNANDE

BENGT BRÛLDE OCH FILIP FORS

Detta kapitel handlar om ensamhet, och våra övergripande syften är två till antalet. Vårt första syfte är att undersöka hur utbredd ensamheten är i Sverige, både inom befolkningen i stort och inom olika grupper. Det andra syftet är att undersöka vilka effekter olika former av ensamhet har på vårt välbefinnande, och varför ensamheten har dessa effekter.

## Ensamhetens former

När man bedriver forskning om ensamhet – exempelvis om dess utbredning, orsaker eller konsekvenser – är det viktigt att skilja mellan olika former av ensamhet. En övergripande distinktion som har varit central inom tidigare forskning är den mellan emotionell isolering (att lida brist på en intim relation) och social isolering (att ha ett tunt socialt nätverk, dvs. få kollegor, släktingar eller vänner). Man har också noterat att dessa båda huvudtyper av ensamhet till viss del är oberoende av varandra (Weiss, 1974). En annan viktig distinktion är den mellan situationsbetingad ensamhet (som har en tydlig yttre orsak och oftast är relativt kortvarig) och kronisk ensamhet (som kan betraktas som ett varaktigt psykologiskt problem).

Den kanske viktigaste övergripande distinktionen är emellertid den mellan att vara ensam eller isolerad i en objektiv eller yttre mening och att känna sig ensam, dvs. subjektiv ensamhet. Objektiv ensamhet betraktas rimligen som ett socialt bristtillstånd, och den kan antingen vara momentan eller av mer övergripande karaktär. Att vara momentan ensam innebär helt enkelt att man för tillfället inte umgås med någon annan, och kan vara både självvald och inte självvald. Att vara ensam i övergripande mening (över tid) kan förstås innebära att man tillbringar mycket tid på egen hand, men den innebär i första hand att det finns relativt varaktiga brister eller luckor i det sociala nätverket och/eller inom intimsfären. Den övergripande objektiva ensamheten kan vidare ta olika underformer, beroende på vilket eller vilka slags relationer man lider brist på (BrÛlde, 2007). Vissa av dessa underformer är emotionella (som att sakna en fast kärleksrelation) medan andra är sociala (som att ha ont om nära vänner eller sakna arbetskamrater): distinktionen mellan subjektiv och objektiv ensamhet korsar alltså distinktionen mellan social och emotionell isolering. Det finns också former av objektiv ensamhet som är

svåra att placera in i kategorierna emotionell och social ensamhet, som att man bor ensam. Det är även värt att notera att det finns stora variationer inom kategorierna emotionell och social ensamhet, kanske i synnerhet inom den sociala ensamheten, det är exempelvis viktigt att skilja mellan kvantitativa och kvalitativa skillnader (att man har många kompisar behöver inte innebära att man har några nära vänner).

Den subjektiva ensamheten är i stort sett alltid plågsam, och kännetecknas av att man upplever att man inte får den mänskliga kontakt man behöver. Den subjektiva ensamheten kan också vara av flera olika slag, beroende på vilken typ av känslomässig eller social kontakt man upplever att man lider brist på. Man kan exempelvis känna sig momentant ensam därför att man för tillfället inte har någon att umgås med eller tala med, eller därför att ingen hör av sig. Man kan också känna sig ensam därför att man saknar vissa typer av relationer, till exempel en kärleksrelation, en livskamrat att dela vardagen med eller nära vänner. Att uppleva att det inte finns någon till hands som man kan gå på bio med eller resa på semester med kan vara plågsamt, och samma sak gäller när man upplever att man inte kan få den sociala stöd man behöver. Att känna sig utanför är en annan källa till lidande. De lidanden som bottnar i en brist på kontakt beledsagas ofta av en upplevd brist på vissa positiva attityder hos andra. Man upplever att man inte är omtyckt, älskad, beundrad, bekräftad, respekterad, accepterad, behövd, begärd eller efterfrågad. En annan typ av ensamhetskänsla är den ”existentiella”. I detta fall lider man inte brist på kontakt, utan man upplever snarare att man inte kan dela sina svårigheter eller problem med andra, därför att man upplever att det inte finns någon som lyssnar och förstår (Brülde, 2007).<sup>1</sup>

I detta kapitel fokuserar vi på den övergripande ensamheten (över tid), och vi utgår alltså tills vidare ifrån att denna kan delas upp i fyra huvudtyper: objektiv emotionell, objektiv social, subjektiv emotionell och subjektiv social.

## Ensamhetens konsekvenser

Att vara momentant ensam i subjektiv mening har självfallet negativa effekter på det momentana välbefinnandet, men att vara ensam i yttre mening kan också ha negativa effekter (som i så fall medieras via den subjektiva ensamheten). Att lida brist på social kontakt när man själv vill ha kontakt kan vara plågsamt, och studier på amerikanska ungdomar har också visat att de som tillbringar mest tid i ensamhet mår sämre än andra (Csikszentmihalyi och Hunter, 2003). Forskningen kring den sociala situationens betydelse för livstillfredsställelsen över tid är ganska entydig. Longitudinella studier har exempelvis visat att det finns ett samband mellan hur ensam man känner sig vid en viss tidpunkt och hur lycklig eller olycklig man är tre år senare (Cacioppo m.fl., 2008).

Forskningen på ensamhetens hälsoeffekter talar också sitt tydliga språk. De som lever i nära relationer har den bästa psykiska och fysiska hälsan, och de lever längre. Den positiva effekten på den psykiska hälsan verkar i första hand passera

via faktorer som emotionellt stöd. En hög grad av socialt stöd har även positiva effekter på blodtrycket, hormonsystemet och immunsystemet, exempelvis genom att det fungerar som en buffert mot stress (Argyle, 1999, 2001, Myers, 1999). Vänskapsrelationer har också positiva hälsoeffekter (Taylor och Brown, 1988, Berenbaum m.fl., 1999). Det sociala nätverket har stor betydelse för hälsan. En omfattande amerikansk studie visade nyligen att risken att dö i förtid är 50 procent högre för ensamma än för dem som har ett väl fungerande socialt nätverk. Social isolering anses vidare vara dubbelt så farligt som fetma, mindre hälsosamt än att inte träna och lika skadligt för hälsan som alkoholism eller att röka 15 cigaretter per dag (Holt-Lunstad m.fl., 2010). Redan House m.fl. (1988) visade att social isolering är en lika stor riskfaktor för sjukdom och för tidig död som rökning, högt blodtryck, fetma och brist på fysisk aktivitet. Andra studier visar att det finns ett tydligt samband mellan ensamhet och depression (Cacioppo m.fl., 2006, Cacioppo m.fl., 2010) samt mellan subjektiv ensamhet och högt blodtryck (Hawkey och Cacioppo, 2010).

### **Ensamhetens orsaker**

Den tidigare forskningen på området har inte bara handlat om ensamhetens konsekvenser, utan även om dess orsaker. Den kroniska subjektiva ensamhetens orsaker kan till exempel beskrivas som följer (Cacioppo och Patrick, 2008, White, 2010): Att en person känner sig ensam beror ofta på olika former av objektiv ensamhet, som att hon lever ensam, saknar nära relationer eller tillbringar mycket tid på egen hand. Men psykologiska faktorer (som storleken på de sociala behoven och hur sårbar man är för brist på kontakt) har också stor betydelse, och man har visat att dessa faktorer historiskt kan förklaras både i genetiska termer och i termer av uppväxtmiljö (Boomsma m.fl., 2005). Det finns dessutom fler objektiva faktorer (vid sidan av den objektiva ensamheten) som verkar ha betydelse, som socioekonomisk status (inklusive utbildning och inkomst), ålder samt kulturella och andra samhällseliga faktorer (som graden av individualism och konsumism). Dessa faktorer påverkar sannolikt (i hög grad) den subjektiva ensamheten via den objektiva ensamheten, men det är tänkbart att effekten även kan medieras på andra sätt. Det är också värt att notera att den kroniska ensamhetsproblematiken kännetecknas av ett flertal ”onda cirklar”, till exempel att ensamma människor tenderar att dölja sitt problem för andra (vilket kan förvärra problemet) eller att de i högre grad upplever tillvaron som hotfull och otrygg, vilket gör att de tenderar att undvika sociala sammanhang (White, 2010). Exempel på andra onda cirklar är att den som känner sig ensam kan stöta bort andra människor genom att hon blir allt för krävande eller behövande, eller genom att hon distanserar sig från andra (i syfte att skydda sig själv från ytterligare besvikelser). Forskningen har också visat att ensamheten påverkar den sociala kognitionen negativt: samtidigt som ensamheten gör oss mer uppmärksamma på sociala signaler (som ansiktsuttryck

eller uttalanden) tenderar vi att tolka dessa signaler negativt. Man upplever till exempel lättare andra som hotfulla eller avvisande, man litar mindre på andra och man blir mer kritiskt inställd till andra. Detta kan förstås göra att man distanserar sig från andra (se ovan), men det kan också göra att man bemöter andra på ett mer fientligt sätt. Det har också visat sig att ensamma människor är mer negativa på det hela taget: de tar negativa händelser hårdare och gläds mindre åt positiva händelser, inklusive trevligt umgänge med andra. De är dessutom mer självkritiska och pessimistiska (inte minst rörande möjligheten till framtida kontakt), och känner sig inte sällan mindre älskvärda (mindre förtjänta av kärlek). Allt detta kan förstås göra att man får en mer negativ utstrålning, vilket kan stöta bort andra. Detta är bara några exempel på hur komplext samspelet kan vara mellan den subjektiva och den objektiva ensamheten (Cacioppo och Patrick, 2008).

Det är emellertid värt att notera att tidigare forskning är ofullständig på ett antal punkter. Ensamhetens effekter på välbefinnandet är exempelvis mindre beforskade än effekterna på hälsan, man har tenderat att fokusera på ett fåtal av ensamhetens många former (som ensamboende, låg umgängesfrekvens och en allmän och ospecificerad känsla av ensamhet) och man har inte studerat relationerna mellan olika former av subjektiv och objektiv ensamhet särskilt noga. Ett av syftena med detta kapitel är att fylla i luckor som dessa, men vårt huvudsakliga syfte är (som sagt) att kartlägga ensamheten i Sverige, i första hand då dess utbredning och dess effekter på vår lycka.

## **Syfte och frågeställningar**

Vårt första huvudsyfte är alltså att undersöka ensamhetens utbredning i Sverige. De specifika forskningsfrågor som är knutna till detta syfte är tre till antalet:

1. Hur utbredda är olika former av objektiv och subjektiv ensamhet i den svenska befolkningen i stort?
2. Hur utbredd är ensamheten i Sverige jämfört med andra europeiska länder?
3. Hur utbredda är de olika formerna av ensamhet i olika grupper (i Sverige), till exempel inom olika åldrar och socioekonomiska grupper, eller för olika personlighetstyper?

Vårt andra övergripande syfte är att undersöka vilka effekter olika former av ensamhet har på vår lycka (dvs. vårt välbefinnande och vår livstillfredsställelse; se Fors och Brülde, 2011), och varför ensamheten har dessa effekter. Detta syfte ger upphov till följande forskningsfrågor:

4. Hur påverkar olika former av ensamhet vår lycka? Vilka former av subjektiv respektive objektiv ensamhet har till exempel den mest negativa effekten på människors välbefinnande och/eller livstillfredsställelse?

5. Varför påverkar de olika formerna av ensamhet välbefinnandet som det gör, vilka är de relevanta mekanismerna och medierande faktorerna? I vilken grad medieras exempelvis effekterna av ett tunt socialt nätverk genom subjektiv ensamhet?
6. I anslutning till alla dessa frågor är det dessutom viktigt att (genomgående) undersöka vilka samband man kan hitta mellan de olika formerna av ensamhet, och hur dessa former samverkar med varandra. Har människor som lever ensamma eller saknar en kärleksrelation också färre vänner, och känner de sig mer ensamma?<sup>2</sup>

## Metod

Vi använde oss av sex enkätfrågor för att mäta subjektiv ensamhet hos det svenska folket. Intervjupersonerna fick ta ställning till fyra påståenden som är avsedda att fånga den subjektiva sociala ensamheten: (i) "Jag kan lita på att mina vänner finns där för mig när jag behöver hjälp eller stöd", (ii) "Jag har inga vänner som förstår mig", (iii) "Det finns ingen i min familj som jag kan lita på när jag vill ha hjälp och uppmuntran" samt (iv) "Jag känner mig nära min familj". Svarsskalan gick från 1 ("stämmer helt") till 4 ("stämmer inte alls"). För att fånga den subjektiva emotionella ensamheten fick respondenterna ta ställning till följande två påståenden: (v) "Jag har en partner som jag delar mina innersta tankar och känslor med" samt (vi) "Jag är frustrerad över att jag saknar en intim kärleksrelation". En konfirmatorisk faktoranalys bekräftade att de sex subjektiva ensamhetsfrågorna mäter social respektive emotionell ensamhet.<sup>3</sup>

Objektiv ensamhet mättes i SOM-undersökningen med hjälp av fyra frågor. För att mäta objektiv social ensamhet fick respondenterna skatta hur många kvällar i veckan de vanligtvis var helt ensamma samt hur ofta de umgåtts med vänner under de senaste 12 månaderna. Objektiv emotionell ensamhet mättes genom att respondenterna tillfrågades om de saknade en kärleksrelation. Frågan om huruvida man bor ensam eller inte kan (som sagt) inte kopplas till kategorierna social och emotionell ensamhet på något enkelt sätt.

För att mäta lycka konstruerade vi ett mått på emotionellt välbefinnande med adjektiv hämtade från Swedish Core Affect Scale (Västfjäll och Gärling, 2007), ett instrument där man får skatta hur ofta man har upplevt ett antal olika känslor under den senaste veckan. De positiva känslorna som inkluderades är "engagerad", "glad" och "avspänd" och de negativa känslorna är "spänd", "ledsen" och "orolig". Respondenterna fick skatta dessa känslor på fyrgradiga skalor och det index vi skapade går också från 1 till 4. Höga värden på indexet indikerar att individen upplevt mycket positiva känslor och lite negativa känslor, medan det omvända förhållandet gäller för låga värden. Skalbarhetsmättet Cronbachs alpha för vårt index är 0.73.<sup>4</sup>

## Ensamhetens utbredning

I tabell 1 och 2 redovisar vi hur svenska folket svarade på våra subjektiva och objektiva ensamhetsfrågor. Som kan utläsas i tabellerna är en minoritet av svenska folket subjektivt och/eller objektivt ensamma. Vad gäller den subjektiva sociala ensamheten rapporterar exempelvis 6 procent av respondenterna att inte har några vänner som förstår dem och drygt 7 procent tar avstånd från påståendet ”Jag känner mig nära min familj”. När det gäller den subjektiva emotionella ensamheten uppger 15 procent att de är frustrerade över att de saknar en intim kärleksrelation. De objektiva måtten ger ett liknande mönster där cirka 6 procent uppger att de är ensamma alla kvällar i veckan, där nära 13 procent rapporterar att de umgås med vänner mindre än en gång i månaden och där 26 procent uppger att de saknar en kärleksrelation. Vi kan också notera att att de olika formerna av ensamhet tenderar att samvariera med varandra (se tabell 3). Den subjektiva sociala ensamheten samvarierar i hög grad med den objektiva sociala ensamheten (i synnerhet med låg umgängesfrekvens), men sambandet mellan objektiv emotionell ensamhet (att vara singel) och subjektiv emotionell ensamhet (att känna sig ensam i emotionell mening) är ännu starkare ( $r = +.71$ ).

**Tabell 1 Fördelning av sex indikatorer på subjektiv ensamhet i SOM-undersökningen 2014 (procent)**

	Jag kan lita på att mina vänner finns där för mig när jag behöver hjälp eller stöd	Jag har inga vänner som förstår mig	Det finns ingen i min familj som jag kan lita på när jag vill ha hjälp och uppmuntran	Jag känner mig nära min familj	Jag har en partner som jag delar mina innersta tankar och känslor med	Jag är frustrerad över att jag saknar en intim kärleksrelation
Stämmer helt	46	1	3	65	47	5
Stämmer ganska bra	46	5	4	27	27	10
Stämmer inte särskilt bra	7	28	12	5	7	16
Stämmer inte alls	2	66	81	2	20	69
Summa procent	100	100	100	100	100	100
Antal svar	1 642	1 629	1 627	1 642	1 625	1 622

**Kommentar:** Frågan lyder: ”I vilken utsträckning stämmer följande påståenden in på ditt liv?”

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2014.

**Tabell 2 Fördelning av fyra indikatorer på objektiv ensamhet i SOM-undersökningen 2014 (procent)**

	Hur många kvällar i veckan är du vanligtvis helt ensam?	Har du någon kärleksrelation?	Hur ser ditt hushåll ut?	Hur ofta har umgåtts med vänner de senaste 12 månaderna?
Alla kvällar	6	Ja 74	Bor ensam 19	Ingen gång 2
5-6 kvällar	7	Nej 26	Bor med minst en vuxen eller ett barn 81	Någon gång 2
3-4 kvällar	8			Någon gång i halvåret 2
1-2 kvällar	18			Någon gång i kvartalet 7
Ingen kväll	61			Någon gång i månaden 32
				Någon gång i veckan 36
				Flera gånger i veckan 20
Summa procent	100	100	100	100
Antal svar	1 666	1 643	6 697	6 665

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2014.

**Tabell 3 Korrelationen mellan sex former av ensamhet i SOM-undersökningen 2014 (Pearsons r)**

	Subjektiv: Social ensamhet	Subjektiv: Emotionell ensamhet	Objektiv: Ensamma kvällar per vecka	Objektiv: Umgås sällan med vänner	Objektiv: Bor ensam	Objektiv: Saknar partner
Subjektiv: Social ensamhet	1	+0.31**	+0.17**	+0.27**	+0.13**	+0.13**
Subjektiv: Emotionell ensamhet	+0.31**	1	+0.52**	-0.04	+0.52**	+0.71**
Objektiv: Ensamma kvällar per vecka	+0.17**	+0.52***	1	-0.06*	+0.76**	+0.57**
Objektiv: Umgås sällan med vänner	+0.27**	-0.04	-0.06*	1	-0.06*	-0.10**
Objektiv: Bor ensam	+0.13**	+0.52**	+0.76**	-0.06*	1	+0.60**
Objektiv: Saknar partner	+0.13**	+0.71**	+0.57**	-0.10**	+0.60**	1

**Kommentar:** Signifikansnivåer: \*= $p < 0,05$  \*\*= $p < 0,01$ .

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2014.

Det talas ofta om att ensamheten är utbredd i Sverige, kanske till och med mer utbredd än i andra länder. I tabell 4 redovisar vi hur utbredd den objektiva respektive subjektiva ensamheten är i Sverige jämfört med andra europeiska länder, med hjälp av data hämtade från European Social Survey. Dessa data visar att föreställningen om den ensamme svensken är ganska grundlös, åtminstone i ett europeiskt perspektiv. Bortsett från att andelen ensamboende är högre i Sverige tycks svenskarna snarare vara mindre ensamma än människorna i de flesta andra europiska länder. Svenskarna känner sig till exempel mindre ensamma än européerna i stort och den andel av befolkningen som har låg umgängesfrekvens eller som saknar en nära vän är lägre i Sverige.

**Tabell 4 Ensamhetens utbredning i olika europiska länder (procent)**

	Ensamboende	Låg umgängesfrekvens	Saknar en nära vän	Ensamhetskänslor
Albanien	1,2	49,4	4,0	11,0
Belgien	16,9	35,4	3,4	8,2
Bulgarien	11,4	45,5	11,3	12,5
Schweiz	16,8	32,1	1,3	3,6
Cypern	6,1	50,2	6,8	8,9
Tjeckien	9,2	45,0	6,3	12,9
Tyskland	17,4	42,2	1,1	4,6
Danmark	19,4	29,9	3,2	3,0
Estland	23,6	57,5	8,9	9,5
Spanien	8,4	28,6	4,0	8,5
Finland	26,4	36,6	2,7	4,2
Storbritannien	15,4	37,3	5,1	5,6
Ungern	22,3	74,3	4,9	15,1
Irland	9,2	44,2	2,5	4,4
Israel	9,3	26,0	8,5	8,0
Island	13,2	31,1	4,4	3,1
Italien	12,9	34,7	7,0	10,2
Litauen	11,7	61,1	11,2	7,2
Nederländerna	16,0	24,9	1,7	4,6
Norge	18,8	25,0	2,1	2,2
Polen	11,1	60,4	6,6	10,1
Portugal	11,0	22,2	5,2	7,4
Ryssland	10,7	54,1	6,8	14,9
<i>Sverige</i>	20,9	25,7	1,5	4,7
Slovenien	11,0	43,2	5,3	5,8
Slovakien	9,1	42,5	7,1	7,5
Ukraina	7,9	51,8	6,0	20,5
Kosovo	0,6	42,4	4,8	6,8
<i>Total</i>	13,7	41,4	5,0	8,3

**Källa:** European Social Survey 2012.

**Tabell 5** Ensamhetens utbredning bland olika grupper i Sverige (medelvärden och Pearsons r)

	Subjektiv: social	Subjektiv: emotionell	Objektiv: social	Objektiv: emotionell
	Medelvärde	Medelvärde	Medelvärde	Medelvärde
Hela urvalet	1.48 (n=1607)	2.52 (n=1607)	2.47 (n=6651)	0.26 (n=1643)
<b>Kön</b>				
Kvinna	1.32 (n=878)	2.44 (n=879)	2.39 (n=3571)	0.27 (n=903)
Man	1.67 (n=729)	2.62 (n=728)	2.57 (n=3080)	0.25 (n=740)
<b>Bor i stad</b>				
Stockholm/Göteborg/Malmö	1.68 (n=259)	3.22 (n=258)	2.35 (n=1101)	0.33 (n=266)
Stad eller större tätort	1.47 (n=774)	2.44 (n=770)	2.47 (n=3228)	0.26 (n=794)
Mindre tätort	1.23 (n=304)	2.24 (n=307)	2.51 (n=1242)	0.24 (n=313)
Ren landsbygd	1.58 (n=231)	2.31 (n=234)	2.56 (n=967)	0.22 (n=235)
<b>Utbildningsnivå</b>				
Låg	1.41 (n=264)	2.20 (n=270)	2.68 (n=1116)	0.32 (n=281)
Medellåg	1.55 (n=483)	2.78 (n=482)	2.40 (n=1968)	0.29 (n=492)
Medelhög	1.62 (n=364)	2.81 (n=359)	2.47 (n=1529)	0.26 (n=368)
Hög	1.32 (n=479)	2.21 (n=477)	2.41 (n=1953)	0.20 (n=480)
<b>Hushållsinkomst</b>				
Max 300 000	1.85 (n=386)	3.85 (n=384)	2.49 (n=1698)	0.49 (n=406)
301 000 – 700 000	1.44 (n=679)	2.05 (n=683)	2.50 (n=2893)	0.18 (n=686)
Mer än 700 000	1.14 (n=404)	1.66 (n=403)	2.47 (n=1574)	0.08 (n=402)
<b>Ålder</b>				
16-29 år	1.57 (n=231)	3.89 (n=230)	1.87 (n=934)	0.48 (n=234)
30-49 år	1.60 (n=456)	2.11 (n=456)	2.56 (n=1883)	0.14 (n=461)
50-64 år	1.37 (n=436)	2.24 (n=433)	2.63 (n=1827)	0.21 (n=440)
65-85 år	1.42 (n=484)	2.50 (n=488)	2.55 (n=2018)	0.32 (n=508)
<b>Sysselsättning</b>				
Förvärvsarbete	1.37 (n=842)	2.15 (n=842)	2.51 (n=3435)	0.17 (n=848)
Arbetslös	2.63 (n=40)	3.72 (n=40)	2.58 (n=171)	0.50 (n=41)
	Korrelation (Pearson)	Korrelation (Pearson)	Korrelation (Pearson)	Korrelation (Pearson)
<b>Personlighetsdrag</b>				
Grad av utåtriktning	-0.29** (n=1537)	-0.16** (n=1540)	-0.26** (n=1557)	-0.12** (n=1567)
Grad av emotionell stabilitet	-0.23** (n=1562)	-0.15** (n=1564)	-0.09** (n=1584)	-0.07** (n=1592)
Grad av samvetsgrannhet	-0.22** (n=1544)	-0.18** (n=1546)	-0.05* (n=1569)	-0.13** (n=1573)
Grad av vänlighet	-0.21** (n=1544)	-0.14** (n=1544)	-0.11** (n=1544)	-0.07** (n=1544)
Grad av öppenhet	+0.02 (n=1554)	+0.05 (n=1556)	-0.08** (n=1577)	-0.01 (n=1583)

**Kommentar:** Signifikansnivåer \*= $p < 0,05$  \*\*= $p < 0,01$ . Både subjektiv social ensamhet och subjektiv emotionell ensamhet mättes med hjälp av ett index som går från 0 till 10. Objektiv social ensamhet mättes på en skala som går från 1 till 7 och objektiv emotionell ensamhet visar sannolikheten att vara singel från 0 till 1. För samtliga ensamhetsmått indikerar högre värden en högre grad av ensamhet.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2014.

I tabell 5 redovisar vi hur ensamheten är fördelad inom den svenska befolkningen, dvs. hur utbredd den objektiva och subjektiva ensamheten är inom olika grupper. Vi kan först konstatera att ensamheten är något mer utbredd bland män än bland kvinnor. Båda formerna av subjektiv ensamhet tenderar att vara högre hos män, liksom den objektiva sociala ensamheten. Våra analyser pekar också på att människor som bor i de tre storstäderna (Stockholm, Göteborg eller Malmö) känner sig mer ensamma, både socialt och emotionellt. Andelen singlar är dessutom högre i storstäderna än i övriga städer, i tätorter och på landsbygden. Låg umgängesfrekvens är den enda formen av ensamhet som är mindre vanlig i storstäderna än på annat håll. Analyserna visar även att den subjektiva ensamheten är som lägst i mindre tätorter. Det finns även en koppling mellan ålder och ensamhet. Äldre människor känner sig till exempel mindre ensamma än yngre trots att de umgås mindre med sina vänner.

Vad gäller sambandet mellan ensamhet och utbildning visar analyserna att de lägst utbildade och de högst utbildade känner sig minst ensamma (både socialt och emotionellt) medan de två mellangrupperna känner sig något mer ensamma. Den lägst utbildade gruppen tycks dock vara mest objektivt ensam, då de som tillhör denna grupp tenderar att umgås något mindre med vänner och i högre grad är singlar än inom de övriga grupperna.<sup>5</sup> Sambandet mellan ensamhet och inkomst är betydligt tydligare än sambandet mellan ensamhet och utbildning. Här visar våra analyser att både den subjektiva ensamheten och andelen singlar är lägre bland dem med de högsta inkomsterna. (Umgänget med vänner verkar dock vara förhållandevis lika för samtliga inkomtsgrupper.) Ett liknande mönster kan skönjas när det gäller kopplingen mellan ensamhet, förvärsarbete och arbetslöshet. De som är arbetslösa känner sig inte bara mer ensamma än människor som förvärsarbetar, utan andelen singlar är också betydligt högre i denna grupp. (Men umgängesfrekvensen är återigen ungefär densamma i båda grupperna.)

Vi kan även finna intressanta samband mellan de fem stora personlighetsdragen (Gosling m.fl., 2003) och våra olika mått på ensamhet. Både den subjektiva och den objektiva ensamheten tenderar att vara mindre ju mer utåtriktad, emotionellt stabil, samvetsgrann och vänlig man är som person. Det personlighetsdrag som är starkast och mest konsekvent kopplat till de olika formerna av ensamhet är graden av utåtriktning/inåtvändhet. Detta gäller i synnerhet för den sociala ensamheten: Som tabell 5 visar är den subjektiva sociala ensamheten låg och umgängesfrekvensen hög bland de mest utåtriktade (och tvärtom för de mer inåtvända). Det enda personlighetsdraget som saknar koppling till ensamhet är öppenhet för nya intryck: det enda statistiskt signifikanta sambandet vi kunde finna här är att öppna människor tenderar att ha en något lägre umgängesfrekvens än mindre öppna personer. (Detta samband är emellertid mycket svagt;  $r = -.08$ .)

## Ensamhetens effekter på lyckan

Vår andra övergripande frågeställning handlar om ensamhetens effekter på människors lycka. Låt oss börja med den objektiva ensamheten. Som kan utläsas i tabell 6 visar våra regressionsanalyser att den objektiva sociala ensamheten har märkbara negativa effekter på det affektiva välbefinnandet (modell 1). Många ensamkvällar och låg umgängesfrekvens är var för sig kopplade till lägre välbefinnande. Vad gäller den objektiva emotionella ensamheten tenderar singlar att må något sämre än personer som har en kärleksrelation, men detta samband är förhållandevis svagt. Vi kan också notera att ensamboende är kopplat till ett något högre välbefinnande (när övriga objektiva ensamhetsfaktorer hålls kontanta). En slutsats man kan dra av detta är den objektiva sociala ensamheten är mer skadlig för välbefinnandet än den objektiva emotionella ensamheten.<sup>6</sup>

**Tabell 6 Sambandet mellan olika former av ensamhet och lycka. Linjär regressionsanalys (ostandardiserade regressionskoefficienter)**

	Modell 1	Modell 2	Modell 3	Modell 4	Modell 5
<b>Objektiv ensamhet</b>					
Ensamkvällar per vecka	-0.30**		-0.18*	-0.24**	-0.15*
Umgås sällan med vänner	-0.29**		-0.02	-0.25**	+0.01
Bor ensam	+0.16**		+0.14*	+0.18*	+0.15*
Saknar partner	-0.11*		-0.07	-0.12*	+0.06
<b>Subjektiv ensamhet</b>					
Social		-1.04**	-1.14**		-1.01**
Emotionell		-0.25**		-0.54**	-0.33**
Konstant	3.34	3.33	3.32	3.34	3.34
Förklarad varians	4 procent	15 procent	14 procent	8 procent	16 procent
Antal svar	1 190	1 486	1 161	1159	1149

**Kommentar:** Signifikansnivåer \*= $p < 0,05$  \*\*= $p < 0,01$ . Beroende variabel: Emotionellt välbefinnande.

**Källa:** Den nationella SOM-undersökningen 2014.

Vi kan se ett liknande mönster i fallet subjektiv ensamhet: även här tycks den sociala ensamheten vara värst (modell 2). Att sakna familj och vänner som ger en stöd och närhet verkar till exempel vara betydligt värre för välbefinnandet än att sakna en intim kärleksrelation.

Varför har då de olika formerna ensamhet de lyckoeffekter de har? Måste till exempel objektiv ensamhet leda till (ökad) subjektiv ensamhet för att den ska ha några effekter på välbefinnandet? För att utreda denna fråga inkluderade vi både de objektiva och subjektiva ensamhetsmåten i samma regressionsmodell (modell 3 och 4). I modell 3 (där vi konstanthåller för subjektiv social ensamhet) visar sig

umgängesfrekvensen helt sakna koppling till välbefinnandet. Sociala ensamhets-känslor verkar således helt förklara sambandet mellan låg umgängesfrekvens och låga nivåer av välbefinnande. En låg umgängesfrekvens ger alltså upphov till sociala ensamhets-känslor, som i sin tur påverkar välbefinnandet negativt. Ett lika tydligt mönster kan emellertid inte skönjas för den emotionella ensamheten. I modell 4 (där vi kontrollerar för upplevelsen av emotionell ensamhet) mår fortfarande singlar något sämre än personer med en kärleksrelation. Det övergripande mönstret är emellertid att objektiv ensamhet endast är skadlig för välbefinnandet om den får oss att känna oss mer ensamma.

### **Den svenska ensamheten: avslutande diskussion**

Även om gruppen ensamma utgör en minoritet i Sverige rör det sig om en förhållandevis stor grupp i absoluta tal. Våra mått på objektiv och subjektiv social ensamhet visar att mellan en halv miljon och en miljon svenskar kan betraktas som socialt ensamma, vilket kan betraktas som allvarligt med tanke på att det är den sociala ensamheten som tycks vara mest skadlig för välbefinnandet. Vi kan även notera att ensamheten är mer utbredd i vissa befolkningsgrupper än i andra: män, låginkomsttagare, arbetslösa och storstadsbor är till exempel mer ensamma än andra. Att undersöka varför dessa grupper är särskilt ensamma är en viktig uppgift för framtida forskning.

Det finns även ett samband mellan ensamhet och olika personlighetsdrag. Personer som är inåtvända, emotionellt instabila, antagonistiska och impulsiva är mer ensamma än utåtriktade, emotionellt stabila, vänliga och samvetsgranna personer. Att personlighet är kopplat till ensamhet är inte förvånande då tidigare forskning pekar på att just utåtriktade, emotionellt stabila, vänliga och samvetsgranna personer har lättare att skapa goda relationer med andra människor (Nettle, 2007).

Det talas ofta om att svenskarna är ett förhållandevis ensamt folk, men ESS-data pekar snarare på att ensamheten är mer utbredd i de flesta andra europeiska länder, särskilt då den subjektiva ensamheten. Andelen ensamboende är visserligen ganska hög i Sverige, men vad gäller vänskapsrelationernas kvantitet och kvalitet tycks vi ligga bättre till än andra europeiska länder. En möjlig förklaring till detta är att den svenska individualismen gör det lättare att välja sitt eget umgänge, och att detta leder till fler och bättre vänskapsrelationer.

Vad gäller ensamhetens effekter på välbefinnandet fann vi att både den objektiva och den subjektiva ensamheten har betydelse. Den objektiva ensamhetens effekter på välbefinnandet medieras emellertid nästan uteslutande av den subjektiva ensamheten, samtidigt som den subjektiva ensamheten (i synnerhet då den sociala varianten) tenderar att ha en stark negativ effekt på välbefinnandet oberoende av hur ensam man är i yttre mening. Detta ligger väl i linje med tidigare forskning, som har visat att graden av subjektiv ensamhet inte bara beror på objektiv ensam-

het och andra objektiva faktorer, utan även på en mängd psykologiska faktorer, som storleken på de sociala behoven eller hur man tolkar och uppfattar sin sociala situation (se ovan). Vi tror att personligheten kan vara en annan viktig faktor: det är till exempel inte omöjligt att emotionellt instabila personer tenderar att oroa sig för sina relationer på ett sätt som gör att de känner sig mer ensamma än stabila personer som befinner sig i samma sociala situation. Att undersöka vilka mekanismer som kan förklara personlighetens effekter på den subjektiva ensamheten är ännu en angelägen uppgift för framtida forskning.

## Noter

- <sup>1</sup> Den forskning som finns på subjektiv ensamhet använder sig i hög grad av the UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996).
- <sup>2</sup> En fråga vi av utrymmesskäl inte kan ta upp, men som är en viktig uppgift för framtida forskning, är vilka *modererande* faktorer finns det i detta sammanhang, dvs. vilka faktorer som bestämmer styrkan på sambandet mellan ensamhet och välbefinnande. Vilken betydelse har t.ex. demografiska faktorer som kön eller ålder i detta sammanhang? Kan det vara så att vissa former av ensamhet har starkare effekter på barn och ungdomars livskvalitet, medan andra former av ensamhet påverkar oss mer när vi blir äldre? Och finns det andra faktorer som dämpar eller förstärker ensamhetens effekter på livskvaliteten, som personlighet, inkomst, utbildning eller arbetssituation?
- <sup>3</sup> Faktoranalysen visade på en god modellanpassning: CFI: 0.96, RMSEA: 0.070, SRMR: 0.025.
- <sup>4</sup> I detta kapitel studerar vi alltså inte ensamhetens effekter på den andra av lyckans två dimensioner, nämligen livstillfredsställelsen. Av utrymmesskäl var vi tvungna att begränsa oss till en form av lycka, och valde då det känslomässiga välbefinnandet.
- <sup>5</sup> Detta gäller även om man kontrollerar för ålder, dvs. sambandet beror inte bara på att gruppen äldre är lägre utbildade.
- <sup>6</sup> Det är värt att notera att ensamheten har liknande effekter på den andra av lyckans två dimensioner, dvs. livstillfredsställelsen.

## Referenser

- Argyle, Michael (1999). "Causes and correlates of happiness", i Daniel Kahneman, Ed Diener & Nobert Schwarz (red), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage.
- Argyle, Michael (2001). *The Psychology of Happiness*, 2:a uppl. London: Routledge.
- Berenbaum Howard, Raghavan Chitra, Huyhn-Nhu Le, Vernon Laura & Jose Gomez (1999). "Disturbances in emotion", i Daniel Kahneman, Ed Diener och Nobert Schwarz (red), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage.
- Boomsma, I. Dorret, Goncke Willemsen, Conor V. Dolan, Louise C. Hawkey, & John T. Cacioppo (2005). "Genetic and environmental contributions to loneliness in adults: The Netherlands Twin Register Study", *Behavior Genetics*, 35: 745-752.
- Brülde, Bengt (2007). *Lycka och lidande: Begrepp, metod, förklaring*. Lund: Studentlitteratur.
- Cacioppo, John T., Mary Elizabeth Hughes, Linda J. Waite, Louise C. Hawkey & Ronald A. Thisted (2006). "Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses", *Psychology and Aging*, 21: 140-151.
- Cacioppo, John T. & William Patrick (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton.
- Cacioppo, John T, Louise C. Hawkey, Ariel Kalil, Mary Elizabeth Hughes, Linda Waite & Ronald A. Thisted (2008). "Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago Health, Aging, and Social Relations study", i Michael Eid & Randy J. Larsen (red), *The Science of Well-being*. New York: Guilford.
- Cacioppo John T., Louise C. Hawkey & Ronald A. Thisted (2010). "Perceived social isolation makes me sad: Five year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study", *Psychology and Aging*, 25: 453-463.
- Csikszentmihalyi Mihaly & Jeremy Hunter (2003). "Happiness in everyday life: The uses of Experience Sampling", *Journal of Happiness Studies*, 4: 185-199.
- Fors, Fors & Bengt Brülde (2011). "Välbefinnande och livstillfredsställelse i dagens Sverige", i Sören Holmberg, Lennart Weibull & Henrik Oscarsson (red), *Lycksalighetens ö*. Göteborg: SOM-institutet vid Göteborgs universitet.
- Gosling, Samuel D., Peter J. Rentfrow & William B. Jr. Swann (2003). "A very brief measure of the Big Five personality domains", *Journal of Research in Personality*, 37: 504-528.
- Hawkey, Louise C. & John T. Cacioppo (2010). "Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms", *Annals of Behavioral Medicine*, 40: 218-227.

- House, James S., Karl R. Landis & Debra Umberson (1988). "Social relationships and health", *Science*, 241: 540-545.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith & Bradley J. Layton (2010). "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review", *Public Library of Science Medicine*, 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316.
- Myers, David G. (1999). "Close relationships and quality of life.", i Daniel Kahneman, Ed Diener & Nobert Schwarz (red), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage.
- Nettle, Daniel (2007). *Personality: What Makes You the Way You Are*. Oxford: Oxford University Press.
- Russell, Daniel W. (1996) "UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure", *Journal of Personality Assessment*, 66: 20-40.
- Taylor, Shelley E. & Jonathon D. Brown (1988). "Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health", *Psychological Bulletin*, 103: 193-210.
- Västfjäll, Daniel & Tommy Gärling (2007). "Validation of a Swedish short self-report measure of core affect", *Scandinavian Journal of Psychology*, 48: 233-238.
- Weiss, Robert S. (1974). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.
- White, Emily (2010). *Lonely: Learning to Live with Solitude*. New York: Harper.