



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Psykologi 61-90hp

Ensamhet i ålderdomen

*En studie om personlighet och kulturell anknytning
kopplad till ensamhet hos äldre människor.*



Författare: Maria del Rosario
Torres Medina

Handledare: Johan Billsten

Examinator: Caroline Johansson

Termin: Höst 2019

Ämne: Psykologi

Nivå: Kandidat

Kurskod: 2PS60E



Abstrakt

Även om ensamhet kan drabba alla åldrar är gruppen äldre människor en av dem som står i särskild sårbarhet för att uppleva detta fenomen. Den här studien undersökte ensamhetskänslor hos 93 äldre människor kopplad till personlighetsdrag. Äldre människor som deltog i studien påstod sig själva i genomsnitt ”att inte känna sig ensamma”. Detta oavsett kön och om de bodde själva eller med andra. Resultaten angående korrelationer mellan ensamhet och personlighetsdrag var i linje med tidigare forskning. Personlighetsdragen extraversion och vänlighet korrelerade positivt med mindre ensamhetskänslor medan neuroticism korrelerade positivt med högre ensamhetskänslor. En andra frågeställning i studien var att analysera skillnader i ensamhetskänslor hos äldre individer från både individualistiska och kollektivistiska samhällen samt individer som icke-äldre (yngre än 65 år). Ett total av 105 individer från Sverige och Spanien deltog i denna del av studien. De här tre grupperna analyserades och jämfördes med varandra. Resultatet visade inga signifikanta skillnader i ensamhetskänslor mellan grupper. Studier med flera individer fordras för att utvidga resultaten och göra studien mer generaliserbar.

Nyckelord

Ensamhet, personlighetsdrag, äldre ålder, olika kulturer.



Syftet med den här undersökningen är att redogöra för äldres ensamhet. Det finns fler och fler äldre personer i världen och ensamheten är något som många äldre människor upplever. Uppsatsen har två frågeställningar. Den första är om det finns samband mellan personlighetsdrag och ensamhet hos äldre människor. Den andra är om det finns skillnader i ensamhet mellan tre olika grupper: äldre individer som bor i ett individualistiskt samhälle, äldre individer som bor i ett kollektivistiskt samhälle och individer som är yngre än 65 år. Om variabler som samverkar med ensamhetskänslor kan hittas kan detta underlätta ett tidigare preventionsarbete för att förebygga de negativa aspekter som associeras med ensamheten hos denna grupp.

Människor har en sällskaplig natur. Ur ett evolutionärt perspektiv har sociala beteenden hjälpt människor att överleva (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Sociala strukturer har utvecklats tillsammans med vårt nerv-, hormonell-, och genetiska system. Därmed påverkar sociala relationer vårt mentala och fysiska välbefinnande under hela vår livsresa. Sociala arter karakteriseras av stabila förbindelser. I frånvaro av dessa kan hälsan och livet (med omöjligheten att lämna ett genetiskt arv) hotas. Människor mår inte bra om de lever isolerade eller om de upplever att de lever isolerade. Som en inlärd försvarsmekanism genom evolution tenderar hjärnan att aktiveras i en "self-preservation mode" när en person känner sig isolerad. Detta kan ha varit till nytta i de förflutna. I nutiden kan däremot detta tillstånd ha biologiska, kognitiva och sociala konsekvenser.

Industriella samhällen upplever en minskning i både kvantitet och kvalitet av sociala relationer (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010). Detta trots en ökning av teknologi och en globaliserad värld, vilket i teorin skulle väntas att främja sociala relationer. Ett resultat av globaliseringen är ändå den sociala rörligheten. Folk tenderar nuförtiden att flytta oftare än de gjorde förut. Dessutom har olika generationer slutat leva ihop och vissa bor även mycket långt borta från varandra. Det finns även en benägenhet för folk att gifta sig senare och det finns flera hushåll där bara en enda person bor. Den minskningen av sociala relationer och även isoleringen ger dock inte nödvändigtvis en upplevelse av ensamhet.

Ensamhet

Ensamhet handlar om önskning. Folk känner sig ensamma när det finns diskrepans mellan det sociala livet som de önskar sig och det sociala livet de verkligen har (Abdellaoui et al., 2018; Aylaz, Akturk, Erci, Özturk & Aslan, 2012; Cacioppo & Cacioppo, 2014; Mund



& Neyer, 2019; Perissinottos, Stijacic Cenzer & Covinsky 2012; Schutter et al., 2019). Det är den frivilligheten eller brist på den som skiljer ensamhet från det som på engelska benämns som "solitude". Solitude refererar till benägenheten eller preferens att vara ensam. Det finns personer som trivs med att vara ensamma och vill vara så. Denna förmåga att tolerera att vara ensam kan ha positiva fördelar från en evolutionär synvinkel (Abdellaoui et al., 2018). Till exempel, en ökning av frihet för att välja på vilket sätt en individ tillbringar sin tid och vilka fysiska och mentala aktiviteter vederbörande väljer att passera dagen med. För sådana människor som trivs med att vara ensamma, kan äldre ålder vara den förväntade friheten för att egentligen inte behöva träffa människor om de inte önskar sig det.

Det kan skiljas mellan två typer av ensamhet, den emotionella isoleringen och den sociala isoleringen (Brülde & Fors, 2015). Den första typen anspelar till en saknad av intima relationer. Den andra till ett otillräckligt nätverk. Studier (Brülde & Fors, 2015) har visat att den sociala ensamheten i jämförelse med den emotionella ensamheten har värre konsekvenser för människors välbefinnande. Det finns större skillnader i välbefinnande mellan de som har stöd/träffar familj eller vänner och de som inte gör det än skillnader som finns mellan de som är singlar och de som har en kärleksrelation. I deras studie hittade Brülde och Fors (2015) att ensamboende hade ett högre välbefinnande. Detta ger stöd till teorin att faktum att bo ensam betyder inte att personen känner sig ensam och därmed heller inte otillfredsställd.

På samma sätt som det finns individer som är isolerade men som inte känner sig ensamma, finns det människor som känner sig ensamma även om de befinner sig runtomkring folk. Perissinottos et al., (2012) genomförde en studie om ensamhet och resultaten visade att en stor del av deltagarna som kände sig ensamma var gifta eller bodde med någon. Individer kan till exempel känna sig ensamma i sitt äktenskap medan de har ett rikt socialt nätverk på jobbet (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Hur personen upplever kvaliteten på relationen har visat förmedla mellan den objektiva relation och ensamhetskänslor i förhållande till denna. Inte alla sällskap eller sociala relationer innebär att en person inte känner sig ensam. Detta utgör skillnaden mellan den objektiva ensamheten och den subjektiva ensamheten.

Objektiv ensamhet kan vara både emotionell och social (Schutter et al., 2019; Brülde & Fors, 2015) och det medför i ett "socialt bristtillstånd". En individ kan därmed sakna en intimrelation (objektiv emotionell ensamhet) eller sakna andra personer för att



umgås med (objektiv social ensamhet). Den subjektiva ensamheten å andra sidan upplevs som något negativt och svårt att leva med. En individ kan känna sig ensam för att de inte har någon kärleksrelation, eller för att de saknar en viss typ av sällskap eller för att de inte alls har någon annan att umgås med. Kanske de som upplever den subjektiva ensamheten känner sig utanför eller de saknar någon typ av positiv attityd från andra människor (även om de umgås med dem) såsom att vara respekterad, älskad eller accepterad. De kan till och med känna att andra inte lyssnar på dem eller att andra inte förstår dem (Brülde & Fors, 2015).

Människor skiljer sig också från varandra i hur mycket den bristen av social kontakt påverkar dem. De här psykologiska faktorerna är både genetiska och miljöberoende och de influerar i hur en person upplever ensamheten (Brülde & Fors, 2015). Till exempel har studier som genomfördes med tvillingar visat att ensamheten är måttligt ärftligt (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Det finns processer som sätts igång när människor känner sig ensamma och som händer omedveten (Cacioppo & Cacioppo, 2014). När en individ upplever en social isolering ökar motivationen för att anknyta till andra. Samtidigt utlöses det en utökad omedveten uppmärksamhet. Ensamma människor blir mer uppmärksamma av till exempel ansiktsuttryck eller subtila beteendeförändringar hos andra. De tenderar ändå att tolka andras uttryckt eller påstående på ett negativt sätt (Brülde & Fors, 2015; Cacioppo & Cacioppo, 2014; Mund & Neyer, 2019). Cacioppo och Cacioppo (2014) undersökte vardagliga beteenden och fann ett samband med ensamhet och negativa sociala interaktioner. Negativa sociala relationer har i sin tur en effekt på känsloläge som tenderar att vara kvar länge hos människor än effekten som positiva relationer medför. Som en konsekvens av detta kan ensamma människor ha en försvarsattityd gentemot sociala relationer som kan förväxla nästan till ett fientligt sätt att närma sig till andra. Det har också visats att de är mer negativa, självkritiska och pessimistiska (Brülde & Fors, 2015; Cacioppo & Cacioppo, 2014) vilket gör att de kan repellera andra istället för att attrahera dem. Med en följaktig ökning av isolerings känslor. De kan uppleva kontakten med andra som hotfull eller otrygg och därmed undvika den. Detta producerar en ond cykel för ensamma människor (Brülde & Fors, 2015).

Ensamhetsrisker hos äldre människor

I dagens samhällen världen runt har den förväntade livslängden upplevt en ökning (Aylaz et al., 2012). Den ökningen har blivit möjlig bland annat tack vare förbättringar i



hälsovård. Som konsekvens kan människor leva längre och detta märks speciellt i utvecklade länder där den växande äldre befolkningen är onекligt påtaglig.

Ensamhet kan upplevas av alla oavsett ålder. Det är dock ett fenomen som typiskt förekommer hos äldre människor (Aylaz et al., 2012; Schutter et al., 2019). Faktorer som är nära kopplade till äldre ålder kan påverka den upplevelsen av att känna sig ensam. Ingången till pensionärlivet betyder för många en minskning i socialt utbyte som så småningom kan sluta för vissa i en inneslutning och isolering. Den här första minskningen av social kontakt enad med den förväntade försämringen av hälsan när åren går kan lämna äldre personer med känslor av ensamhet. Även om människor generellt ser fram emot perioden där de inte längre behöver gå till arbetet. När den tiden väl kommer befinner sig många i en ålder där hälsoproblem börjar manifesteras.

Ensamhet kan i sin tur påverka den fysiska och mentala hälsan hos äldre individer (Abdellaoui et al., 2018; Aylaz et al., 2012; Cacioppo & Cacioppo, 2014). Bland de riskfaktorer som associeras med ensamhet finns beteenderisker som en ökad konsumtion av alkohol och tobak eller en minskning av fysisk aktivitet. Det finns också fysiska hälsorelaterade risker som en ökning i blodtryck och inflammatoriska markörer (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Mund & Neyer, 2019). Ensamhet har associerat i vissa studier till en högre risk för död (Abdellaoui et al., 2018; Cacioppo & Cacioppo, 2014; Perissinotto et al., 2012; Yur`yev et al., 2010) och till en disfunktion i de dagliga uppgifterna såsom att bada, klä på sig eller att äta (Perissinotto et al., 2012). De ensamhetsriskfaktorerna för sjukdom och tidig död kan jämföras med andra riskfaktorer såsom rökning, fetma eller att ha högt blodtryck (Brülde & Fors, 2015). Ensamhet får folk att känna sig trista och kan predicera depressiva symptom och till och med påverka sömn (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Schutter et al., 2019). Flera mikro-uppvakningar och mer dysfunktion på dagen har hittats i personer som kände sig socialt isolerade i jämförelse med de icke-ensamma (Cacioppo & Cacioppo, 2014).

Äldre människor världen runt har en oroande hög självmordsfrekvens (Svensson & Hansson, 2015; Yur`yev et al., 2010; Liu, Gou & Zuo., 2014). Att bo ensam tillsammans med ett bristande stöd och social interaktion med familjen och vänner betraktas som riskfaktorer för självmord hos äldre. ”The widowhood effect” är ett fenomen välstuderat som visar effekten av förlusten av parten hos den som kvarblir änklings. Effekterna kan avsevärt påverka hälsan liksom vidga dödlighetsriskerna (Möller, Björkenstam, Ljung &



Åberg, 2010). Alla dessa faktorer kan reducera livskvaliteten hos äldre vilket i sin tur kan orsaka ensamhet.

Hälsoförbättringar hos äldre människor kan uppnås genom åtgärder som främjar socialt engagemang och som hjälper äldre att utveckla och behålla positiva och tillfredställande sociala relationer (Perissinotto et al., 2012). Det finns studier som visar fördelar med att engagera sig i sociala aktiviteter för äldre människor (Kahlbaugh & Huffman, 2016). ”The stress buffering” är en teoretisk modell vilkens hypotes är att sociala relationer främjar anpassningsbart beteende genom bland annat informationella och emotionella resurser. Detta i sin tur kan förminska stressorer som påverkar stressfaktorer med ett inflytande på hälsan (Holt-Lunstad et al., 2010). Holt-Lunstad et al. (2010) genomförde en meta-analysgranskning om sociala-relationers påverkan på mortalitet. Granskningen väckte till ljus data som inte hade fått samma uppmärksamhet som andra faktorer relaterade till mortaliteten. Holt-Lunstad och kollegor analyserade 148 olika kvantitativa studier som undersökte sociala relationer och mortaliteten på varierande sätt. Sammanlagt var det 308,849 deltagare av olika ålder, kön, samt med diverse hälsotillstånd och orsak till mortalitet (exkluderande dock självmord). Även om det stod skillnader mellan sättet att definiera och mäta sociala relationer över studierna fanns det strukturella aspekter (t.ex, grad av integration i sociala nätverk), funktionella aspekter (t.ex, upplevt socialt stöd) eller en kombination av båda elementen som evaluerades. Resultaten i den här meta-analysen visade att upplevelse individer har av sina sociala relationer förutser signifikant mortalitet. Det här sambandet mellan sociala relationer och mortalitet kan dessutom generaliseras till de olika grupper (ingående äldre människor) eftersom resultaten var konsekvent för ett brett nummer av faktorer som värderades i de olika studier såsom de som nämndes ovanför.

Hur en individ uppfattar sina egna sociala färdigheter kan förklara vederbörandes fallenhet att inte känna sig ensam trots att den är objektivt socialt isolerad (Schutter et al., 2019). Den uppfattningen ligger i sin tur kopplad till personligheten. Därför är det viktigt att ta itu personlighetsdrag när ensamhet studeras.

Ensamhet och personlighet

Personlighetsdragen utgör individens stabila sätt att handla och förse information om varför vederbörande beter sig som de gör (Kahlbaugh & Huffman, 2016). Trots att personlighetsdragen är generellt stabila, kan dessa genomgå förändringar under hela



individens livslängd (Gonzatti et al., 2017). För äldre människor tenderar personlighetsdragen att inte växla dramatiskt. Dragen kan ändå påverkas av individuella målsättningar eller livshändelser som till exempel en förlust eller en sjukdom. Ålderdom kan vara en livsperiod där specifika utmaningar uppstår (Rossi, Van den Broeck, Dierckx, Segal & Van Alphen 2014). Händelser såsom att gå i pension, att vårda sina egna föräldrar eller att själv lida av hälsoproblem kan prägla äldres liv. Sådana övergångar kan utmana individens personlighetsdrag. Därför kan det vara en lämplig period för att studera personligheten.

Personlighetsdrag påverkar i sin tur hälsan genom sociala, biologiska och beteendeme mekanismer (Gonzatti et al., 2017). Det finns riskfaktorer som associeras med både ensamhet och personlighetsdrag. Bland dessa hittas att röka, dricka för mycket alkohol eller att inte vara fysiskt aktiv (Mund & Neyer, 2019). Friedman och kollegor (1995) hade som resultat i deras studie av "termites" att personlighetsdrag samvetsgrannhet var en förutsatt variabel till livslängden. Barn som betecknades som samvetsgranna levde signifikant längre. Aspekter av personlighetsdrag vänlighet såsom tillit eller rättframhet visades också förutse längre livslängd. Resultaten visade också att negativa sociala relationer kan leda till en ökning i risk av mortalitet. I sin studie, förslog Friedman et al. (1995) att det kanske finns en sjukdomsbenägen personlighet och en självläkande personlighet. Kan det därmed finnas en ensamhetsbenägen personlighet?

En nyligen genomförd fyra års longitudinell studie av Mund och Neyer (2019) undersökte ensamheten som prediktorvariabel av personlighetsdrag. Mund och Neyer utgick från en studie som de själva genomförde 2016. De undersökte data från 12 402 individer tillhörande tre olika kohorter. Som ko-variabler hade de kön, ålder och utbildning. De använde den korta versionen av den tyska Big Five Inventory och mätte personlighetsdrag vid två olika tillfällen. Mund och Neyer (2019) gjorde en prediktion av personlighetsdrags nivåer vid sista tidpunkten vid nivåer av ensamhet vid första tidpunkten. De erhållna resultaten var i linje med resultaten från deras tidigare studie från 2016. Ensamheten förutser alla dimensioner av Big Five personlighetsdrag förutom öppenhet. En positiv association hittades mellan ensamhet och neuroticism medan ett negativt samband fanns mellan ensamhet och vänlighet, extraversion och samvetsgrannhet. Resultaten skilde inte sig mellan de olika kohorter och mellan analyser med och utan de ko-variablerna.



Likadana resultat hittade Brülde och Fors (2015) i deras stora studie av ensamhet där de mätte både den subjektiva och den objektiva ensamheten. Det visade att bägge två hade ett negativt samband med de personlighetsdragen extraversion, vänlighet, emotionell stabilitet (motsatsen till neuroticism) och samvetsgrannhet. Bland dem, den starkaste relationen fanns i draget extraversion. Som i Mund och Neyers studie (2019) hittade Brülde och Fors ingen koppling mellan ensamhet och personlighetsdrag öppenhet.

I en annan studie som genomfördes nyligen analyserade Schutter et al. (2019) personlighetsdrag och ensamhet med olika ko-variabler såsom ålder, kön, nätverk storlek. De mätte både social och emotionell ensamhet och dividerade den övergripande ensamheten i tre kategorier, icke-ensam, ensam och allvarligt ensam. Resultaten i denna studie visade att personlighetsdrag hade samband med upplevda känslor av ensamhet. En särskild relation hittades mellan högre neuroticism, lägre vänlighet samt lägre extraversion och allvarlig ensamhet. Samband med personlighetsdrag och ensamhet var mer markant hos kvinnor än hos män, speciellt när det gällde neuroticism och både ensamhet och allvarlig ensamhet där signifikans bara hittades hos kvinnor. Detta rörde bägge typerna av ensamhet, social och emotionell. Låg vänlighet i både kvinnor och män associerades men ensamhet. Forskarna hittade däremot ingen signifikant samband mellan personlighetsdrag och nätverkets storlek. Till exempel, framstod ett samband mellan äldre personer med hög neuroticism drag och emotionell ensamhet. Sambandet var dock inte signifikant när det gällde social ensamhet. Utfallet får en att tänka att för individer som ha högre neuroticism kan det vara mer avgörande hur de upplever relationer än antalet av personer som de träffar. Resultaten från denna studie återspeglar, som i de andra studierna, en starkare relation mellan personlighetsdrag som inte är så gynnsamma och ensamhet.

Ensamhet i olika kulturer

Tillsammans med personlighetsdrag och personliga upplevelser har samhällets sammanhang och kulturen som individen präglas av en påverkan i uppkomsten av ensamhetskänslor (Lykes & Kimmelmeier, 2014). Kulturer skiljer sig från varandra med sina olika värderingar, sociala normer, vanor, seder och traditioner. Individer förväntas bete sig på ett sätt som passar in i kulturen som de tillhör till. Individualistiska samhällen kännetecknar av en individualistisk kultur som värderar människans autonomi och självständighet. Individer som bor i sådana kulturer tenderar att placera sina personliga



målsättningar över andras och de ser efter sitt eget intresse (Hofstede, 1984). Å andra sidan kännetecknar kollektivistiska samhällen av en mer kollektiv kultur där människor värderar mer relationer med andra och deras betydelse samt de sätter gruppens målintressen framför sina egna. Individens beteende från kollektivistiska kulturer formas ofta av sociala kontexter och strävas för att bevara harmoniska relationer med andra (Lykes & Kimmelmeier, 2014).

I individualistiska samhällen hittas flera individer som bor själva (inklusive äldre människor) och de traditionella band till familjen är svagare än de som identifierar de mer kollektivistiska kulturerna (Lykes & Kimmelmeier, 2014). Denna sociala isolering kan öka risken för att uppleva ensamhet även om det inte nödvändigtvis är associerad. Till exempel har nordeuropeiska länder, som betraktas som individualistiska, visat ha lägre nivåer av ensamhet i jämförelse med södra europeiska länder som brukar karakteriseras som mer kollektivistiska (Lykes & Kimmelmeier, 2014). Till skillnad från tanken som vissa har av Sverige som ett land av ensamma, inåtriktade människor, visar statistik någon annan bild. Sverige i jämförelse med andra europeiska länder har ett större antal individer som bor ensamma (20% jämfört med medelvärdet 13%). Däremot, känner sig svenskarna inte ensamma i samma stora utsträckning som individer från andra länder i Europa (4% jämfört med medelvärdet 8%). Data kommer från "The European Social Survey" 2010, 2012 och 2014 (The European Commission's science and knowledge service). Detta resultat kan bero på att individer i kollektivistiska samhällen värderar högre de interpersonella banden. När dessa saknas kan individen uppleva det som ett misslyckande gentemot kulturella förväntningar och därmed känna den isoleringen som mer plågsam. Sundström, Fransson, Malmberg och Davey (2009) genomförde en studie av ensamhet hos äldre européer. Studien visade också att äldre individer i Sydeuropa upplevde nivåer av ensamhet oftare än individer från Nordeuropa. Lite mer än 5% av svenskarna som deltog i undersökningen påstods ha signifikanta ensamhetskänslor (nästan hela tiden eller mesta av tiden under senaste veckan) jämför med nästan 15% av spanjorers deltagare.

Förväntningar av sociala interaktioner är högre i södra europeiska länder än i nordeuropeiska länder (Sundström et al., 2009). Påverkan som interaktionen med familjen har i kollektivistiska kulturer är högre än i individualistiska samhällen. Likaså med förväntningar av sociala relationer och missbelåtenhet när dessa är frånvarande. Den här kulturella påverkan uppenbarades också i en studie som visade att äldre människor från södra Europa kände sig mindre ensamma om de bodde med barnen än om de bodde



ensamma (Lykes & Kimmelmeier, 2014). Å andra sidan upplevde äldre människor från centrala Europa mer ensamhet om de bodde med sina barn än om de bodde ensamma. Att flytta till barnen kan betyda för äldre individer i individualistiska kulturer som en minskning av val även om relationen med barnen är av kvalitet. Och friheten att välja är högt värderad i individualistiska kulturer (Lykes & Kimmelmeier, 2014). I Sydeuropa är det vanligare att äldre människor bor tillsammans med barnen. I Nordeuropa förväntas äldre människor bo ensamma och vara självständiga. Sundström och kollegors studie (2009) visade också att partnerskap har en skyddande effekt hos äldre människor när det gäller risken för ensamhet. Äldre människor som bodde med deras respektive hade de lägsta ensamhetsnivåerna i alla länder.

Syften med denna studie är att undersöka ensamhet hos äldre människor. Studien första hypotes är att personlighetsdrag extraversion, vänlighet, samvetsgrannhet och neuroticism har en signifikant korrelation med ensamhetskänslor hos äldre människor. Studiens andra hypotes är att det finns statistiskt signifikanta skillnader i ensamhetskänslor mellan äldre människor som bor i ett individualistiskt samhälle, äldre människor som bor i ett kollektivistiskt samhälle och individer som är yngre än 65 år.

Metod

Deltagare

Studien har två frågeställningar. För att besvara den första togs ett stickprov från populationen ”människor äldre än 60 år och pensionärer”. För att besvara den andra frågeställning togs tre stickprov från tre olika populationer, ”individer äldre än 65 som bor i ett individualistiskt samhälle”, ”individer äldre än 65 som bor i ett kollektivistiskt samhälle” och ”individer yngre än 65 år”. Uppsökande av informanterna från alla stickprov bedrevs genom ett bekvämlighet/typiskt urval tillsammans med ett snöballsurval. Informanterna rekryterades genom olika sätt. Delvis på ställen där äldre människor brukar samlas såsom caféer, träffpunkter och kyrkor. Andra deltagare rekryterades vid olika bibliotek. En del deltagare svarade på enkäten online genom ett anpassat format som delades iWhatsapps grupper för pensionärer.

Totala antalet deltagare i undersökningen var 105. Antal av deltagare från populationen ”människor äldre än 60 och pensionärer” var 93 varav 46 män och 47



kvinnor. 27 av dem bodde själva. Deltagarnas ålder i den här gruppen sträckte sig från 60 till 92 år. Alla deltagare i denna grupp var pensionärer. Antal deltagare från populationen ”individer äldre än 65 som bor i ett individualistiskt samhälle” var 41 varav 19 män och 22 kvinnor. 17 av dem bodde ensamma. De hade en ålder mellan 65 och 92. Alla bodde i Sverige (förutom två individer som bodde i Belgien). Antalet deltagare från populationen ”individer äldre än 65 som bor i ett kollektivistiskt samhälle” var 40, varav 22 män och 18 kvinnor, med ålder mellan 66 och 77 och alla bodde i Spanien. Bara 4 deltagare från denna grupp bodde själva. Antalet deltagare från populationen ”individer yngre än 65 år” var 24, av vilka 7 var män och 17 kvinnor. 9 av dem var ensamboende. Åldern för denna grupp sträckte sig från 20 till 64 och deltagare bodde i både individualistiska och kollektivistiska samhällen.

Instrument

Ensamheten i denna studie mättes genom den kortare versionen av UCLA loneliness scale (ULS-8). UCLA loneliness scale är ett instrument som har använts i en stor del av studier om ensamhet (Russell, 1996). ULS-8 är en kortare version av den med en skala på bara 8 item jämfört med de 20 item hos den vanliga versionen. ULS-8 kan användas istället för ULS-20 utan att väsentlig information förloras (DiMatteo & Hays, 1987). De 8 item valdes i relation till andra studier (DiMatteo & Hays, 1987; Russell, 1996) där ensamheten undersöktes med både ULS-20 och ULS-8 loneliness scale och items validitet och interna konsistens utvärderades. I denna undersökning användes 5 av de 8 item som DiMatteo och Hays använde i deras studie (1987) plus 3 item som hade hög korrelation från Russells studie (1996). Istället för item ”How often do you feel you lack companionship?”, ”how often do you feel left out?” och ”how often do you feel unhappy being so withdrawn?” från DiMatteo och Hays studie användes de item ”how often do you feel close to people?”, ”how often do you feel that your relationship with others are not meaningful?” och ”how often do you feel part of a group of friends?” från Russells studie. Detta med anledning att äldre människor kunde förstå bättre enkätens items och för att författare övervägde att dessa valda frågor var mer anpassande till äldre människor. Russell hade tre olika urval i sin undersökning varav ett var äldre människor. Korrelationer för denna grupp för de tre item som valdes för denna studie var .62, .56 och .61 vilket kan anses som hög korrelerat. Skalan innehåller items som är positivt formulerade (till exempel: ”hur ofta känner du dig som en utåtriktad person?) och item som är negativt formulerade



(till exempel: "hur ofta känner du dig isolerad från andra?"). Items indikerar hur individen uppfattar sin sociala isolering och i vilken utsträckning vederbörande känner sig ensam. Hela meningen för varje fråga skrevs för att underlätta förståelse av skalan för informanterna. För samma ändamål skrevs också de olika svarsalternativen efter varje fråga istället för att beskriva dem i början av enkäten och sedan tillsätta ett nummer för varje. Svarsalternativ bestod av en likertskala. Svarsalternativ var "aldrig" (1 poäng), "sällan" (2 poäng), "ibland" (3 poäng) och "alltid" (4 poäng). För att bestämma antalet individer som kände sig allvarligt ensamma användes percentilen 75 (de som fick poäng mellan 8 och 14). För att bestämma antalet individer som inte kände sig ensamma användes percentilen 25 (de som fick poäng över 25). De i mitten av percentilerna ansågs ha måttlig ensamhet (de som fick poäng mellan 15 och 24). I den här skalan ju högre poäng individen fick desto mindre ensamma vederbörande kände sig.

Personlighetsdrag mättes med en kort version av "Big Five Inventory" med 10-Item. Den här versionen har fått validitet för att användas istället för de andra längre versionerna av Big Five Inventory (Gosling, Rentfrow, & Swann Jr, 2003; Rammstedt & John, 2006). En längre version rekommenderas över den korta för att den är mer komplett, har visat sig ha större reliabilitet, större korrelation med andra variabler och tenderar att ha bättre psykometrisk (Gosling et al., 2003). Den korta versionen är dock en valid substitut i vissa omständigheter. Till exempel när forskare inte har tillräckligt med tid eller resurser. Förutom tidsbristproblem valdes den kortaste versionen för denna studie med anledning av populationens egenskaper. Med detta menas att vissa äldre lätt kan bli trötta om många olika frågor ställs, särskild om dessa liknar varandra som är fallet med längre personlighetsformulär. Istället för att bara skriva nummer som svar formulerades också de olika svarsalternativen efter varje fråga/påstående. Till exempel, påståendet "jag ser mig som någon som... är reserverad" följdes av "håller inte alls med (1)", "håller inte med delvis (2)", "håller varken med eller inte (3)", "håller med delvis (4)" och "håller med mycket (5)".

Båda skalorna redigerades till svenska och till spanska. Översättning utfördes av författaren själv. Variabler såsom kön och antal personer som bor i hushållet har inkluderats i studien som ko-variabler.



Procedur

Enkäterna distribuerades till de flesta av deltagarna i pappersform. Det tog mellan två och fem minuter att fylla i enkäten. Några deltagare frågade om författaren kunde läsa frågorna till dem. I sådana fall tog det lite längre tid att fylla enkäten och den tog mer formen av en kort intervju. Vissa enkäter distribuerades elektroniskt och de returnerades via e-mail. Datainsamlingen pågick mellan den 3 december 2019 och den 24 december 2019. Det blev en låg svarsfrekvens i början av insamlingen därför valdes att distribueras enkäter också elektroniskt i olika pensionärsgrupper från Whatsapp.

Data analyserades i statistikprogram SPSS 25. För att studera korrelation mellan de olika personlighetsdrag och ensamhetskänslor användes Spearmans korrelationskoefficient. Scattergram för de olika kombinationer av variabler (ensamhet och varje personlighetsdrag) tydde på att relationen inte var linjära. För denna anledning användes Spearmans korrelationskoefficient istället för Pearsons. För att analysera skillnader i medelvärdena för de tre olika grupper som andra frågeställningen i denna studie bestod av användes envägs-ANOVA.

Etiska överväganden

Etiska aspekter hanterades genom att delge en förklaring för deltagare om vad som innebär att delta i undersökningen, ändamålet med denne och det som gäller angående individskyddskravet. Det vill säga informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 1990). En stor del av studiens population var människor äldre än 60 år. Äldre människor kan vara förtegen att svara på enkäter. För att motivera dem exponerades en utförlig förklaring av undersökningens ändamål tillsammans med fördelarna med att genomföra en sådan undersökning. Denna gavs med muntlig information för att tydliggöra för dem hur de skulle svara på frågorna och betydelsen av svaren. På detta sätt uppfylldes informationskravet. Dessutom informerades de att när som helst skulle de kunna avstå från undersökningen. De gavs också möjligheten att svara på frågeformuläret hemma och att ta tiden de behövde. Gällande nyttjandekravet betonades det att uppgifter som lämnades bara skulle användas till C-uppsats-syfte. Den här punkten var viktigt att klargöra för att enkäten innehåller frågor som kan upplevas som känsliga och personliga. En annan viktig poäng att poängtera var att frågeformuläret var anonymt och därmed inte fanns möjlighet till identifiering av deltagarna. Det underströks att deras



svar inte skulle uppdaga deras identitet. Detta för att uppfylla konfidentialitetskravet och dessutom skulle det underlätta öppenhet att svara med ärlighet och frihet. Som sociodemografiska frågor ställdes födelseår, kön och antal individer i hushållet. Detta var den enda information som skulle kunna möjliggöra deltagares identifiering. Det ansågs dock inte tillräckligt detaljerad för att kunna identifiera någon.

Resultat

Den här undersökningen hade för syfte att studera äldres ensamhet och dess relation med personlighetsdrag samt att analysera om det finns skillnader i ensamhet mellan äldre individer som bor i ett individualistiskt samhälle, i ett kollektivt samhälle och individer som inte anses som äldre (yngre än 65 år). För att ge svar till första frågeställningen deltog en total av 93 äldre individer i studien. Deskriptiva statistiker för variabeln personlighetsdrag visas i tabell 1. Ensamhetsmedelvärdet för hela stickprovet var 25.70 med en standardavvikelse av 3.74. Detta kan tolkas såsom att äldre människor som deltog i studien i genomsnitt inte kände sig ensamma. Det gäller för både män ($N = 46$, $M = 25.48$, $SD = 4.17$) och kvinnor ($N = 47$, $M = 25.91$, $SD = 3.76$) och oavsett om individer var ensamboende ($N = 27$, $M = 25.43$, $SD = 3.66$) eller icke ($N = 66$, $M = 25.69$, $SD = 3.78$).

Resultaten är i linje med tidigare forskning om samma ämne. Ett signifikant samband hittades mellan personlighetsdragvariablerna vänlighet, extraversion och neuroticism samt variabeln ensamhet. Det fanns en signifikant negativ korrelation mellan neuroticism och ensamhetsskalan ($r_s = -.23$, $N = 93$, $p = .024$, two-tailed) för ett konfidensintervall av 95%. Individer som fick högre poäng i neuroticism fick vanligtvis mindre poäng i ensamhetsskalan vilket motsvarar högre ensamhets känslor. Det fanns en signifikant positiv korrelation mellan extraversion och ensamhetsskalan ($r_s = .53$, $N = 93$, $p < .001$, two-tailed) för ett konfidensintervall av 99%. Deltagare med högre extraversioner tenderade att känna sig mindre ensamma. En signifikant positiv relation hittades också mellan vänlighet och ensamhet ($r_s = -.42$, $N = 93$, $p < .001$, two-tailed) med konfidensintervall av 99%. Dessa resultat liknar de som Brülde och Fors (2015) samt Mund och Neyer (2019) fick i deras respektive studier där de hittade signifikanta relationer, i samma riktning som denna studie, mellan personlighetsdrag neuroticism, vänlighet och extraversion samt variabeln ensamhet.



Tvärtemot tidigare forskning från Brülde och Fors (2015) samt Mund och Neyer (2019) har den här undersökningen inte hittat signifikant relation mellan samvetsgrannhet och ensamhet ($r_s = .09$, $N = 93$, $p = .27$, two-tailed). Inte heller fanns någon signifikant korrelation mellan öppenhet och ensamhet ($r_s = .12$, $N = 93$, $p = .27$, two-tailed) vilket är linje med tidigare forskning (Brülde & Fors, 2015; Mund och Neyer, 2019).

Tabell 1

Deskriptiv statistik. Variabel: personlighetsdrag

	<i>M</i>	<i>SD</i>
Neuroticism	4.63	1.92
Öppenhet	7.13	1.99
Samvetsgrannhet	7.53	1.89
Extraversion	7.76	1.93
Vänlighet	7.28	2.01

Notering: skalan sträcker sig mellan 2 och 10

När data analyserades efter kön hittades bara en signifikant korrelation mellan extraversiondrag och ensamhetskänslor hos kvinnor ($r_s = .51$, $N = 47$, $p < .001$, two-tailed). Sambandet mellan personlighetsdrag och ensamhet är mer markant hos män i denna studie vilket motsäger resultaten från Schutter och kollegors studie (2019) där sambanden mellan dessa variabler var mer markant hos kvinnor än hos män. För både extraversion och vänlighet fanns en likadant signifikant positiv korrelation med ensamhet av .56 med 99% av konfidensintervall hos män. Det fanns även en signifikant negativ korrelation mellan neuroticism och ensamhet ($r_s = -.30$, $N = 46$, $p = .045$, two-tailed) hos män.

Dessutom korrelationsanalysen utfördes också en envägs mellangrups-ANOVA för att utvärdera om det fanns variationer i ensamhetskänslor i de tre olika grupperna som deltog i undersökningen: äldre svenskar, äldre spanjorer och individer yngre än 65. Antaganden för envägs-ANOVA analyserades och visade vara uppfyllda. Syftet var att studera om det fanns skillnader i ensamhetsupplevelser mellan äldre som bor i en individualistisk kultur, äldre som bor i en kollektivistisk kultur och individer som inte anses som äldre (vilka i den här undersökningen kategoriserades som yngre än 65 år).



Deskriptiv analys beräknades för att analysera medelvärde, standardavvikelse och median. Tabell 2 sammanfattar medelvärdena och standardavvikelserna för de tre olika grupperna för en 95% konfidensintervall. Det totala medelvärdet för de tre olika lägena är 25.62 med en standardavvikelse av 3.93. Individer i gruppen ”yngre än 65 år” är de som har mindre poäng i ensamhets skalan ($M = 24.42$) och därför känner sig mer ensamma. Detta resultat konstaterar att individer i denna grupp i genomsnitt lider av ”måttlig ensamhet”. Medelvärden för de två övriga grupperna ligger över 24 ($M = 25.37$ för äldre svenskar och $M = 26.60$ för äldre spanjorer) vilket betraktas som att ”inte känna sig ensam”. Skillnaderna är dock inte så stora.

Tabell 2

Deskriptiv statistik. Beroende variabel ensamhet

Olika grupper	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>
Äldre från ett individualistiskt samhälle	25.37	3.43	41
Äldre från ett kollektivistiskt samhälle	26.60	3.62	40
Individer yngre än 65	24.42	4.90	24
Total	25.62	3.93	100

Notering: skalan sträcker sig mellan 8 och 32

Ingen av deltagare fick poäng i intervallen som anses ”att känna sig allvarligt ensam” som var mellan 8 och 15 poäng i skalan. Den minsta ensamhetspoäng som deltagarna i studien fick var 17. ANOVA-test visade ingen huvudeffekt mellan variablerna $F(2, 102) = 2.52$, $p = .085$. Med detta resultat antogs det att det inte fanns några signifikanta skillnader i ensamhet mellan äldre individer som bor i ett individualistiskt samhälle, äldre individer som bor i ett kollektivistiskt samhälle och yngre individer än 65 från båda typer av samhällen. Variationerna i medelvärde som finns inom varje grupp är större än de som finns mellan de tre olika grupper. Effektstorleken för hela modellen är .047 (partial eta square) vilket betyder att variationen i ensamheten inte förklaras av modellen.



Diskussion

Nuförtiden finns det många individer som lider av ensamhet. I de teknologiska och globaliserade samhällena finns det människor som känner sig ensamma även om de har folk omkring sig. Att känna sig ensam kan ha dåliga konsekvenser för hälsan både fysiskt och mentalt. Därför är det viktigt att ensamhetsfenomen undersöks och att olika variabler ingår i studierna för att kunna veta bland annat vilka variabler samverkar med fenomenet. Det kan vara viktigt att veta vilka personlighetsdrag associeras med ensamhet. Denna information kan användas av läkare eller socialarbetare för att göra interventioner hos personer som är i risk av ensamhet.

Deltagarna i undersökningen kände sig i genomsnitt inte ensamma. Människor i äldre ålder är sårbara att känna sig ensamma. När pensionsålder uppnås och arbetslivet slutar befinner sig många individer isolerade. Detta kan orsaka en ökad upplevelse av ensamhet. Resultaten i denna studie visar inte att äldre människor kände sig ensamma. Tvärtom, den gruppen av individer som var yngre än 65 år var den som hade mindre poäng i ensamhetsskala och därmed kände sig mer ensamma än de andra två grupperna som bestod av äldre. Skillnaderna var dock inte så stora. En anledning till detta utfall kan bero på urvalet av deltagare och hur detta genomfördes. Äldre deltagarna rekryterades mestadels i sociala kontexter såsom mötesplatser för äldre, kyrkor eller bibliotek. Detta innebär att det rekryterade individer som hade ett större intresse för sociala aktiviteter och därför upplevde inte stora ensamhets känslor. Det kan dock också ha hänt att individer inte var helt ärliga när de svarade på frågorna från ensamhetsskalan. Det finns fortfarande ett negativt stigma gentemot ensamma människor. Individer som är ensamma kan ses som socialt odugliga (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Detta kan ha som konsekvens att vissa människor inte vill erkänna att de känner sig ensamma och därmed vissa deltagare kunde ha undervärderat sina ensamhets känslor.

Resultaten i denna studie liknar dem från tidigare forskning i samma ämne när det gäller personlighetsdrag kopplad till ensamhet. Det finns dock vissa resultat som saknas. I tidigare forskning (Brülde & Fors, 2015; Mund & Neyer, 2019) har det funnits ett samband mellan personlighetsdrag (förutom öppenhet) och upplevda känslor av ensamhet. I den här undersökningen hittades bara samband med personlighetsdrag extraversion, vänlighet och neuroticism. Dessutom, medan dessa tre personlighetsdragen korrelerade med ensamhet hos män, bara ett signifikant samband (extraversion och ensamhet) hittades hos kvinnor. Tidigare forskning (Schutter et al., 2019) hade hittat ett



mer markant samband mellan neuroticism och ensamhet hos kvinnor än hos män. Resultaten från den här studien var motsatt. Därtill fanns en oväntat liten korrelation mellan samvetsgrannhet och ensamhet. Detta resultat skiljer sig också från andra studier (Brülde & Fors, 2015; Mund & Neyer, 2019) som har hittat en signifikant relation mellan de två variablerna. Skillnaderna i resultaten från tidigare forskning kan vara på grund av relativt litet antal deltagare. Framtidsforskning behövs för att studera om relationen mellan personlighet och ensamhet hos äldre människor inte är så stark som det kan vara hos andra grupper av människor.

Det fanns inga signifikanta skillnader i ensamhet mellan de tre grupperna som jämfördes i studien. Det betyder att ensamhet är liknande spridd i samhällen som är individualistiska och kollektivistiska. Detta motsäger vissa studier (Lykes & Kimmelmeier, 2014; Sundström et al., 2009; The European Commission's science and knowledge service) varvid skillnader i ensamhet har hittat mellan nordiska länder och sydeuropeiska länder. En orsak till att inga skillnader fanns i denna studie kan bero på, en gång till, det ringa antal deltagare i jämförelse med andra studier.

Metoddiskussion

Den här undersökningen har några brister. Till att börja med finns det variabler som kan samvariera med ensamhet och personlighetsdrag och som inte inkluderades i den här studien såsom, utbildning, hälsotillstånd, deltagande i sociala aktiviteter eller ekonomiska resurser. Populationen från första frågeställning var människor äldre än 60 år. I undersökningen deltog dock inte många personer äldre än 80 år som är en grupp där prevalens till ensamhet är hög. Detta hände inte för att de inte ifrågasatte utan att det uppkom svårigheter för att motivera dem att delta. De flesta människor äldre än 80 som frågades om deltagningen tackade nej av diverse skäl. Till exempel blev många personer tystlåtna när de bads att fylla i en enkät och om personen inte kände den som frågade minskade oddsen att svara. Detta betyder att data från folk som är väsentligt äldre inte reflekterades i undersökningen med förlusten av information som detta medför.

En annan brist som undersökningen har är antal deltagare. Tidigare studier om samma ämne (Brülde & Fors, 2015; Mund & Neyer, 2019; Schutter et al., 2019) har haft ett betydligt större antal deltagare. Det ringa antal deltagare i jämförelse med andra studier gör det svårt att generalisera resultaten. Detta är speciellt signifikativt för resultaten från den andra frågeställningen när de tre olika grupperna, äldre från individualistiska



samhällen, äldre från kollektivistiska samhällen och icke-äldre individer jämfördes. Effektstorleken till hela modellen var markant liten vilken minskade den externa validiteten. Ett större urval i alla tre grupper skulle kunna ha ökat effekten i modellen och minska risken att utföra ett typ II-fel. Dessutom översatte enkäterna till svenska och spanska av författare utan att kontrollera för validitet vilket kan påverka studiens tillförlitlighet.

Denna studie kan trots allt bidra till förståelse av hur personlighetsdrag och ensamhet relateras. Även om resultaten inte var så signifikanta har denna studie visat att män som har högre neuroticism kan befinna sig i högre risk för att lida av ensamhetskänslor. Ensamhet kan negativt påverka människors fysiska och mentala hälsa. För att bekämpa ensamhet och införa effektiva åtgärder är det nödvändigt med en bättre förståelse av fenomenet och vilka variabler korrelerar med det. Personlighetsdrag som introversion, ovänlighet och emotionell ostabilitet har en positiv korrelation med ensamhetskänslor hos äldre människor. Läkarna kan använda personlighetsdragsskalor för att värdera vilka individer skulle kunna vara i risk av en större påverkan från social isolering beroende på sin personlighet. Istället för att bara mäta ensamhet. För att det kan finnas risk att vissa kanske inte alltid svarar så ärligt på den frågan.

Referenser

- Abdellaoui, A., Nivard, M.G., Hottenga, J.-J., Fedko, I., Verweij, K.J.H., Baselmans, B.M.L....Boomsma, D.I. (2018). Predicting loneliness with polygenic psychiatric traits. *Genes, Brain and Behaviour*. doi.org/10.1111/gbb.12472
- Aylaz, R., Akturk, U., Erci, B., Özturk, H. & Aslan, H. (2012). Relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 548-554. doi: 10.1016/j.archger.2012.03.006
- Brülde, B. & Fors, F. (2015). Den svenska ensamheten: om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande. In A. Bergström, B. Johansson, H. Oscarsson & M. Oskarson (Eds.), *Fragment: SOM undersökningen 2014* (47–61). Göteborg: SOM-institutet.



- Cacioppo J.T. & Cacioppo, S. (2014). Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. doi:10.1111/spc3.12087.
- DiMatteo, M.R & Hays, R.D (1987). A Short-Form Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81.
- Friedman, H.S., Tucker, J.S., Schwartz, J.E., Tomlinson-Keasey, C., Martin, L.R., Wingard, D.L., Criqui, M.H. (1995). Psychosocial and Behavioral Predictors of Longevity. The Aging and Death of the "Termites". *American Psychologist*, 50, 69-78. doi: 10.1037/0003-066X.50.2.69
- Gan P., Xie, Y., Duan, W., Deng, Q. & Yu, X. (2015). Rumination and loneliness independently predict six-month later depression symptom among Chinese elderly in Nursing Homes. *Plos one*. doi: 10.1371/journal.pone.0137176
- Gonzatti, V., Madeiros da Cunha, A., Goettems Bastos, A., Moret Tatay, C. de Lima Argimon, I.I. & Quarti Irigaray, T. (2017). Personality Factors in Adults and the Elderly. A Comparative Study. *Avaliação Psicológica*, 16(3), 253–260.
- Gosling, S.D, Rentfrow, P. J. & Swann Jr. W.B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37 (504-528). doi:10.1016/S0092-6566(03)00046-1
- Hofstede, G. (1984). The Cultural Relativity of the Quality of Life Concept. *Academy of Management*, 9(3), 389-398.
- Holt- Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicin*, 7(7). doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316
- Kahlbaugh, P. & Huffman, L. (2016). Personality, Emotional Qualities of Leisure, and Subjective Well-Being in the Elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 85(2). 164-184.
- Liu, L., Gou, Z., & Zuo, J. (2014). Social Support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 750-758. doi:10.1177/1359105314536941



- Lykes, V.A. & Kimmelmeier, M. (2014). What Predicts Loneliness? Cultural Difference Between Individualistic and Collectivistic Societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(3), 468-490. doi: 10.1177/0022022113509881
- Mund, M. & Neyer, F.J. (2019). Loneliness effects on personality. *International Journal of Behavioral Development, (42*(2), 136-146. doi:10.1177/0165025418800224
- Möller, J., Björkenstam, E., Ljung, R., & Åberg, M. (2010). Widowhood and the risk of psychiatric care, psychotropic medication and all-causes mortality: A cohort study of 658,022 elderly people in Sweden. *Aging and Mental Health 15*:2. 259-266. doi: 10.1080/13607863.2010.513041
- Perissinotto C.M., Stijacic Cenzer, I. & Covinsky, K.E. (2012). Loneliness in Older Persons. A Predictor of Functional Decline and Death. *Arch Intern Med, 172*(14). 1078-1083. doi:10.1001/archinternmed.2012.1993
- Rammstedt, B. & John, O.P. (2006). Measuring personality in one minut or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality, 41*, 203-212. doi: 10.1016/j.jrp.2006.02.001
- Rossi, G., Van den Broeck, J., Dierckx, E., Segal, D.L. & Van Alphen, S.P.S. (2014). Personality assessment among older adults: the value of personality questionnaires unraveled. *Aging & Mental Health, 18*(8), 936-940.
- Russell, D.W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3). Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of personalisty assessment, 66*(1). 20-40.
- Schutter, N., Koorevaar, L., Holwerda, T.J., Stek, M.L., Dekker, J. & Comijs, H.C. (2019). "Big Five" personality characteristics are associated with loneliness but not with social network size in older adults, irrespective of depression. *International Psychogeriatric 1-11*. doi.org/10.1017/S1041610219000231
- Sundström, G. Fransson, E., Malmberg, B. & Davey, A. (2009). Loneliness among older Europeans. *Eur J Ageing, 6*: 267-275. doi: 10.1007/s10433-009-0134-8
- Svensson, B & Hansson L. Mental health first aid for the elderly: A pilot study of a training program adapted for helping elderly people. *Aging & Mental Health, 21*:6, 595-601. doi:10.1080/13607863.2015.1135873



The European Commission's science and knowledge service. (n.d) Loneliness-an unequally shared burden in Europe. I *Fairness Policy Briefs Series*. Hämtas från https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf

Velarde-Mayol, C., Fragua-Gil, S. & García-de-Cecilia, J.M. (2015). Validación de la escala de soledad UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola. *Semergen*, 42(3), 177-183. doi.org/10.1016/j.semerng.2015.05.017

Vetenskapsrådet (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Yur`yev, A., Leppik, L., Tooding, L-M., Sisask, M., Värnik, P., Wu, J., & Värnik, A. (2010). Social inclusion affects elderly suicide mortality. *International Psychogeriatrics*, 22:8, 1337-1343. doi: 10.1017/S1041610210001614