



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Studenters berättelser av ensamhet

Ebba Eiroff

Kandidatuppsats SOPA 63

VT 2019

Handledare: Kristina Göransson

Abstract

Author: Ebba Eiroff

Title: Students narratives of loneliness

Supervisor: Kristina Göransson

Assessor: Mats Hilde

The aim for this qualitative study was to examine university students experiences of loneliness based on Erving Goffman's dramaturgy theory, together with the conceptions of normality, shame and guilt. How students describe feelings of loneliness and how they relate their experiences to social situations and what strategies they use in order to cope with their experiences, served as guidelines to help answering the purpose of the study. By conducting six semi structured interviews with university students ages from 20-26, I collected, transcribed and analyzed my research data by using qualitative content analysis focusing on the students vocabulary, with influences of Gubrium & Holsteins method, analytical bracketing. The study found that loneliness was shown as a topic rarely spoken of amongst the participating students, due to discomfort and concern of how it would be received. It also showed how students tend to control their self-image of how they want to be perceived by others as a not lonely person. Moreover, the study also found that students experiencing loneliness were prone to feelings of guilt, and in some cases shame, regarding their loneliness. Other findings showed how students actively chose to be lonely when facing other more worrying situations which challenges the idea of loneliness by choice as a more positive phenomenon.

Keywords: loneliness and students, Goffman, normality, guilt, shame

Förord

Stort tack till min handledare Kristina för din stöttning och inspiration och till er som ville dela era erfarenheter av ensamhet med mig.

Innehållsförteckning

1. Problemformulering	4
1.1 Syfte.....	6
1.2 Frågeställningar.....	6
2. Kunskapsläge	6
2.1 Begrepp.....	7
2.2 Avvikelse, stolthet och skam.....	7
2.3 Orsaker, upplevelser och reaktioner.....	8
2.4 Ensamhet och sociala relationer.....	8
2.5 Ensamhet och studentliv.....	9
3. Metodologiska överväganden	10
3.1 Val av datainsamlingsmetod.....	10
3.2 Förförståelse.....	10
3.3 Urval och kontakt.....	11
3.4 Tillvägagångssätt.....	12
3.5 Bearbetning och analys.....	13
3.6 Metodens tillförlitlighet.....	14
3.7 Etiska överväganden.....	16
4. Teoretiska utgångspunkter	17
4.1 Socialkonstruktivism.....	17
4.1.1 Teorins utmaningar och möjligheter.....	18
4.1.2 Normalitet.....	18
4.1.3 Goffmans dramaturgiska teori.....	19
4.2 Skuld och skam.....	21
5. Resultat och analys	21
5.1 Ensam i studentlivet.....	21
5.2 Att prata om ensamhet.....	23
5.3 Ensamhet och ansvar.....	26
5.4 Ensam och avvikande.....	31
5.5 Ensamhet i positiv bemärkelse.....	35
6. Sammanfattning och avslutande diskussion	37
7. Referenslista	40
8. Bilagor	42
8.1 Bilaga 1.....	43
8.2 Bilaga 2.....	44

1. Problemformulering

I dokumentären *The Swedish theory of love* (2016) pekas svenskar ut som de mest ensamma människorna på jorden. Svenskar bor i högre utsträckning än andra länder i så kallade singelhushåll; upp emot 38 procent av alla hushåll år 2018 bestod av en vuxen (SCB, 2019). Svenskar skaffar barn och bildar familj allt senare i livet och ibland på egen hand genom assisterad befruktning, och tycks värna om oberoende i ett samhälle präglad av individualism.

Ovan nämnda dokumentär utforskar den ensamhet som definieras utifrån antalet sociala relationer en individ har, social isolering. I kombination med begreppet ensamhet, som syftar till en individs subjektiva upplevelser av ensamhet, kan dessa två begrepp hjälpa oss att förstå ensamhet som socialt och kulturellt fenomen (Strang, 2014). Enligt undersökningar från Statistiska centralbyrån (2015) om svenskars levnadsförhållanden gjorda under 2012-2013 framgår det att en majoritet om 77 procent av Sveriges befolkning har familj och regelbundet umgås med nära och kära. Det gäller dock inte alla. Statistiken visar även att cirka 16 procent inte har en nära vän, vilket blir allt vanligare med stigande ålder samt att 14 procent av befolkningen i åldern 16 år och äldre upplever ensamhetskänslor (ibid). Social isolering och ensamhet behöver emellertid inte nödvändigtvis vara förenade; en person kan ha sociala relationer och uppleva ensamhetskänslor samtidigt som en person utan socialt nätverk inte behöver uppleva ensamhet som någonting negativt, då i form av avskildhet (Gaev, 1976).

Svenskar har, likt många andra människor i väst, en gemenskapsnorm att förhålla sig till, där kärlek och vänskap ses som grundpelare i den västerländska kulturen (Tornstam, 1988). Flera sociologiska forskare pekar på att normen i vårt samhälle är att vara social där föreställningar om ensamhet, avskildhet och gemenskap genomsyras av moraliska föreställningar om rätt och fel, vilket medför att ensamhet betraktas som ett socialt misslyckande (Meeuwisse, 2007:35; Perlman & Purushottam, 1989 & Wood, 1983 i Westberg, 2012). Westberg (2012) har i sin studie om hur ensamhet konstrueras som ett socialt problem kunnat urskilja två diskurser; en ensamhetsdiskurs respektive en avskildhetsdiskurs där personer som upplever sig som ensamma eller avskilda vittnar om upplevelser av att betraktas som avvikande i samhället och där människan förväntas vara i en gemenskap i olika former. Avsaknaden av social kontakt leder, enligt Westberg, till känslor av skam och misslyckande hos personer som betraktar sig som ensamma, medan det för de avskilda kan innebära en form av stolthet då de bryter från normen

Erfarenhet av att vara ensam handlar inte enbart om att betraktas som avvikande. Forskning pekar även på att de konsekvenser som följer av social isolering och ofrivillig ensamhet, då upplevelsen att antalet sociala kontakter är färre än önskat, betraktas som en större riskfaktor än exempelvis fetma och fysisk inaktivitet och kan leda till förtidig död i samma omfattning som rökning (Holt-Lunstad et al 2010; Hawkey et al 2003). Framförallt betonas social isolering som ett särskilt problem för den äldre populationen, men hur ser det ut för den yngre generationen och deras upplevelser av ensamhet?

Tornstam et al (2010) presenterar i sin kvantitativa studie om ensamhetsupplevelser hos svenskar i åldersgruppen 20-90 år, att fler unga än äldre upplever känslor av ensamhet. I åldersgruppen 20-29 år uppgav betydligt fler personer att de var deprimerade och rastlösa samt att de upplevde en längtan efter en speciell person och att vara någon annanstans, jämfört med respondenterna i de äldre åldersgrupperna. Omkring 48 procent i gruppen 20-29 år upplevde depression i samband med ensamhet, medan samma upplevelse erfors av 18 procent av respondenterna i kategorin 70-79 år.

Ensamhet är även ett förekommande fenomen hos universitetsstudenter. Psykologerna Sofia Diderholm och Inger Cribäck på Studenthälsan i Uppsala beskriver, i en artikel från Svenska dagbladet (2013), studenters situation som hektisk där de kastas in i aktiviteter i studentlivet samtidigt som de ska hinna med träning, studier och sitt sociala liv. Studenterna jämför sig med vad andra visar upp på sociala medier och ensamhet betraktas därmed som någonting skamligt. Att inte delta i sociala aktiviteter bidrar till stress och en oro över vad de kan gå miste om varför studentens stund med sig själv blir negativ. Artikeln slår även ett slag för avskildheten, den självvalda ensamhet som de menar, kan ha en positiv inverkan på studenterna. I ett studentreportage från Linköpings universitet (2013) om ensamhetens positiva och negativa aspekter framhåller psykoterapeuten Gun Austrin att självvald eller ofrivillig ensamhet i stora mängder påverkar individen negativt och ger upphov till negativa tankar som i längden kan leda till social isolering.

Med utgångspunkt i studenters situation och den gemenskapsnorm som råder i samhället, inte minst i studentlivet där den studentikosa gemenskapen och studentlivets aktiviteter förespråkas, föreligger ett behov av att undersöka studenters erfarenheter av ensamhet utifrån en kvalitativ ansats. I denna studie har jag valt att fokusera på ensamhet som subjektiv erfarenhet, där ensamhet kan beskrivas utifrån en mer problematisk känsla likväl som i positiv

bemärkelse. Ensamhet som ämne är av hög relevans för socialt arbete med utgångspunkt i att ensamhet både kan betraktas som en konsekvens och som en grogrund för andra typer av sociala- och individuella problem. Med denna studie ämnar jag således öka kunskapsläget och medvetenheten kring studenters upplevelser av ensamhet.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka studenters erfarenheter av ensamhet med utgångspunkt i Goffmans dramaturgiska teori samt begreppen normalitet, skuld och skam.

1.2 Frågeställningar

Hur beskriver och begripliggör studenter egna erfarenheter av ensamhet och ensamhetskänslor?

Vilka strategier för att hantera upplevelser av ensamhet framträder i studenters berättelser?

Hur relaterar studenter erfarenheter av ensamhet till sociala sammanhang i studentlivet?

2. Kunskapsläge

I detta avsnitt följer en redogörelse av kunskapsläget kopplat till ämnet ensamhet. Genom litteratursökningar på Lubsearch och Lubcat har jag gjort ett urval av tidigare forskning inom området. Exempel på sökord som använts är "loneliness", "ensamhet", "loneliness and students", "qualitative studies young adults loneliness".

Majoriteten av litteraturen som funnits, avseende både vetenskapliga artiklar och avhandlingar, har utgått från kvantitativa studier med utgångspunkt i en psykologisk, sociologisk, medicinsk eller existentialistisk forskningstradition. Den kvalitativa ensamhetsforskningen har däremot varit tämligen svår att finna och enbart två kvalitativa studier har ansetts lämpliga att använda, Westbergs sociologiska studie om hur ensamhet konstrueras som problem i samhället (2012) samt Firmin et al (2014) studie om kvinnliga collegestudenters upplevelser av ensamhet i distansförhållanden. I min samhällsvetenskapliga studie har jag valt att fokusera på den litteratur som har sina rötter inom den sociologiska skolan med undantag för några socialpsykologiska studier och en existentialistisk studie, då deras syften har varit att undersöka individers upplevelser av ensamhet vilket ansetts vara relevant för att ge ytterligare fog till kunskapsläget och den valda forskningsfrågan. Jag har

medvetet exkluderat studier med fokus på medicinska konsekvenser av ensamhet, då det inte är någonting jag vill beröra i min studie.

2.1 Begrepp

Ensamhet är ett heterogent begrepp med vitt skilda definitioner beroende på forskningstradition. Social isolering och ofrivillig ensamhet är, som nämnts ovan, välanvända definitioner av ensamhet som härstammar från bland annat gerontologin, läran om åldrandet, och är oftast förknippade med en brist på sociala relationer, objektivt som subjektivt. Socialpsykologen Weiss är ett välkänt ansikte inom ensamhetsforskning och har med utgångspunkt i interaktionistiskt perspektiv funnit att upplevelser av ensamhet grundar sig i ett socialt bristtillstånd hos individen som kan bero på bl.a. avsaknad av nära intima relationer så kallad emotionell ensamhet, eller frånvaro av ett socialt nätverk som exempelvis få vänner och släktingar, i form av social ensamhet (Weiss i De Jong Gierveld et al, 2016). Ensamhet i subjektiv bemärkelse kan även förklaras utifrån ett existentialistiskt perspektiv där individen i existentiell mening upplever sig vara ensam (Moustakas i Sonderby, 2013). I denna studie är vilken typ av ensamhet av mindre betydelse, i stället är sättet respondenterna talar om sin ensamhet av intresse och vad dessa ensamhetsberättelser tilldelas för vokabulär med utgångspunkt i socialkonstruktivism.

2.2 Avvikelse, stolthet och skam

Westberg (2012) har i sin sociologiska avhandling om ensamhet undersökt hur ensamhet och avskildhet konstrueras som problem samt hur samhället beskriver ensamhet utifrån olika former av texter och av personer som definierar sig själva som antingen ensamma eller avskilda. Westberg vill bland annat försöka förstå hur dessa individer svarar på en social situation som på olika sätt problematiserar dem som individer och konstruerar deras liv som en anomali, en avvikelse från det normala enligt Thomas Kuhn. Genom att använda sig av två typer av material; textmaterial från forskning, dagspress och andra genrer samt texter från internetforum skrivna av personer som upplever avskildhet eller ensamhet, har Westberg analyserat materialet utifrån dess vokabulär med influenser av diskursanalys. Det framgår av studien att ett betydande problem avseende ensamhet och avskildhet är det sociala, där båda diskurserna manifesterar socialt liv i någon form. I ensamhetsdiskurser lyfts en avsaknad av social kontakt, där ensamheten ofta står utanför individens kontroll och individen beskrivs som ett offer i en situation präglad av skam och misslyckande. I avskildsdiskurser däremot

motiveras avskildheten av individen själv och hen framställs då som en stolt och självständig aktör. Westberg menar på att det finns normer och ideal som talar för avskildhet då de sammankopplas med självrealisering som ett förhöjt värde i dagens samhälle. De förklaringar som uppges till varför individen befinner sig i sin situation är bl.a. ursäkter orsakade av andra personers brister, ursäkter kopplade till sjukdom och psykologiska problem samt rättfärdigandet av avskildhet med koppling till frihet, självuppfyllelse och gemenskap. Westberg fann även flera gemensamma faktorer hos individerna inom ensamhets- och avskildsdiskurser, exempelvis att de upplevde social vantrivsel och alienation, att de utnämnde syndabockar och en längtan efter äkthet. Westberg menar att det skulle kunna påstås att de, till en viss utsträckning, delade upplevelsen av att vara alienerade.

2.3 Orsaker, upplevelser och reaktioner

Att känna sig alienerad eller annorlunda som ensam har även Rubenstein & Shaver i Sonderby (2013) tagit fasta på i sin kvantitativa och existentialistiska forskningsstudie som fokuserar på upplevelsen av ensamhet, ensamhetens orsaker och de reaktioner som kommer av ensamheten. Studien baserades på tre fler svars-objekt där forskarna systematiserade ord som respondenterna associerade med ensamhet och kunde urskilja fyra olika typer av responser som sedan knöts an till hur respondenterna beskrev orsaker och upplevelser av ensamhet. Den första av de fyra rörde sorgsen passivitet (sad passivity), där respondenterna beskrev att de tenderade att gråta, sova, tänka eller inte göra någonting som en respons på upplevelsen av ensamhet. Aktiv avskildhet (active solitude) avsåg i stället respondenter som reagerade på ensamhet genom att arbeta, lyssna på musik eller träna. Att spendera pengar och ta social kontakt med andra var de två ytterligare kategorierna. Själva upplevelsen av ensamhet förknippades bland annat med känslan av att vara annorlunda och att inte känna sig behövd medan orsakerna till ensamhetsupplevelserna associerades med känslan av att vara rastlös, uttråkad, ensam och känna en avsaknad av en partner.

2.4 Ensamhet och sociala relationer

Strang (2014) förklarar människans behov av sociala relationer utifrån en sociologisk och utvecklingsbiologisk återblick och beskriver behovet som ett arv från människans tid på savannen. Strang menar att människans gener grundar sig i gemenskap, men att vi lever i en miljö som värderar individen, vilket gör att vi fortfarande reagerar på samma sätt på hot om ensamhet. I och med den ökade urbaniseringen under sena 1800-talet var det inte längre den

lilla gruppen, familjen och byn som utgjorde det primära sociala livet, utan det gav upphov till att nya former av relationer skapades (ibid).

Hilte (2017) intresserar sig också för sociologiska förklaringar kring ensamhet och sociala relationer. Han lyfter att den individualiseringsprocess som uppkom i övergången mellan det traditionella bondesamhället och det moderna samhället har spelat stor roll för hur den moderna vänskapen har skapats. Individen var inte längre beroende av familjen, släkten eller lokalsamhället utan kunde alltmer förlita sig på det beskydd som den centraliserade och urbaniserade staden tillhandahöll (ibid). Gruppssammanhållningen upplöstes och individen fick allt större inflytande och makt över sitt eget liv (ibid). I dagens vänskapsrelationer innebär detta att relationen i sig och de belöningar som medföljer är vad som upprätthåller vänskapen medan yttre sammanhållande krafter såsom släktskap- och familjerelationer inte längre existerar på samma sätt. Hilte menar dock att detta gör vänskapen skör då hållbarheten ligger i vänskapsrelationen som bara kan överleva så länge vännerna finner den meningsfull (ibid). Hilte hänvisar till sociologerna Anthony Giddens och Ray Pahl som framhåller att den moderna kärleken bygger på ömsesidigt förtroende och tillit, att vänners åtagande och engagemang är vitala för vänskapens överlevnad. Ett öppet förhållningssätt är en viktig förutsättning för att en person ska kunna våga komma en annan nära likväl som att vi som individer förväntar oss att bli förstådda och accepterade för dem vi är av våra vänner (Ibid).

2.5 Ensamhet och studentliv

Firmin et al (2014) har i deras kvalitativa forskning fokuserat på hur kvinnliga collestudenter i distansförhållanden upplever känslor av ensamhet med utgångspunkt i 16 djupintervjuer. Av resultatet framgår det att intervjupersonerna upplevde ökad ensamhet efter att ha spenderat tid med sin partner, vid högtider och när de observerat andra par på campus. Trots att studenterna generellt upplevde ensamhetskänslor tenderade intensiteten att minska i perioder när studenterna var mer upptagna med skolarbete och andra åtaganden (ibid). Detta innebär att fokus skiftades från avsaknad av sin partner till deadlines. Deltagarna betonade vikten av att engagera sig i aktiviteter på universitet och njuta av sin tid på campus, då de menade att engagemang skapar nödvändiga distraktioner i förhållande till deras ensamhetskänslor (ibid). Deltagarna beskrev olika strategier för hur de hanterade ensamhetskänslor som bland annat gick ut på att umgås med nära vänner och att finna gemenskap hos andra studenter i samma situation (ibid). Vidare framhöll intervjupersonerna att upplevda ensamhetskänslor i ett distansförhållande kan ge en indikation på relationens

hälsa där känslor av ensamhet skapas ur en önskan att interagera med en meningsfull person och snarare indikerar på en sund relation än en problemfylld (ibid).

I ovan nämnda ensamhetsforskning kan det skönjas ett behov av kvalitativ forskning med fokus på intervjuer avseende studenters erfarenheter av ensamhet utifrån den begränsade mängd kvalitativ forskning som sökts fram. Den valda kvalitativa forskningen i kunskapsläget utgår från antingen dokumentanalyser av internetforum eller intervjuer av kvinnliga studenter i distansförhållande. Forskningen har därför inte haft för avsikt att undersöka hur studenter, oavsett relationsstatus, beskriver känslor av ensamhet ur en kvalitativ utgångspunkt i form av intervjuer varför jag menar på att det finns en betydande kunskapslucka att fylla.

3. Metodologiska överväganden

I nedanstående avsnitt redogör jag för valet av metod, urval, tillvägagångssätt, förförståelse samt etiska överväganden i förhållande till uppsatsens ämne och intervjupersoner i studien.

3.1 Val av datainsamlingsmetod

Utifrån att jag primärt vill åt studenters erfarenheter av ensamhet och ensamhetskänslor ansågs kvalitativ metod i form av intervjuer som det mest fördelaktiga valet. Kvalitativ metod är användbart när forskare vill åt fenomen som är svåra att märka som exempelvis en upplevelse eller en intention (Ahrne & Svensson, 2011:10). Kvalitativ metod ger möjlighet att studera olika beskrivningar av sociala och samhälleliga fenomen däribland ensamhet och syftet med studien om hur studenter förhåller sig till erfarenheter av ensamhet utifrån en socialkonstruktivistisk utgångspunkt, vilket stärker valet av insamlingsmetod (Ahrne & Svensson, 2011:20). Då beskrivningar av upplevelser och känslor inte kan mätas valdes kvantitativ metod bort då denna metod inte ansågs lämplig i förhållande till syftet med undersökningen (Ahrne & Svensson, 2011:21).

3.2 Förförståelse

Med utgångspunkt i min position som forskare har jag haft en viss förförståelse avseende valet av ämne till studien då jag själv har upplevt känslor av ensamhet. Jag valde aktivt att inte informera deltagarna om detta för att inte värja fokus från intervjupersonerna och deras uppfattning av ensamhet. Samtidigt är jag medveten om att det finns en risk att mina egna erfarenheter och ståndpunkter kan ha påverkat forskningsprocessen negativt genom att jag

själv vid något tillfälle valt att ställa mer ledande frågor eller gjort antaganden om vad intervjupersonen egentligen ville säga och att jag på så sätt fungerade som ett verktyg i datainsamlingen (Bryman, 2018:65).

3.3 Urval och kontakt

Med utgångspunkt i studiens syfte om hur studenter talar om ensamhet valde jag att avgränsa mitt urval av intervjupersoner till att gälla individer som studerade på Lunds universitet utifrån ett bekvämlighetsurval samt att intervjupersonerna skulle uppleva känslor av ensamhet (Bryman, 2018:243). Jag valde medvetet att inte definiera en viss typ av ensamhet för att på så sätt kunna nå ut till fler möjliga intervjupersoner.

Inledningsvis kontaktades organisationer som arbetar med studenter och unga vuxna, exempelvis Studenthälsan i Lund och Lunds ungdomsmottagning utifrån att jag hade en idé om att yrkesverksamma skulle kunna hjälpa till att hitta intervjupersoner som matchade kriterierna i studien. Detta visade sig inte vara fruktbart och jag valde därför att gå vidare genom att ladda upp inlägg på sociala medier i olika grupper, där jag kortfattat beskrev studien och att jag sökte deltagare. Utöver detta ombads personer som jag har en personlig relation till samt är bekanta med, att förmedla informationen vidare till andra grupper på sociala medier för att utöka möjligheten till deltagare. Med hjälp av de två sistnämna insatserna genererades ett urval.

3.4 Tillvägagångssätt

Av de åtta personer som jag tog kontakt med genomfördes tillslut sex intervjuer. Två intervjudeltagare var jag tidigare bekant med via socionomutbildningen, vilket till viss del skulle kunna innebära en bekvämlighet i intervjuförloppet, men utifrån de intervjuer som genomfördes var detta inget som var tydligt i jämförelse med resterande deltagare. En person uppgav att hans ensamhet grundade sig i en tidigare erfarenhet vilket gjorde att hans ensamhetsupplevelse i den nuvarande situationen inte var lika tydlig. Jag valde trots detta att ta med personens erfarenheter i analysen då de ansågs lämpliga utifrån valda tematiseringar. Fem av intervjuerna tog mellan 38 och 60 minuter medan den sjätte intervjun tog cirka två timmar att genomföra. Platsen för intervjun har varierat och intervjupersonerna har själva givits möjlighet att välja för att påvisa flexibilitet. Frånsett en av intervjuerna som hölls utomhus i en park, genomfördes majoriteten av intervjuerna i olika grupprum på bibliotek

inom området för Lunds Universitet, utifrån antagandet att det skulle vara en lugn plats för både deltagare och intervjuare att föra ett samtal på. Deltagarna i studien var mellan 21-25 år gamla och har tilldelats fiktiva namn för anonymisering i analysen.

Intervjuerna inleddes med att jag presenterade mig själv och kortfattat gav information om det övergripande syftet med studien samt om anonymitet och möjlighet till att avbryta intervju utan att uppge skäl. De tillfrågades även om medgivande till ljudinspelning på iPhone (telefon) för möjlighet till fullständig transkribering av materialet och samtliga samtyckte (Bryman, 2018:577). I rollen som intervjuare var jag medveten om att användningen av ljudinspelning kan medföra oro eller ökad självmedvetenhet hos intervjupersonen, vilket kan påverka svarsmönstret (Bryman, 2018:578). Samtidigt är fördelen med ljudinspelning att intervjupersonens tolkningar och perspektiv utgör materialet snarare än min egen sammanfattning. Mina tolkningar av materialet får därmed högre trovärdighet om de baseras på transkriberat material likväl som materialet får längre hållbarhet och kan användas till varierande problemställningar vilket stärker tillförlitligheten (Jacobsson, 2008:172).

För att undersöka studenters erfarenheter av ensamhet valde jag att utgå från en kvalitativ forskningsansats i form av semistrukturerade intervjuer då det är av intresse att lyfta intervjupersonernas egna erfarenheter och ståndpunkter samt för att få djupa och detaljerade svar (Bryman, 2018: 561). Den semistrukturerade intervjumetoden innebär att jag som forskare utgår från specifika teman på grundval av forskningsfrågan. På så vis bidrar det till flexibilitet och jag kan i större utsträckning avvika från intervjuguiden som formulerats och har då möjlighet att ställa följdfrågor och vidareutveckla resonemang (Bryman, 2018:561, 563). Den på förhand formulerade intervjuguiden utgick från teman som exempelvis ensamhet och studentens sociala situation med tillhörande frågor för att utforska ämnet ytterligare (se bilaga 2). I samtal med intervjupersonerna fick deltagarna utrymme att styra samtalet till mesta del själv genom att stor vikt lades vid öppna frågor, vilket enligt Riessman (1997) lättare kan locka fram berättelser än detaljerade och styrande frågor. Min förförståelse för ämnet blev i detta avseende tydligt gällande vilka frågor och teman jag ansåg var viktiga för att kunna utforska studenternas erfarenheter av ensamhet. Den sociala situationen valde jag att utforska utifrån att ensamhet generellt sätt berör individens sociala nätverk och hur det påverkar personen. Samtidigt var jag medveten om att ensamhet som begrepp kan definieras på olika sätt varför öppna frågor och frågor som utforskade olika typer av ensamhet bidrog till att på ett bättre sätt fånga studenternas erfarenheter av ensamhet. Frågan ”kan du känna dig

ensam när du umgås med andra?” utmanar den vedertagna uppfattningen om ensamhet och utforskar erfarenheten av ensamhet i sociala situationer. Jag valde även att ställa frågan ”i vilka situationer upplever du att du känner dig mer ensam än andra?” som syftar till att undersöka om ensamheten är kopplad till en viss eller vissa specifika situationer i studentens liv och hur det kommer sig att de situationerna upplevs som mer ensamma än andra.

Det fanns en förväntning från min sida om att vissa frågor skulle bli mer relevanta än andra samt att vissa planerade frågor inte skulle vara nödvändiga då de skulle kunna besvaras genom andra frågor, som exempelvis ”hur skulle du beskriva din ensamhet?”.

Intervjupersonerna fick besvara nästintill samma grundfrågor, men då vissa av grundfrågorna besvarades inom ramen för andra frågor och följdfrågor, valdes att i dessa fall inte ställa grundfrågan på nytt (Gillham, 2005 i Justesen & Mik-Meyer, 2011:47). Som Kvale i Justesen & Mik-Meyer (2011) uttrycker, har vikt lagts vid att anpassa intervjun efter deltagaren vilket har gjort min position som intervjuare föränderlig under intervjuens gång.

Det är av vikt att ha i åtanke att det material som insamlats är ett resultat av ett samtal på en viss plats, vid en viss tidpunkt, där det som uppges kan påverkas av andra syften vilket jag som intervjuare inte varit medveten om vid tillfället (Öberg, 2011:57).

3.5 Bearbetning och analys

För att noggrant kunna analysera mitt material har varje intervju transkriberats till textform vilket resulterat i ungefär 92 sidor material att bearbeta och fördjupa mig i (Rennstam & Wästerfors, 2011:197). Intresset för hur intervjupersonerna beskriver sina erfarenheter av ensamhet har varit i fokus i analysprocessen, snarare än på förhand bestämda teoretiska resonemang varför jag har befunnit mig nära mitt material och läst transkriberingen flertalet gånger (Rennstam & Wästerfors, 2011:198).

Utifrån detta har jag gjort en tematisk sortering utifrån arbetsmetoden kvalitativ innehållsanalys med inspiration av Gubrium och Holsteins metod ”analytic bracketing”, som innebär att jag intresserat mig för innehållet i intervjuerna, ex fokus på vad som kännetecknar ensamhet hos studenter, samt hur intervjupersonerna talar om sin ensamhet utifrån valt språkbruk (Rennstam & Wästerfors, 2015:54). Tillvägagångssättet för att hitta lämpliga tematiseringar har skiftat under processens gång genom att jag till en början utgick direkt från de teman och frågeställningar som var formulerade i intervjuguiden, till att sedan koda mer

subtilt stoff som grävts fram efter flertalet genomläsningar (Rennstam & Wästerfors, 2011:201). Jag har även testat mig fram med hjälp av olika analysmetoder, exempelvis narrativ analys som jag sedan valde bort på grund av att utformningen gjorde det svårare att besvara frågeställningar och syfte. Jag påstår därför att mitt förhållningssätt skiftade från vad Charmaz i Rennstam & Wästerfors (2011:198) kallar selektiv och fokuserad kodning till en öppen för att sedan åter bli selektiv, då jag insåg att det tidigare förhållningssättet inte gav mig någonting nytt att arbeta med utifrån mina valda begrepp.

Jag har i materialet sökt efter både gemensamma nämnare i berättelserna samt detaljer som skiljer dem åt. Teman som jag fann intressant för analys var: *Ensam i studentlivet*, *Att samtala om ensamhet*, *Ensamhet och eget ansvar*, *Ensam och avvikande* och *Ensamhet i positiv bemärkelse*. Det har ansetts betydelsefullt att ge en beskrivning av studentlivets kontext utifrån begreppet normalitet för att kunna få en vidare förståelse för hur studenterna upplever ensamhet. I studenternas berättelser har jag kunnat skönja hur betydelsen av ensamhet förändras utifrån vilket sammanhang som den omges av. Exempelvis har ensamhet i kombination med ”behov” antytt på en ensamhet i positiv bemärkelse, medan begrepp som ”spiral” och ”dra mig tillbaka” syftat på en annan. I analysen har jag vid några tillfällen valt att stapla flera citat efter varandra för att läsaren ska få en helhetsbild av berättelserna. Jag har även valt ta med mina frågor i vissa av citaten för att visa på hur jag influerat samtalet och hur vi tillsammans skapat berättelser.

3.6 Metodens tillförlitlighet

För att diskutera en metods tillförlitlighet och kvalitet används vanligtvis begreppen validitet, om forskaren mätt det hen avsett att mäta, och reliabilitet, i vilken utsträckning en studie kan replikeras. Då begreppen är sprungna ur kvantitativ forskning menar många kvalitativa forskare att det skapar problem för tillämpningen i kvalitativ forskning då dessa kriterier syftar till att mäta variabler (Bryman, 2018:465). Jacobsson (2008) resonerar kring hur kvalitativa studiers kvalitet knyts an till trovärdighet och vetenskaplighet. Hon menar på att det finns en osäkerhet och otydlighet kring vad som utmärker kvalitativ forskning, även hos den kvalitativa forskaren. Jacobsson är tveksam till begreppen validitet och reliabilitet vilket enligt henne väcker associationer till ”säker och sann kunskap”, en kunskapssyn som problematiseras av kvalitativa skolans teorier. Samtidigt menar hon att det krockar med antagandet om att kvalitativa studier förknippas med kunskap som ogiltig och opålitlig, vilket i så fall skulle innebära att kvalitativ forskning har allvarliga legitimitetsproblem (ibid).

Jacobson påtalar i stället att kravet på tillförlitlighet och kvalitet uppnås genom att ge en transparent och grundlig redogörelse av processen som visar på en metodologisk medvetenhet. Således har jag försökt att redogöra noggrant för min förförståelse samt dokumenterat urvals- och arbetsprocessen för att läsaren ska kunna dra relevanta slutsatser av mina resultat. Genom att anamma detta förfaringssätt hoppas jag kunna komma ifrån de problem som vanligtvis förknippas med en kvalitativ studie (ibid). Jag har även låtit andra personer läsa mitt arbete för att vidare stärka tillförlitligheten.

En farhåga som dök upp tidigt i processen avsåg huruvida jag som intervjuare kan förlita mig på att intervjupersonernas utsagor är sanningsenliga och vad jag som forskare kan göra för att komma förbi sådan problematik. Jacobsson (2008) redogör kring vad ”bra” kvalitativ data är och hur synsättet förändras över tid och teori. En tidigare farhåga gäller huruvida materialet är sanningsenligt eller ej, varför fokus, än idag, ligger på att ställa öppna frågor för att inte riskera att påverka intervjupersonen för mycket. Däremot är en rådande uppfattning att data i form av intervjuer snarare genereras, än samlas in och att materialet blir till ett samspel mellan forskaren och studiens deltagare (Jacobsson, 2008:171). Forskare uppmanas därför att göra själva kontamineringen till föremål för analys genom att använda den egna interaktionen med studiens deltagare som en empirisk resurs (ibid). Genom att studera intervjuinteraktionen som handling och gemensam interaktion kan författaren analysera hur olika kontexter konstrueras och används som resurser under intervjun (Riessman, 2008). I intervjun med Anton ställer jag inledningsvis en öppen fråga som sedan omedelbart övergår till en ledande fråga avseende hans ältande (se sida 32). Det visar på hur jag förväntar mig att Anton ska tycka att det är svårt att ta sig ur ältandet och ensamheten, vilket Anton bekräftar genom att svara att det är det, men också lyfter hur han upplever sig vara mindre attraktiv att prata med i perioder av ältande och ensamhet. Min till synes ledande fråga bjöd in till en djupare diskussion av situationen.

Att jag kan ha påverkat mitt intervjusubjekt behöver således inte enbart vara negativt, snarare handlar det om hur jag redogör för min påverkan och vilken typ av roll som jag som kvalitativ forskare intar i intervjusammanhanget. Kvale i Jacobsson (2008) lyfter att forskaren antingen kan beskrivas som en ”malmlutare” eller en ”resenär”. När intervjuaren beskrivs som malmlutare uppfattas intervjun som en process med mål att gräva fram värdefull kunskap hos intervjupersonerna i form av objektiv fakta där intervjupersonen anses förbli opåverkad av intervjuarens frågeteknik. Jag kan, genom min roll och frågeteknik, ha influerat och påverkat

mina intervjupersoner i olika riktningar varför rollen som ”malmltare” inte är en roll jag identifierar mig med. Som resenär däremot, skapas intervjupersonens berättelse tillsammans med intervjuaren och är en mer lämplig beskrivning på min roll i denna intervjuprocess.

3.7 Etiska överväganden

Vid insamling av material i forskningsstudier aktualiseras olika etiska frågeställningar dels utifrån mitt perspektiv som forskare, hur jag ska ta ansvar för forskningen, samt om hur jag ska behandla deltagare och värna om deras människovärde, självbestämmande och integritet, så kallad forskningsetik (Kalman & Lövgren, 2012:13; Lind, 2014:133,).

Dessa kopplas till fyra allmänna krav informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2011:6). De etiska principerna har tagits i beaktning på olika sätt under studiens gång, initialt genom att intervjupersonerna informerats om studiens syfte i informationsbrev, att intervjupersonerna skulle anonymiseras i arbetet och eventuellt tilldelas ett fiktivt namn samt att det insamlade materialet skulle hanteras på ett konfidentiellt ändamålsenligt för studien. Vid intervjutillfället upprepades ovanstående information och samtliga tillfrågades om intervjun kunde spelas in på mobiltelefon för möjlighet till transkribering, vilket godkändes av samtliga och att inspelningarna skulle raderas när transkriberingen var avklarad. Detta har inte följts slaviskt, då jag har varit tvungen att återgå till inspelningarna för att lyssna igenom vissa mindre delar av intervjun när transkriberingen visat sig vara otillräcklig. I dessa fall har det handlat om fel ordföljd eller dylikt som försvårat läsningen. Transkriberingsmaterialet har även skickats till samtliga deltagare för att se om materialet stämde överens med intervjun, då inga svar mottagits tolkar jag det som att materialet var godkänt. Intervjupersonerna informerades även om möjligheten att avbryta sin medverkan utan att uppge skäl samt att de inte skulle känna sig tvungna att svara på frågor de inte önskade svara på dels för att stärka intervjupersonernas position och självbestämmande i studien dels för att de skulle känna sig trygga i intervjuprocessen.

Jag har inte tydligt informerat om var eller hur studien kommer publiceras då jag har gjort ett antagande om att det var allmänt känt och att deltagarna var införstådda med det redan från början. Publicering har kommit på tal av nyfikenhet från deltagaren varpå jag då har meddelat att uppsatsen kommer finnas tillgänglig på Lund Student Papers.

Ensamhet som forskningsområde har i uppsatsen bedömts som ett känsligt ämne utifrån uppfattningen om att ensamhet är en avvikelse i samhället utifrån de normer som råder samt att ensamhet kan grunda sig i och ge upphov till psykisk ohälsa. Hänsyn har således tagits till intervjupersonernas eventuella upplevelser av obehag genom att intervjuaren på bästa möjliga vis försökt inta ett öppet förhållningssätt så intervjupersonen ska känna sig trygg och bekväm att berätta sin historia. Då jag var nära i ålder med intervjupersonerna och själv är student på Lunds Universitet kan det antas att det innebar en ytterligare trygghet för intervjupersonerna och att maktförhållandet minskade något mellan intervjuare och intervjuperson (Justesen & Mik-Meyer, 2011:48).

4. Teori

4.1 Socialkonstruktivism

Det socialkonstruktivistiska perspektivet kan beskrivas som ett synsätt som ställer sig kritisk till det för givet tagna (Wenneberg, 2010: 161). Genom att rikta fokus mot att avslöja ytliga fenomen som anses styras av bakomliggande krafter, kan socialkonstruktivismen visa upp den riktiga verkligheten skapad av mänskliga konstruktioner (ibid). En central utgångspunkt inom den socialkonstruktivistiska traditionen är att kunskap ses som konstruerat genom sociala processer där vi med hjälp av språket i samspel med andra människor skapar vår verklighet utifrån det språkbruk som vid en given tidpunkt anses dominerande inom en kontext (Wenneberg, 2010:30). Språket ses därmed som en fundamental del i hur verkligheten skapas och hur vi tillsammans skapar verkligheten, vilket också innebär att människors verklighetsuppfattningar kan skilja sig åt utifrån deras olika bakgrunder, kulturer och språk (Burr, 2015). Dessa ”sanningar” som konstrueras om världen är skapade genom diskurser och kan beskrivas som en helhet av sammanhängande uttryck och påståenden, normer, skrivna som oskrivna som tar sig uttryck i hur individen på olika sätt kan prata eller förhålla sig till ett givet fenomen (Rennstam & Wästerfors, 2015).

Wennberg (2010) har delat upp socialkonstruktivismen i fyra delar; socialkonstruktivism I, II, III och IV. Den första av dessa, socialkonstruktivism I utgår från antagandet att den verklighet som vi uppfattar skulle kunna vara annorlunda och att inget ska tas för givet, vilket är den del av socialkonstruktivism som är mest relevant för denna studie (ibid). De resterande formerna bygger vidare på detta antagande och lyfter bland annat fokus på sociala institutioner (II), socialkonstruktivism som kunskaps- och vetenskapsteori (III) som menar på att den

vetenskapliga kunskapen är socialt konstruerad samt socialkonstruktivism IV som menar på att den fysiska verklighetens naturlighet ifrågasätts (ibid).

4.1.1 Teorins utmaningar och möjligheter

Socialkonstruktivismen har fått utstå en hel del kritik genom åren. Hacking (1999) betraktar teorin som en modetrend som fånglat samhällsvetenskapen medan Danziger i Martinell Barfoed (2008) menar att socialkonstruktivismen kan utmana utgångspunkten att se empiriska kategorier som naturliga och oproblematiskt givna, Andra pekar på att forskaren, genom sitt ställningstagande för vissa tolkningar, utestänger andra (ibid). Socialkonstruktivismen menar däremot att all vetenskap är socialt konstruerad vilket till viss del gör den sistnämnda kritiken befogad, då den egna kunskapen privilegieras (Wennberg, 2010). Till den socialkonstruktivistiska ansatsens försvar framhålls att den förklarar och lyfter fram olika verklighetsversioner utan att favorisera (ibid).

4.1.2 Normalitet

Inom samhällsdiskurser finns normer som påverkar hur vi agerar och uppfattar vår omvärld. Utifrån en historisk utgångspunkt beskriver Davis i Meeuwisse (2007) hur normalitetstänkandet uppstod till följd av statistikens framväxt som kom att ha stor betydelse för befolkningspolitiken under 1800-talet. Från att till en början fokusera på statsangelägenheter kom statistiken att koncentrera sig på fördelning och genomsnitt av människor vilket sedan började omfatta värderingar om vilka människor som tillhörde den genomsnittliga normen och vilka som avvek från den (Meeuwisse, 2007:36). Att vara normal användes till en början för att beskriva vad som var vanligt och ersatte det tidigare använda begreppet ideal (Svensson, 2007:18). Enligt Durkheims tolkning innebär att vara normal, det som är rätt och gott, medan Hacking hävdar att det i stället kan tolkas som det medelmåttan som borde sträva mot idealet och påtalar att det normala även representerar det friska och det abnormala, det onormala och sjuka (ibid).

Marshall (1994) definition av normalitet tar avstamp från den psykologiska traditionen, men ligger även nära den sociologiska tolkningen, där normalitet definieras som kollektiva förväntningar på vad som är kulturellt önskvärt (Svensson, 2007:18). Normer har även en stark koppling till regler; formaliserade i form av en lagar, men också uttalade vilket gör de svåra att uppfatta för den oinvidde (ibid). De informella uttalade reglerna, normerna, blir

oftast synliga när de överträds. Det finns inte ett specifikt set av normer i ett samhälle, utan normer ses snarare som situationsbundna, där ett visst utval av normer och värderingar kan vara kopplade till en situation. Det innebär att det normala är svårt att ta fasta på och där avvikelser är vanligt förekommande (ibid). Avvikelse betraktas som en del av det normala vilka utmanar normaliteten då de drar till sig uppmärksamhet och möjliggör förändring (ibid). Samtidigt är avvikelser nära förknippade med sanktioner som på samhällsnivå innebär lagar och förordningar som på olika sätt bestraffar individens beteende (Östnäs, 2007:67). På grupp-nivå utgör rådande umgängesregler normsystemet, där sanktioner kan variera från tillsägelser till uteslutning (ibid). Sanktionernas främsta syfte beskrivs vara att återföra den avvikande individen till samhället, organisationen eller gruppen vilket ofta benämns som normaliseringsprocessen (ibid). Östnäs avslutar med att beskriva hur normalitetsbegreppet kan betraktas som både tilltalande och avskräckande utifrån tanken om att förlora sin individualitet genom att uppgå i en kollektiv gemenskap och genom att sticka ut för mycket som avviker med tillhörande negativa konsekvenser i sociala situationer (Östnäs, 2007:74).

4.1.3 Goffmans dramaturgiska begrepp

Med utgångspunkt i socialkonstruktivism som perspektiv har jag valt att tillämpa Goffmans dramaturgiska teori (1959) på min empiri som en dimension av det socialkonstruktivistiska perspektivet.

Goffman använder sig av teatermetaforer för att beskriva hur individen beter sig i olika sociala miljöer och hur individen, utifrån det sociala samspelet, konstruerar sin identitet (Goffman, 1959:13). Han beskriver hur individen strävar efter att styra andra personers intryck av individen genom att kontrollera deras beteenden och reaktioner av den information individen överför till dem i den gemensamma interaktionen (ibid). Den aktivitet som individen ägnar sig åt vid ett givet tillfälle i syfte att, på ett eller annat sätt, påverka någon av de andra deltagarna, benämns som ett framträdande (Goffman, 1959: 28ff). I framträdandet finns tre nyckelaktörer; individen som agerar, publiken eller deltagarna som den agerande överför sitt intryck på och utomstående som iakttar framträdandet. Hur publiken tolkar individens framträdande är beroende av deras information och kunskap om individen för att på så sätt kunna definiera situationen (ibid). Med kunskap kan publiken i förväg ana vad som förväntas av dem och vad de kan förvänta sig av den agerande. Har publiken ingen tidigare information söker de efter ledtrådar i individens framträdande genom att utgå från tidigare

erfarenheter av individer med liknande uttryckssätt. Detta kan därmed leda till stereotypa uppfattningar av individen (ibid).

Under framträdandet går individen in i en roll; ett på förhand regelbundet och fastställt handlingsmönster samt medvetet eller omedvetet använder sig av en fasad som omfattar de detaljer som förknippas med individens person exempelvis kön, ålder, yrke, samhällsposition, etnicitet, kläder, talmönster och gester (Goffman, 1959:13ff). Goffman menar att individen kan styra andra personers uppfattningar genom att uttrycka sig på ett sådant sätt så att individen får dem självmant att handla i överensstämmelse med hens plan (ibid). Goffman exemplifierar påståendet med hur en skolflickas studentkamrater bildar sig en uppfattning om hennes popularitet på grundval av det antal telefonsamtal hon får och menar på att det intryck som individen tror hen gör, i själva verket är det intryck som andra riktigt eller oriktigt skaffar sig av personen (ibid). Goffman beskriver aspekter som inramning och manér som bidragande faktorer till framträdandets utformning i den främre regionen, där hövlighetsnormer och dekorum, anständighetsnormer, balanserar varandra för att upprätthålla ordningen (ibid). I dekorum inbegrips ofta moraliska regler såsom att inte ofreda andra, och instrumentella regler som refererar till regler inom arbete (Goffman, 1959:98).

Goffman lyfter föreställningen om att ett framträdande ofta ger en idealiserad uppfattning av situationen, vilket gör att individen som framträder således kommer att införliva och exemplifiera högt värderade samhällsnormer i den kontext individen befinner sig i (Goffman, 1959:39). För att uppnå dessa normer måste individen dölja alla handlingar som är oförenliga med dessa för att inte skada intrycket (Goffman, 1959: 44). Ofta ägnar sig individen åt de ”förbjudna” handlingarna och kan lättare uttrycka sig fritt i den bakre regionen där publiken inte har tillträde och kan därmed avstå från kakan och äta upp den (Goffman, 1959:101). Enligt Goffman är den huvudsakliga anledningen till individens kontroll av andra personers intryck av individen själv, ett upplevt krav från den sociala grupp som individen befinner sig i för att uppnå en specifik respons, ett gillande eller accepterande från de andra i det sociala sammanhanget (Goffman, 1959:15).

4.2 Skuld och skam

När normer överträds kan det trigga igång känslor av skuld och skam hos individen. Enligt Svensson i Sonnby-Borgström (2012) kan skuld och skamkänslor betraktas som människans inre moraliska kompass som förebygger normbrytande beteende och får oss att sträva efter att

följa gruppens sociala regler och normer, vilka vi internaliserar som barn. Socialpsykologerna Miceli & Castelfranchi (2018) framhåller att känslor av skuld och skam framkallar olika former av självkritik hos individen. Skuldkänslan innebär, enligt författarna, en negativ moralisk bedömning av individen genom att individen betraktas vara ansvarig för ett visst agerande utifrån hens beteende, mål, tro eller egenskaper (ibid). Bedömningen kan vara antingen positiv eller negativ beroende på hur skadligt övertrampet anses vara. När en person upplever skamkänslor väcks negativa tankar som rör individens värde; att personen brister i sin fysiska attraktion, intelligens eller färdigheter och så vidare. (ibid). Författarna menar att individen fokuserar på den defekt som avslöjats hos personen i situationer som triggar skamkänslor, snarare än personens ansvar för situationen. Tagney et al (2007) lyfter hur skamfulla individer är mer benägna att bekymra sig över andras bedömning av dem själva medan personer som beskriver skuldkänslor mer bekymrar sig över deras påverkan på andra personer.

5. Resultat och analys

När intervjupersonerna berättar om sina erfarenheter av ensamhet kan flera teman skönjas där ensamhet framstår som både en problematisk och oproblematiske erfarenhet. För att fördjupa den kommande analysen har jag valt att använda mig av Goffmans dramaturgiska perspektiv samt begreppen normalitet, skuld och skam för att försöka urskilja hur studenter beskriver sin ensamhet och förhåller sig till sociala situationer, vilka normer som är aktuella i studenternas berättelser samt på vilket sätt begreppen skuld och skam kan kopplas till deras ensamhetsupplevelser.

5.1 Ensam i studentlivet

Att vara student är en speciell tid i livet. På hemsidan för Lunds universitet (2019) går det att läsa att ”studentlivet i Lund är fullständigt unikt” och att ”den lilla staden Lund rymmer så många studenter, så mycket studieglädje och så mycket roliga aktiviteter att du kommer bli tvungen att prioritera”. Även på Studentlunds hemsida (2019) lockas studenter med budskap om samhörighet och gemenskap, men hur beskrivs studentlivet av personer med erfarenhet av ensamhet.

Sofia framhåller att många studenter är frivilligt ensamma under studenttiden. Hon lyfter situationer där det är fullt acceptabelt att vara själv; man ska hem och se på Game of Thrones

på måndagskvällen efter skolan, äta bakispizza och studera ensam under tentaperioder. Hon beskriver ensamheten som ett nödvändigt ont där ensamheten är en reaktion på någonting annat, exempelvis en bakfylla eller en tenta. Sofia menar att så fort man är klar med det man ska göra, ska man umgås. Sofias fördomar kring studentlivet kretsar framförallt kring ”fester, nollning, pub och krök” och att hon uppfattar sammanhanget som ytligt. Att hitta alternativa sätt att träffa andra studenter på utanför dessa sociala situationer var därför ingen enkel uppgift.

För att komma till dem spännande sakerna är det som en motorväg, man träffar en spännande person på en fest, medan jag som inte... ville göra det var tvungen att gå igenom värsta björnbärssnåren, leta brett och vitt efter det.

Metaforen ”motorväg” kan tyda på hur Sofia upplever fester som en smidig inkörspport till sociala aktiviteter, medan ”björnbärssnåren” indikerar på ett mer komplicerat tillvägagångssätt för att hitta nyktra gemenskapliga sammanhang. Trots svårigheten att ta sig till dessa alternativa sammanhang påtalar Sofia att det finns hög potential att träffa nya människor med olika bakgrunder och intressen väl på plats.

Linnea betonar även hon svårigheten att hitta andra forum att hitta nya bekantskaper och lyfter de fördelar personer som trivs i festandet har när de befinner sig i en miljö som är anpassad efter deras intressen.

Asså jag upplever det som ganska svårt, men jag tror att är du den personen som älskar att festa tycker du att det är typ livets liv liksom... du är beredd att festa lördag, söndag, onsdag, fredag och du kommer fortfarande asså vara happy, då tror jag att det är lättare att hitta folk för då är det ändå så här, du har ett gäng som du kanske går ut med och träffar människor, är du inte så festintresserad... så tror jag det är svårare för då är det inte samma liksom... det finns väl, men det är inte lika liksom lätt att hitta dem medierna där man kan träffa folk, men då är det väl att man får engagera sig i kår eller sektionsverksamhet.

I ovanstående berättelser synliggör Sofia och Linnea hur sociala festsammanhang med tillhörande berusning kan betraktas som en typ av normalitet i studentlivet där individer som inte upplever sig ingå i sammanhanget avviker från vad som anses normalt och går miste om smarta inkörspportar till sociala aktiviteter och potentiella vänskaper. Samtidigt visar deras berättelser på att det finns möjligheter att träffa andra utanför festandet genom att engagera sig i sektions- och kårverksamhet eller andra typer av sammanhang. Linnea uppger att det däremot är svårt att komma ifrån dryckeskulturen även i dessa sammanhang och lyfter hur hon upplever att bristen på nyktra aktiviteter i studentlivet är ett problem.

Anton har valt sig att söka sig till sin utbildning och olika träningsformer för att träffa andra studenter utifrån att han också upplever alkoholjargongen i studentlivet som problematisk. Att stifta nya, men framförallt mer kvalitativa vänskaper är en önskan hos honom, då hans ensamhet till stor del grundar sig i en avsaknad av djupa sociala kontakter. Han lyfter att han inte alltid har någon att anförtro sig till, men att det kanske ter sig naturligt i en miljö med många studenter och att man då inte kan ha djupa samtal med alla. Samtidigt beskriver han värdefulla aspekter med studentstaden:

Jämfört med hur det vart innan för mig så är det ju väldigt mycket lättare i och med att det finns väldigt mycket folk i samma situation som kanske har flyttat hit och så och kommer från andra ställen (...).

Även Emil betonar att många nyinflyttade studenter är positivt för att kunna tillägna sig nya sociala kontakter. Han menar att studenter som börjar på universitetet kommer från olika platser i Sverige och är öppna för att träffa nya människor.

Det är man ju tvungen att göra för att ha ett socialt umgänge liksom... och när andra människor är ganska beredda på att... man kan träffa människor från varstans... så är dem lite lättare att... prata med... flera av dem som... är ifrån Lund som kanske är lite mer att aa kanske ska träffa sina gamla gymnasiekompisar.

I interaktionen med andra människor beskriver Emil hur ett öppet förhållningssätt tycks öka möjligheterna för att tillägna sig nya sociala relationer, vilket bekräftas av Hilte (2015) som menar på att öppenhet är en viktig förutsättning för att en person ska kunna våga komma en annan nära. Emil framhåller även en känsla av samhörighet till de nya studenterna som, till skillnad från de redan rotade, befinner sig i en liknande situation som han själv vilket gör dessa personer mer lättillgängliga att närma sig och skapa vänskapliga band till.

5.2 Att prata om ensamhet

När Emil hör ordet ensamhet väcks tankar av igenkänning från en tidigare erfarenhet av ensamhet som uppkom i samband med ett avslut från en dåvarande flickvän.

Nej men... jag tror det väcker tankar hos en person som mår dåligt som väljer att vara ensam trots att den inte vill vara ensam, mycket en sån sak jag tänker på... mycket av egen erfarenhet där man har mått dåligt, men inte velat ta kontakt för att man inte vill att andra ska se att man mår dåligt... så blir det liksom en spiral... där man bara blir mer och mer ensam... det är liksom första associationen och någonting jag håller mig borta ifrån...

Ensamheten tar här form av en försvarsmekanism hos Emil där han hellre väljer att distansera sig från omgivningen än att visa för andra hur han mår. Enligt Goffman (1959) strävar

individerna efter att göra intryck på andra personer genom att kontrollera deras beteenden och reaktioner av den information individerna överför i den gemensamma interaktionen. I detta scenario kan det antas att Emil upplever svårigheter att kontrollera det intryck han vill att deltagarna ska ha av honom, till följd av hans försämrade mående, vilket påverkar hans förmåga att upprätthålla den personliga fasaden i framträdandet. När Emil då väljer att dra sig undan sänder det indirekt ut signaler som skulle kunna uppfattas av andra som att han är ensam. För Emil själv kan den självvalda ensamheten initialt uppfattas som ett nödvändigt ont för att dels försöka upprätthålla en viss bild av sig själv samt utifrån att han skyr en situation som han upplever som mer påfrestande än en annan. Med hjälp av ordvalet ”spiral” beskriver han däremot hur hans tillstånd försämrades av ökade ensamhetskänslor när han inte tog kontakt med andra personer. Vidare lyfter Emil att ensamheten eller tanken om ensamhet är någonting han håller sig borta ifrån, vilket tyder på att fenomenet inte är helt oproblematiskt att hantera.

Från att tidigare ha uppehållit en fasad mot sin omgivning, betonar Emil nu vikten av att våga vara öppen och berätta om saker för sina vänner. När det gäller att vara öppen om sin ensamhet är han dock lite mer begränsad i hur han väljer att uttrycka sig. Han berättar att han inte har några problem med att uppge att han brukade missa gemensamma aktiviteter när han bodde en bit utanför Lund, men han nämner inte ordet ensamhet när han beskriver hur han känner. Han menar att ensamheten insinueras och jag ställer följande fråga:

I: Är det konstigt att säga att jag känner mig ensam?

IP: ... A men det är det kanske

I: Varför då?

IP: Jag vet inte, men tror det är lite att man har det... vi är ändå 140 personer på programmet och man känner kanske en tiondel, liksom ganska nära och hälften som jag är bekant med så det blir ändå en ganska stor umgängeskrets av det och då känns det lite märkligt att använda ordet ensamhet när man är så många

I: Tänker du att man reflekterar kring hur man blir bemött om man skulle uttrycka sig på det sättet?

IP: Mm, jag tror också att det är många som skulle liksom ”det är klart du inte är ensam, du har ju oss!”, ja fast jag åker hem nu och är inte med på den här grejen i eftermiddag/kväll som ni ska ha kul på, utan jag ska åka hem och tvätta liksom (skratt).

Emil utgår från att personer i hans omgivning skulle uttrycka att hans ensamhetsupplevelse inte stämmer överens med den bild som hans vänner har av honom och att det på så sätt blir konstigt att använda ordet ensamhet. Även Stina påtalar svårigheter att tala om sin ensamhet med andra personer, förutom med sin pojkvän, dels då ensamheten väcker ångest och uttrycks

som hennes ”största rädsla i livet” och dels utifrån andra personers uppfattningar kring hennes ensamhet.

Men liksom jag har typ pratat med dem närmaste kompisarna i min klass och det har varit liksom, jag tror att folk har svårt att förstå varför typ, för dem ”det är inte så, du har många kompisar” till exempel och såhär... och det gör väl att det blir lite svårt att prata om det för att... det är klart att man tänker att man inte borde känna det man känner typ...

I både Stina och Emils berättelser kan det dras kopplingar till Goffmans dramaturgiska teori (1959). Goffman menar att de intryck som individen tror hen överför i interaktionen med andra, automatiskt blir de intryck som deltagarna uppfattar som riktigt hos individen. Alltså, agerar Stina och Emil på ett sätt som inte är förenligt med den vedertagna bilden av hur ensamma personer beter sig i sitt framträdande kommer de följaktligen inte att uppfattas som att de är ensamma av de andra deltagarna i interaktionen. Goffman framhåller vidare att individens framträdande tenderar att utgå från samhällets rådande normer vilket gör att individen måste dölja de delar av sin personlighet eller beteende som inte anses överensstämma med dessa värden i främre regionen där framträdandet äger rum. I de bakre regionerna kan däremot det ”förbjudna” vädras. Exempelvis berättar Stina hur hennes vänner har uppgett att hon har många kompisar, som ett argument mot att hon skulle uppleva ensamhetskänslor, då argumentet lyfter antagandet om att ett högre antal bekantskaper indikerar på att individen borde känna sig mindre ensam. Vidare kan det knytas an till att ensamhet tenderar att förknippas med individer med introvert personlighet och mindre med individer som hämtar energi från sociala situationer. Utifrån detta kan det tänkas att Stina beter sig mer i linje med personer som uppfattas som sociala och därmed undkommer ensamhetsstämpeln, trots att hon egentligen upplever ensamhetskänslor.

Utifrån detta kan det antas att individen som upplever ensamhetskänslor, trots ett socialt umgänge försätts i en svår sits där hens upplevelser av ensamhet inte tas på allvar, då de inte är förenliga med den ”normala” ensamheten utifrån rådande normer. I jämförelse med social isolering blir ensamhet i subjektiv bemärkelse en avvikelse. Dessa avvikelser är däremot inte synliga för allmän beskådan, då personliga erfarenheter inte synliggörs förens de påtalas och först då kan utmana synen på den ”normala” ensamheten. Samtidigt kan de reaktioner som uppstår från andra personer i deras närhet antas vara sanktioner i syfte att återföra den avvikande individen till gruppen, att helt enkelt få dem att sluta prata om sin oriktiga ”ensamhet”.

Elsa beskriver att hon kan vara öppen om sin ensamhet med sina kvalitativa vänner och lyfter en vän hon bor med som är duktig på att fånga upp henne om hon mår dåligt. Elsa framhåller att det har varit viktigt för henne att hitta personer till sitt sociala nätverk som hon kan prata om känslor med, då hon har växt upp i en familjekultur som inte berör sådana ämnen. Dessa personer blir då en viktig kompensation för hennes behov av att prata kring detta, vilket enligt Rubenstein & Shaver är ett aktivt sätt att hantera ensamhet på. Hon uttrycker dock att samtal om ensamhet kan upplevas som lite klagande:

Nej, men att man ba ”jag är så ensam”, och man ba ”ja men gå och gör någonting då”, det går ju alltid att göra något åt det, det finns många olika lösningar, men ibland kan det vara svårt att greppa, ibland behöver man kanske känna den här känslan som är ganska jobbig att känna, eh men den kommer väl och går för alla tänker jag... ehm och den är ganska jobbig känsla för många tror jag... den framkallar jobbiga saker...

I kontrast till att tala om ensamhet, menar Elsa att andra gärna skryter om vad de har gjort och hur många de har umgåtts med, vilket hon menar inte riktigt går att göra med ensamheten på samma sätt då andra inte riktigt vet hur de ska förhålla sig till ämnet. Umgängesnormen blir således framträdande i sammanhanget när umgänge tillskrivs positiva egenskaper, till skillnad från ensamhet som kopplas till mer negativa epitet utifrån att talet om ensamhet framkallar obehag hos andra personer. Följaktligen kan talet om ensamhet sammankopplas med Goffmans begrepp främre- och bakre regioner, där ensamhet antas vara ett ämne som är mer eller mindre ”förbjudet” att beröra i den främre regionen, då det inte är förenligt med rådande normer. Bakom kulisserna däremot kan ensamhet samtalas om, då i särskilda forum och grupper där det anses vara mer accepterat att lyfta, vilket för Elsa innebär en nära vänskap.

5.3 Ensamhet och ansvar

När intervjupersonerna berättar om sina erfarenheter av ensamhet kan ett tema om ansvarstagande skönjas, där flera betonar den egna handlingen eller den egna personen som en orsak till upplevelsen av ensamhet. Ansvarstagandet framställs som ett inte helt oproblematiskt tillstånd som framkallar negativa tankar hos den enskilde.

Linnea har upplevt ensamhet i olika perioder i sitt liv, från högstadiet till universitetet. I den nuvarande situationen beskriver hon en tillvaro där hon är mindre aktiv i studentlivet, befinner sig i ett litet socialt umgänge med vänner som studerat klart och flyttat och en utbildning med allt färre föreläsningar. Hon ger ett exempel på hur ensamhet kan förstås utifrån känslan av att ta personligt ansvar i sociala relationer. Linnea berättar att hon försöker upprätthålla så mycket kontakt som möjligt via sociala medier och sms med sina vänner och att hon, då som

nu, tar på sig ansvaret att höra av sig. Nedan beskriver hon känslor som uppkommer i samband med att hon tar kontakt:

... så jag blir ofta den personen som... hör av mig till folk och sällan den personen som folk hör av sig till... eh... ja och det har också varit svårt tidvis och kanske bidrar till såna känslor av ensamhet, det blir också så här... att man alltid är den som hör av sig, samtidigt är jag så otroligt rädd att förlora relationerna så att jag... då får jag bita i det sura äpplet och bara så här... höra av mig till folk och så får jag typ gnälla för mamma eller mormor sen att det alltid är jag som hör av mig (skratt).

Rädslan för risken att förlora relationer gör att Linnea fortsätter att ta kontakt, trots att hon emellanåt upplever det som påfrestande och nedslående. För Linnea är det viktigt att det finns en balans och ömsesidighet i relationen. Hon berättar att hon hade önskat att andra hörde av sig mer, men att hon försöker gå in med inställningen om att hon inte har någon aning om vad som händer deras liv:

IP: ... det kan vara jättemycket både privat och skola, jag har ingen aning och då kan det ändå va så att jag får acceptera det

I: Skulle du säga att du har ganska ödmjuk inställning till hur andra personer... För jag uppfattar att du ändå tänker på eller är liksom lite överseende... liksom kring

IP: Asså jag hoppas det (skratt) Jag försöker det... att inte bara se det som om det är någonting negativt eller så, att det är ingen som hör av sig oavsett vad det är, jag vet inte... det kanske är det I dont know, men att jag försöker ändå, för att hålla mig själv uppe, tänka att dem har för mycket, eller dem har saker att göra...

Linnea lyfter att hon försöker ta hänsyn till andra personer och fokusera på att de har mycket att göra för att ”hålla sig själv uppe”, vilket ger intryck av ett behov av att trycka bort negativa tankar. Hon ser således till att hantera och ansvara för sina egna känslor kopplade till situationen.

Med begreppet normalitet kan vi försöka förstå hur sociala relationer ser ut i vårt moderna samhället. Den moderna vänskapen är, enligt Hilde, en ömsesidig angelägenhet där det krävs gemensamt åtagande för att hålla den levande. I exemplet ovan beskrivs Linnea dra det sammantagna lasset för att underhålla sina relationer, som mot bakgrund av normen om självständigt åtagande, inte enbart innebär att vara sin egen lyckas smed i yrkeslivet utan att det även tycks omfatta områden i det vardagliga livet. Den spontana reaktionen är att en person som är aktiv och vårdar sina relationer upplever färre ensamhetskänslor än en person som sällan tar kontakt, då möjligheten till umgänge rent statistiskt borde vara större. För Linnea uppvisar denna metod snarare en ökning av ensamhetskänslor då det inte ger önskat

resultat. Den moderna vänskapen må i teorin sträva efter ömsesidigt åtagande, men kan i praktiken antas vara mer komplex än så då ansvaret för relationen kan skifta inom själva vänskapen och leda till att den ena personen får ta på sig mer än den andra. Vidare återger Linnea hur hon upplever känslan av att någon inte vill umgås efter att hon hört av sig.

Men då är jag lite så här... ger upp, inte jättedjupt men asså mer skitsamma... så då orkar jag inte höra av mig till fler och jag blir liksom direkt med att jag går in med inställningen att nu är alla upptagna och ibland är det liksom, ibland försöker jag ändå hålla kvar att alla är upptagna för att dem... är liksom upptagna, men många gånger är det också så här att dem är upptagna, men de är inte upptagna egentligen, de bara säger det för att de vill inte... eh så det är typ det värsta när man kommer på den tanken... eh och samtidigt... det är såklart okej, det är inte alla gånger man själv, det har också varit någon gång man själv för att man bara inte känner för det... och det är fullt okej, men det är väl såna som får en att direkt tänka... att man själv liksom är bakgrunden till det.

Det finns en kritisk hållning hos Linnea när hon beskriver hur hon hanterar situationen. Dels fortsätter hon att tänka att alla andra är upptagna, dels ifrågasätter hon hur pass upptagna de egentligen är. Tankegångarna övergår sedan i självkritik och hon utmålar sig själv som orsaken till att andra inte vill umgås med henne, vilket uppfattas som påfrestande och någonting som hon kämpar med för att undvika. Av ovanstående framgår det att Linnea å ena sidan skuldbelägger sig själv för att inte vara tillräckligt intressant för att vara intresse för umgänge, varför det kan antas att skuldbeläggandet rör handlingen, det faktum att hon tog kontakt, vilket hon nu känner skuld för (Miceli & Castelfranchi, 2018). Å andra sidan övergår skuldkänslan i skam i samma stund som hon börjar tänka att det är hon som är bakgrunden till att andra inte vill umgås. Skamkänslan väcker enligt Miceli & Castelfranchi (2018) negativa tankar om en persons värde där en brist i individens personlighet har blottats för åskådan som Linnea är anledningen till att andra inte vill umgås, varför tolkning kan göras att hon skäms för att hon tog kontakt när det är hon själv som det är fel på. Linnea hanterar sedan sina ensamhetskänslor genom att inte göra så mycket åt det och beskriver det som:

(...) att man går så djupt in i det att man nästan fastnar i det och drar ner en så mycket att man bara sitter kvar hemma och liksom... skiter i det.

Att betrakta sig själv som ansvarig för sin ensamhet förekommer också i Sofias berättelse. Hon berättar att hon alltid har varit social och haft många vänner, men att ensamheten som hon fortfarande upplever på olika sätt idag, uppkom ur en destruktiv kärleksrelation där hon tappade kontakt med sin familj och förlorade sina vänner.

... under den tiden förlorade jag... till och med de första två månaderna förlorade jag *alla* vänner och under hela det förhållandet var jag totalt ensam, asså tappade kontakt med min familj, tappade kontakt med... alla vänner, asså verkligen *alla* vänner, till och med liksom dem här nära vännerna och sen har det blivit så när jag har pluggat för jag var tillsammans med honom i 7 månader under min första termin av studier...

Hon förtydligar att alla runt omkring henne inte plötsligt försvann, utan att hon spenderade all sin tid med sin dåvarande pojkvän under tiden de var tillsammans och hur hon blev en negativt inställd person till människorna runt omkring henne. Vidare berättar Sofia att hon inte tror att hennes vänner hade försvunnit om de hade haft vetskap om vad som pågick:

... så det är också en del av det här att varför det var jobbigt att vara ensam, för jag kände en skuld i mig själv att det här var mitt eget ansvar, det är inte så att människor lämnade mig utan det var det att jag... höll undan mig från andra människor och jag lämnade dem...

Det framgår av ovanstående att Sofia håller sig själv ansvarig för hennes upplevelser av ensamhet. Hon använder ordet ”skuld” när hon refererar till sitt handlande i den dåvarande situationen och menar att hennes val att dra sig undan andra människor resulterade i att hon lämnade dem och blev ensam. Sofias beskrivning av skuldkänslan vittnar, enligt Miceli & Castelfranchi (2018), om att hon betraktar sitt beteende eller sociala övertramp som någonting negativt som skadat hennes livssituation och resulterade i ensamhet. Vidare beskriver hon att hon stundvis fortfarande är ofrivilligt ensam idag, men att det är en mer trygg ensamhet där det finns ett tydligt slut och möjligheter att träffa andra människor.

Asså att livet kan ändra sig spontant fast jag själv inte skulle göra någonting, förr var det mer att jag visste att det skulle vara skitdåligt... men jag tror absolut att förståelsen att jag själv kan göra något åt det är det som är viktigast för mig i alla fall och säkert för många andra studenter som känner sig ensamma.

Det framgår av ovanstående att Sofia synliggör både positiva och negativa aspekter med att hålla sig själv ansvarig för sin situation. Å ena sidan förmedlas synen på individen som en handlingskraftig aktör med valmöjligheter för att upprätthålla sociala relationer och sky ensamhet. Å andra sidan innebär synsättet att individen kan åläggas ansvar för aspekter i händelseförloppet som individen vid tillfället inte kunnat förutspå eller påverka, vilket i sin tur gör individen till ensam skurk. Normalitetsbegreppet och Strangs (2014) sociologiska förklaringsmodell om hur människans grundläggande behov av gemenskap förnekas utrymme i den individualistiska värld som vi idag lever i, tycks komma väl till pass i detta avseende. Utifrån att individen sedan det moderna samhällets begynnelse ålagts allt mer ansvar för sin

levnadssituation, har individen som aktiv aktör kommit att bli normen. Det kan alltså antas att det numera är ”norm” att skuldbelägga sig själv när saker och ting inte går som planerat. Det ömsesidiga ansvaret som Hilde (2015) betonar får även i denna berättelse mycket lite utrymme utifrån hur de sociala relationerna vårdas.

I Elsas berättelse om ensamhet framkommer att hon självmant har dragit sig undan andra människor på grund av olika saker som hänt i hennes liv, men också att hon har valt ensamheten framför att umgås med andra i sammanhang som gör henne obekvämlig och mer ensam, exempelvis i nya situationer där många är sociala och/eller berusade. Hon kan uppleva att hon blir bekväm i sin ensamhet, vilket gör det svårt för henne att ta sig ut till andra om hon så skulle önska. Nedan beskriver hon hur hon påverkas av den ensamhet som hon upplever:

IP: Men någonstans där skulle jag säga att liksom... man blir lite arg på det också

I: Varför då, då?

IP: (suck) Å men för att det var inte det man hade, man vill ju inte känna sig så asså känna sig ensam... det känns ju jätteonödigt liksom det finns hur mycket människor som helst... överallt det finns ju saker att göra om man anstränger sig, och ibland går det inte och då blir man liksom så arg på att det inte går... för det påverkar ändå ens mående i onödan på något sätt..

I: Vem blir du arg på?

IP: På mig själv...

I: Mm

IP: Mm. så jag blaimar inte någon annan för det, det är väl mig själv... i första hand..

Så det går tillbaka att liksom att... ja...

Det kan anas en frustration hos Elsa över hur hon hanterar sin nuvarande situation. Att hon, trots möjligheter till umgänge, inte väljer att umgås på grund av, dels en bekvämlighet i ensamheten och dels en obekvämlighet i specifika sociala sammanhang. Uttrycket ”för att det var inte det man hade...” som hon använder för att beskriva situationen tolkas som att det finns en förväntan för hur hennes liv ska se ut och att ensamheten är en konsekvens av att inte leva upp till förväntningarna om vad ett socialt liv för en 20-åring innebär. Utifrån Goffmans resonemang om att individen försöker kontrollera den bild som andra utåt sätt uppfattar för att följa samhällets normer, kan det i Elsas berättelse skönjas hur hon misslyckas med att uppnå denna kontroll och tar ut misslyckandet på sig själv i form av skuldbeläggande.

Elsas erfarenhet av ensamhet tycks framstå som en avvikelse i relation till de värden om gemenskap som premieras i samhället och där det egna valet framställs som anledning till att ensamheten uppkommit, vilket visar på en benägenhet att härleda sina problem till sig själv och inte till andra möjliga faktorer.

Stina sticker ut från de ovanstående och betonar i stället stödet från andra som en viktig förutsättning för att hon ska kunna ta sig ur ensamheten. För henne innebar resan ner till Lund, en flytt från tryggheten och hennes mångfacetterade umgängen. Hon beskriver hur ensamhetskänslorna blev mer påtagliga när hon inte lyckades skapa lika många trygga umgängen som i hemstaden. I ett stycke om att vara öppen om sin ensamhet med andra ställer jag följande fråga:

I: Men känner du någon slags, ett ansvar eller känner du, kan du känna liksom att det hänger på dig...?

IP: Att jag ska komma ur ensamheten,..?

I: Ja, eller att det ett krav..?

IP: ... Nä, det skulle jag inte säga. Jag är nog mer en sån som tycker... åh det låter så själviskt att jag inte ska göra något, det är klart att jag förstår asså förstår på så vis men, när jag hamnar... när jag har dragit mig tillbaka så känner jag att jag inte kan göra mer nu typ...

I: Nae

IP: Asså... a det blir...(suck)... ja det blir så att man... blir... man har åkt ner för en... asså nerför en, så behöver man någon som kan dra upp en typ...

I: Mm

IP: Och då... när jag är där... då är det väl inte mitt ansvar, då är det väl dem som ska ta upp mig typ...

Till skillnad från ovanstående personer framhåller Stina att det snarare ligger ett ansvar hos personerna i hennes omgivning att hjälpa till, än att hon på egen hand skulle ansvara för att ta sig ur ensamheten. Hon använder, likt Linnea, specifika metaforer för att beskriva sitt mående där hon har ”dragit sig tillbaka” och ”åkt nerför” vilket skulle kunna tolkas som ett tillstånd av maktlöshet eller dåligt mående. Med utgångspunkt i föreställningen om att det skulle antas vara normen att vara oberoende och ta ansvar för sin situation, som både Hilte (2015) och Strang (2014) påtalar, hamnar Stina utanför vad som i detta fall anses vara normalt när hon betonar stödet från andra som grundläggande för att hon ska kunna komma ur sin ensamhet. Stina påverkas likt ovanstående studenter av de normer som är aktuella inom ramen för studentlivet samtidigt som hon fortfarande färgas av sina tidigare erfarenheter som kan utmana den rådande uppfattning av vad som är normalt.

5.4 Ensam och avvikande

Intervjuerna innehåller också utsagor kring omgivningens uppfattningar av ensamhet. Med utgångspunkt i vad flera forskare har presenterat framträder individer som upplever ensamhet som avvikande i samhället i förhållande till den sociala norm som råder.

Av Emils berättelse framgår att hans ensamhetskänslor uppkom i samband med ett avslut från en dåvarande flickvän några år sedan. Han beskriver ensamheten som en uppgivenhet där han blev obekväm i nya sociala sammanhang och att det blev ett stort hål där den tidigare sociala kretsen hade varit. Nedan beskriver han hur situationen påverkade honom:

I: Ja, kände du dig hämmad då... av det du kände?

IP: Ja ja, det gjorde jag, det var nog det jag försökte beskriva att det hämmade, att jag inte kände att det gick, att det inte skulle fungera att söka nya kontakter att det var inga som skulle... liksom vilja umgås med mig, det var ingen som skulle liksom aa men det här är en intressant och kul kille liksom...

I: Var det någonting du tänkte... att andra skulle tänka om dig?

IP: Ja, precis innan jag var helt redo att liksom söka nya kontakter

Emil har tidigare berättat om hur han valde att vara ensam för att inte visa för andra hur han mådde. I detta avsnitt fördjupar Emil sin beskrivning kring varför han inte tar kontakt genom att ta upp en ytterligare aspekt; oron för hur andra uppfattar honom. Att bli betraktad som en kul och intressant person kan här tolkas som eftertraktade egenskaper hos en person, ett slags ideal, vilket väcker en oro hos Emil att andra personer inte skulle vilja umgås med honom i fall detta ideal inte uppfylls. Goffman (1959) förklarar att individens kontroll av hur andra personer uppfattar individen huvudsakligen görs för att gruppen eller den sociala statusen kräver det av individen för att hen ska uppnå en specifik respons, exempelvis ett gillande eller accepterande, från de andra deltagarna. Det kan därför antas att Emil indirekt söker acceptans från andra personer för att på så sätt kunna tillägna sig nya kontakter, men också för att kunna passa in i den mallen som andra personer anser är tilltalande. När Emil beskriver avsaknaden av sociala relationer som ett hål synliggörs betydelsen av ett socialt nätverk och hur det anses vara fundamentalt, dels för individens eget välbefinnande, men också för att i andras ögon betraktas som att man lever ett fullkomligt socialt liv.

Anton beskriver hur en längre ledighet eller helg väcker ensamhetskänslor och som innebär att han går miste om naturliga sammanhang som för honom möjliggör umgänge. Han kan uppleva att tillvaron känns tom och att han lätt hamnar i ältande tankar när ensamheten tar vid. Han beskriver tillståndet som en ”ond spiral” som försvårar kontakten med andra och han går in i sig själv. Jag ställer en följdfråga kring ältandet kopplat till ensamheten:

I: Hur känner du att när du är i ältandet, i ensamheten att det är svårt att ta sig ur det eller så?

IP: Ja, när man tar kontakt med personer och så där så befinner man sig lite på en annan våglängd, man är kanske väldigt så där... eh man kanske inte är så väldigt attraktiv att prata med just när man är i dem tankarna.. aa.. det kan ju vara väldigt svårt..

Likt Emil, framhåller Anton en oro över huruvida andra uppfattar honom som tillräckligt attraktiv för att de ska vilja ta kontakt med honom. Både Emil och Adam relaterar deras oro till psykiskt dåligt mående som för dem påverkar deras kontaktsökande och möjligheter till att ta sig ur ensamheten. Användandet av metaforer som attraktiv eller att inte anses vara intressant nog vittnar om hur betydelsefull bekräftelsen från utomstående är och vikten av att uppfylla kravet på att anses vara tilltalande nog för andra ska vilja umgås.

Sofia berättar att hon kan uppleva ensamhet på föreläsningar tillsammans med sin klass. Hon uttrycker att hon har svårt att känna samhörighet med sina kursare då hon ”sumpade” sin chans till att vara med i gemenskapen i början av utbildningen när hon valde att dra sig undan. Det resulterade i att hon numera sitter ensam på föreläsningarna eller med äldre personer i klassen:

Då kan jag känna mig väldigt isolerad när jag ser alla dem här andra människorna som lever det livet som jag gjorde förr, men dem ser mig typ som den *konstiga* (skratt)... jag känner mig typ så här lite... hur ska man säga, väldigt synlig, jag är väl medveten om att ingen bryr sig om mig på det sättet för att jag har sett människor som är ensamma och det är inte så att man ba oh vad konstig, det är inte så att jag är en snackis i klassen, men det känns så på föreläsningarna med klassen att jag sticker ut väldigt mycket, till exempel i en föreläsningssal eller när jag sitter ensam på (...) och pluggar och så sitter klasskamraterna där och pluggar tillsammans och har jätteroligt, det är inte så att jag pluggar ensam alltid, jag pluggar ibland med mina vänner men dem stunderna jag är ensam så känns det som att det här är mitt signalement att jag alltid är ensam.

I Sofias berättelse blir upplevelsen av ensamhet som en form av avvikelse tydlig genom att hon beskriver en oro över att samtliga i klassen har stämplat henne som konstig för att hon sitter ensam i föreläsningssalen. Att uppfattas som synlig är nära förknippat med hur avvikelser skildras varför det kan antas att Sofia synliggörs som ensam och avvikande när hon bryter mot de rådande sociala normerna genom att sitta ensam på skolan. I beskrivningen av hennes upplevelser använder hon uttryck som att hon är ”medveten” om att ingen bryr sig om henne på det sättet och att hon själv sett andra personer vara ensamma i klassen.

Genom att använda ovanstående uttryck konstruerar hon en bild av sig själv på det sätt som hon vill att andra ska uppfatta henne, vilket enligt Goffman (1959) tyder på att hon försöker kontrollera hur hennes omgivning uppfattar henne, genom att framstå som att hon inte bryr sig så mycket om vad andra människor tycker och tänker och att det snarare anses betydelsefullt att ta avstånd från sådana tankar och gå sin egen väg. Samtidigt menar Goffman att det intryck som individen tror hen överför till andra också blir det intryck som andra

personer riktigt eller oriktigt skaffar sig av individen, vilket innebär att Sofia har en poäng när hon uttrycker att ”alla” uppfattar henne som ensam utifrån vad de bevitnar på föreläsningarna, då det är det intryck som hennes klass skaffat sig av henne. Vidare försöker hon kontrollera andra personers bild av henne genom att beskriva känslan av att vara isolerad uppkommer när hon ser hur andra lever det liv hon gjorde tidigare där hon på ett sätt idealiserar sitt forna sociala jag med tillhörande många vänner varför hon idag inte känner sig bekväm i den ”ensamma” roll hon tilldelats. För att inte uppfattas som konstant ensam, väljer Sofia att sitta hemma och plugga för att inte visa upp hennes ensamhet för sin omgivning. Detta kan knytas an till Tagney et als (2007) fynd om hur individer som upplever skamkänslor snarare oroar sig för andra personers uppfattningar om sig själv, än hur de påverkar andra.

Även Linnea visar ett exempel på hur hennes upplevelse av ensamhet är kopplad till hur andra betraktar henne när hon reflekterar kring behovet av att ha ett mindre nätverk kontra ett större nätverk och deras för och nackdelar.

Asså men så här om det ändå var valet jag fick göra... två djupa kontakter eller en djup kontakt och 30 liksom aa ytliga kontakter, då hade jag absolut valt det låga antalet djupa kontakter för ja okej absolut det kanske blir att man känner sig jätte ensam... många gånger eh för att man inte liksom utåt sätt har det umgänget, framförallt idag när liksom varenda sak du gör ska du ju lägga ut någonting på någon form av sociala media att nu gör jag det här och att då liksom inte göra det, asså det ser ju väldigt ensamt ut och man kanske även upplever sig, om man jämför med alla andra,

Goffman (1959) ger ett exempel på hur en skolflickas studentkamrater bildar sig en uppfattning om hennes popularitet på grundval av det antal telefonsamtal hon får, där ett högre antal telefonsamtal tyder på högre popularitet. Utifrån hans resonemang och normen om gemenskap skulle det därför kunna antas att färre sociala relationer inte betraktas som någonting eftertraktat utan snarare gör att individen uppfattas som mer ensam i jämförelse med andra personer med större nätverk. För att upprätthålla bilden av sig själv som en social individ med många vänner kan Linnea med kontinuerligt lägga upp statusuppdateringar och bilder på sociala medier och på så sätt vagga in observatörerna i en illusion av att hon inte är ensam, utan istället uppfyller samhällets upphöjda värden av socialitet och gemenskap. Linnea lyfter dock att hon inte följer detta och menar på att sociala medier förvärrar den redan befintliga känslan av ensamhet när hon inte kontinuerligt lägger upp statusar eller bilder på sociala medier, vilket visar på hur individens privatliv ständigt förväntas visas upp och vara tillgängligt för omvärlden.

5.5 Ensamhet i positiv bemärkelse

När ensamhet talas om i positiva bemärkelser präglas beskrivningarna av ensamheten som ett behov, aktivitet eller ett utrymme att andas. Ensamhet förknippas därmed inte bara till en problematik, utan också som en nödvändighet.

Elsa uttrycker tidigt i intervjun att hon uppskattar umgänget med sig själv. För henne innebär ensamhet inte enbart någonting negativt, utan hon ser det som ett behov hon har för att kunna ”ladda batterierna”. Hon beskriver sig själv som en introvert person som hämtar energi genom att vara själv. Linnea beskriver ensamheten i liknande termer:

(...) jag tänker också på ensamhet som någonting positivt och någonting lugnande och att man behöver den här ensamheten ibland och hur skönt det är när man är i stort behov av det och du verkligen får den... framförallt när det har varit mycket... eller asså det behöver inte ens ha varit mycket rent fysiskt men bara mycket i huvudet, eh... att man, eller att jag i alla fall behöver den ensamheten, behöver den kvällen eller hela helgen om det är så och bara så här, fuck it jag vill inte se någon annan människa och då får det vara så...

För Linnea upplevs behovet av ensamhet som ett lugn. Hon uttrycker att det inte behöver uppstå till följd av att hon har varit social under en längre tid, utan att det kan väckas av andra faktorer såsom en önskan att utöva ett personligt intresse. Att vara kreativ; fota, skriva och måla är enligt Linnea en typisk ensamhetsaktivitet, men hon upplever det inte som ett problem:

... Men jag känner ändå att jag på något sätt, att det blir liksom som en kompis och det är skönt, för där blir det också att, du är visserligen för dig själv men du är ändå aktiv och gör någonting och du får ett resultat av någonting, eh så aa... men det är väl liksom som att gnotta in sig i någonting liksom familjärt att det är just det här att man kommer på andra tankar, lägger liksom fokus på något helt annat.

Linnea använder ordet ”kompis” som metafor för att beskriva hur hon upplever sin aktivitet. Att fysiskt vara ensam, behöver för henne inte innebära att vara ensam på ett mentalt plan. Genom att göra någonting av sin ensamtid, som hon är väl bekant med, gör att hon kommer på andra tankar och ensamhetskänslorna som hon vanligtvis upplever minskar därmed i styrka. I enlighet med Goffmans resonemang (1959) kan ensamhet anses vara någonting som hör till bakom kulisserna; det är ingenting som talas om med vem som helst eller för den delen visas upp, med rädsla för att bli just stämplad som ensam. Intrycket av ensamhet i form av en aktivitet tycks vara lättare för individen att kontrollera i förhållande till att ”bara” vara ensam, vilket tycks vara en mer accepterad form av ensamhet.

Beroende på vilket sammanhang som individen ingår i, får ensamheten också olika betydelser vilket framgår av Antons berättelse. För Anton är det viktigt att ensamheten tjänar ett syfte för att han ska kunna uppleva ensamheten som någonting positivt, då det är perioder utan syfte som påverkar hans mående till det sämre. Han berättar att han uppskattar att resa och betonar den frihet som följer och möjligheten att röra sig fritt mellan olika sammanhang som på ett sätt, enligt honom själv, förutsätter ensamhet. Samtidigt reflekterar han kring om hans resande hade varit möjligt om han hade behövt upprätthålla fler relationer än han har idag.

Stina beskriver sig själv som en person som inte känner ett behov av att vara ensam. Hon berättar att hon inte riktigt har övat på det, men att hon ändå har känt känslan att hon skulle kunna gå och ta en fika och läsa en bok på egen hand. Hon beskriver det som följande:

De gånger jag väljer det så känns det okej, för då vet jag att jag hade kunnat göra annat... så då kommer inte ensamhetskänslorna fram.

Att ha möjligheten att välja sin ensamhet innebär för Stina att hon har kontroll över sin tillvaro genom möjligheten att göra andra val, varför ensamheten därför inte upplevs som lika påfrestande. I Stinas beskrivning framställs den frivilliga ensamheten som en typ av aktivitet där hon testat på att vara ensam för att utmana sig själv, vilket påminner om Antons förklaring om vikten av syfte för att ensamheten ska kunna tillgodogöras som positiv erfarenhet. Sofia uttrycker däremot att ensamheten inte ska behöva ha ett syfte. Hon nämner vid flera tillfällen att anledningen till att hon valde att delta i studien var till följd av ämnets betydelse och att hon vill nyansera den vedertagna uppfattningen om ensamhet utifrån hur hon väljer sin ensamhet. Genom att belysa ensamheten i kontrast till umgängesnormen lyfter Sofia hur ensamhet bör kunna upplevas utan syfte, utan att krav på aktivitet föreligger. Att inte känna sig tvungen att förklara varför man väljer ensamhet.

6. Sammanfattning och avslutande diskussion

Syftet med den här studien var att undersöka studenters erfarenheter av ensamhet med utgångspunkt i Goffmans dramaturgiska teori samt begreppen normalitet, skuld och skam. Detta för att öka medvetenheten och kunskapsläget om studenters upplevelser av ensamhet. Det framgår av studien att studenterna beskriver erfarenheter av ensamhet på olika sätt och härleder det till både brister i sociala relationer, någonting som uppkommer i vissa specifika sammanhang samt ensamhet i ren subjektiv form utan tydlig orsak. I relation till ensamheten belyser studien vikten av sociala relationer för intervjupersonerna och hur de på olika sätt uttryckte en önskan om gemenskap och emellanåt mindre fokus på den ensamhet som uppkommer trots socialt umgänge. Studien visar att intervjupersonerna ogärna pratade om ensamhet med andra personer, med undantag för personer de har en nära relation till. Detta på grund av föreställningen om att mottagarna skulle ifrågasätta deras upplevelser eller att de skulle framstå som klagande, vilket kunde knytas an till en stereotyp bild av hur ensamma personer beter sig i sociala situationer, vilken de inte ville förknippas med. Samtidigt lyfts även en önskan om att uppmärksamma ensamhet och dess nyanser.

Tanken om att uppfattas som ensam av andra personer påverkar flera av studenterna negativt, dels utifrån att de betraktas som avvikande då de inte uppfyller den sociala normen genom att kontinuerligt visa för omvärlden, via sociala medier eller i riktiga livet, att de har ett omfattande och kvalitativt socialt nätverk. Tillämpningen av Goffmans dramaturgiska begrepp på empirin visade sig här vara mycket fruktbara på analysen i kombination med normalitetsbegreppet utifrån att det bland annat belyste individens benägenhet att kontrollera sin självbild gällande hur hen vill uppfattas av andra i sin omgivning. Skamkänslor blev också framträdande i detta sammanhang. Studien visar även att flera av intervjupersonerna skuldbelade sig själva för sina ensamhetskänslor då de av olika anledningar valde att inte förändra sin situation. Detta utifrån hur det betraktade sig själva som aktiva aktörer i en kontext som möjliggör umgänge.

Vidare framgår det att intervjupersonerna hanterade sina ensamhetskänslor på olika sätt. Några ägnade sig åt aktiviteter för att stilla sina känslor och komma på andra tankar, medan andra var mer passiva i sina strategier. Denna forskningsfråga kunde ha vidareutvecklats i analysen för att få en större förståelse för vilka strategier som studenter använder för att hantera ensamhetskänslor. Hur studenterna relaterar sina ensamhetsupplevelser till sociala

situationer i studentlivet framkommer bland annat utifrån att studentlivet tillhandahåller olika former av ensamhet i form av enskilda studier och tid för att råda bot på bakfyllan då dessa stunder ansågs betraktas som mer accepterade. Samtidigt lyfts festliga sammanhang som svårhanterliga av vissa av intervjupersonerna, då de kunde fungera som en grogrund till ensamhetskänslor genom att de exempelvis går miste om inkörsportar till umgänge.

Studien visar på att när ensamhet tjänar ett syfte som i utförandet av en aktivitet eller som ett behov, betraktas ensamhet som någonting positivt. Ensamhet i positiva bemärkelser har dock sina begränsningar avseende när, hur och i vilken utsträckning individen önskar vara ensam. När gränsen överstigs väcks ensamhetskänslorna och övergår till en form av ofrivillig ensamhet. Studien ifrågasätter då den självvalda ensamheten som någonting positivt utifrån att vissa av intervjupersonerna har uppgett att det väljer ensamhet för att undvika svårhanterliga situationer som påverkar dem negativt i högre utsträckning än ensamheten. Att ha möjlighet att välja ensamheten kan således betraktas som något problematiskt, men att ensamhet i positiv bemärkelse är viktig i förståelse för när ensamhet övergår från att vara ett utrymme att andas till ett ofrivilligt ont. Ensamhet i positiv bemärkelse skulle vara ett intressant ämne att fördjupa sig i framtida forskning och undersöka mer noggrant när ensamheten övergår från någonting välgörande till någonting negativt för individen.

För att vidare utforska ensamheten inom kvalitativ forskning kan studier inom ämnet ensamhet och studenter fokusera på de konsekvenser som kommer av ensamhet och de strategier som används för att hantera dessa i en studentkontext, då detta var någonting som jag anser är begränsade i ovanstående studie. Det hade även varit intressant att undersöka hur ensamhet tar sig uttryck i andra kontexter exempelvis på arbetsplatser och hur det hanteras utifrån ett individuellt och organisatoriskt perspektiv.

Uppsatsprocessen har inte varit en ”motorväg”. Bland annat har tillgången till relevant litteratur varit svåråtkomlig. En del forskning som jag ansett passande, exempelvis Weiss och Rubenstein & Shaver, har inte varit till möjlig att få tag på varför jag har vid några tillfällen använt mig av andrahandskällor. Detta innebar att jag fastnade i litteratur- och teoriprocessen, vilket försvårade hur jag skulle angripa och analysera mitt material då jag fick revidera materialet vid ett flertal tillfällen. Det har vidare varit en utmaning att utgå från ett socialkonstruktivistiskt synsätt och inte blanda in psykologiska utgångspunkter. Att försöka

anpassa begreppen skuld och skam till att passa en mer socialkonstruktivistisk ansats har varit svårt, då de vanligen förknippas med den psykologiska traditionen.

Sammanfattningsvis, har denna uppsats bidragit till att uppmärksamma studenters mångsidiga erfarenheter av ensamhet genom att lyfta ensamhet som någonting svårhanterligt och positivt. Trots att ensamhet på senare tid har uppmärksammats alltmer inom media och forskning och inom specifika grupper på sociala medier, kan det ännu inte tänkas vara normaliserat att öppet tala om ensamhet med andra. Det är därmed någonting som vi får arbeta vidare på för att framöver kunna känna oss mer bekväma att uttrycka att vi bara vill vara ensamma, utan vidare utläggning.

7. Referenslista

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2011) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Brulde, Bengt & Filip Fors (2015) Den svenska ensamheten: Om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande. I: Bergström, Annika, Bengt Johansson, Henrik Oscarsson och Maria Oskarson (red.) *Fragment: SOM-undersökningen 2014*. Göteborgs universitet: SOM-institutet

Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Burr, Vivien (2015) *Social constructionism*. London: Routledge

De Jong Gierveld, Jenny, Theo G. van Tilburg & Pearl A. Dykstra (2016) Loneliness and Social Isolation. I: Vangelisti, L. Anita & Perlman, Daniel (red.) *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Cambridge University Press

Firmin, W. Michael, Ruth L. Firmin & Kailee Lorenzen (2014) *A qualitative analysis of loneliness dynamics involved with college long-distance relationships*. College Student Journal, spring 2014, Vol 48 (1), pp.57-71.

Gaev, Dorothy Meyer (1976) *The Psychology of loneliness*. Chicago: Adams Press

Gandini, Erik (2016) *The Swedish theory of love*

<https://www.svt.se/kultur/film/the-swedish-theory-of-love> (Hämtad: 2019-03-24)

Goffman, Erving (1959). *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*. Svensk översättning: Svens Bergström. Lund: Studentlitteratur

Hacking, Ian (1999) *The social construction of what?* Harvard University Press, Cambridge Massachusetts.

Hawkey, Louise, Mary Burleson, Gary Berntson & John T. Cacioppo (2003) *Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 85 (1): pp. 105-20
Doi: 10.1037/0022-3514-85.1.105

Hilte, Mats (2017) *Den moderna vänskapen*. Malmö: Ègalité och författarna

Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith & Bradley J Layton (2010) *Social relationships an Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. Public Library of Science.

Doi: 10.1371/1000316

Jacobsson, Katarina (2008) *Den svårfångade kvaliteten*. I: Katarina Sjöberg & David Wästerfors (red.) *Uppdrag: Forskning*. Malmö: Liber AB

Justesen, Lise & Mik-Meyer, Nanna (2011) *Kvalitativa metoder: från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur AB

Kalman, Hildur & Veronica Lövgren (2012) *Etik i forskning och etiska dilemman*. I: Kalman, Hildur & Veronica Lövgren (red.). *Etiska dilemman*. Malmö: Gleerups.

Lind, Rolf (2014) *Vidga vetandet: en introduktion till samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur

Linköpings universitet (2013) *Ensamhet på gott och ont*

<https://old.liu.se/liu-nytt/arkiv/reportage/ensamhet-pa-gott-och-ont?l=sv> (Hämtad: 2019-05-04)

Lowenthal, Marjoire Fiske & Clayton Haven (1968) *Interaction and Adaptation: intimacy as a critical variable*. *American Sociological Review*, Vol. 33, No. 1, pp. 20-30

Doi: 10.2307/2092237

Lunds universitet (2019)

<https://www.lu.se/studera/livet-som-student> (Hämtad: 2019-08-13)

Martinell Barfoed, Elizabeth (2008) *Berättelser om adoption*. Socialhögskolan: Lund University

Miceli, Maria & Christiano Castelfranchi (2018) *Reconsidering the Differences Between Shame and Guilt*. *Europe's Journal of Psychology*, 2018. Vol. 14, No. 3, pp. 710-733

Doi: 10.5964/ejop.v14i3.1564

Meeuwisse, Anna (2007) Sociala kategoriseringar, ojämlikhet och motståndsstrategier I: Svensson, Kerstin (red.) *Normer och normalitet i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) *Från stoff till studie- om analysarbete i kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur AB

Rennstam, Jens & Wästerfors, David (2011) Att analysera kvalitativt material. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber (s.194-208)

Sonderby, Lars Christian (2013) *Loneliness: an integrative approach*. Journal of Integrated Social Sciences. Vol 3, No 1 pp.1-29

Sonnby-Borgström, Marianne. (2012) *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster- ett bio-psyko-socialt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB

Strang, Peter (2014) *Att höra till- om ensamhet och gemenskap*. Stockholm: Natur och kultur

Svenska dagbladet (2018) *Många studenter skäms över att vara ensamma*
<https://www.svd.se/manga-studenter-skams-over-att-vara-ensamma> (Hämtad 2019-04-05)

Svensson, Kerstin (2007) Normer, normalitet och normalisering. I: Svensson, Kerstin (red.) *Normer och normalitet i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB

Tagney, June Price, Jeff Stuewig & Debra J. Mashek. (2007) *Moral Emotions and Moral Behavior*. Annual Review of Psychology. Vol. 58. pp. 345-372
Doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070145

Studentlund (2019)
<https://www.studentlund.se/studentlund/> (Hämtad: 2019-08-13)

Tornstam, Lars (1988) *Ensamhetens ansikten- en studie av ensamhetsupplevelser hos svenskar 15-80 år*. Uppsala: Sociologiska institutet

Tornstam, Lars, Mina Rydell, Ida Vik & Elin Öberg. (2010) *Ensamheten i Sverige 1985-2008*, Uppsala: Sociologiska institutionen.

Vetenskapsrådet (u.å.) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.*

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (Hämtad: 2019-02-29)

Wennerberg, Sören Barlebo (2010) *Socialkonstruktivism- positioner, problem och perspektiv.* Malmö: Liber

Öberg, Peter (2011) Livshistorieintervjuer. I: Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) *Handbok i kvalitativa metoder.* Malmö: Liber (s.58-69)

Östnäs, Anders (2007) Norm och normalisering inom handikappvetenskap och handikappidrott. I: Kerstin Svensson (red.) *Normer och normalitet i socialt arbete.* Lund: Studentlitteratur AB

8. Bilagor

8.1 Bilaga 1

Hej!

Jag är en socionomstudent som just nu skriver på min C-uppsats om studenter och ensamhet, om hur de upplever känslor av ensamhet och vad ensamheten kan bero på. Jag är därför mycket intresserad av att komma i kontakt med er studenter som upplever ensamhetskänslor och skulle kunna tänka sig att prata om detta i en intervju. Intervjun tar högst en timme och förutom frågor som berör ensamhet tänker jag fråga om bl.a. studentliv, vänner och hälsa. Alla medverkande kommer vara anonyma i arbetet, era namn kommer fingeras och samtliga uppgifter kommer vara sekretessbelagda.

Ni som är nyfikna och intresserade av att vara med eller känner någon som ni tror kan tänka sig att prata om detta viktiga ämne, tveka inte att göra av er till mig genom PM eller min mail ebbaeiuff@gmail.com

Tack så mycket på förhand och ha det fint!

// Ebba

8.2 Bilaga 2 Intervjuguide

Kort presentation av mig som intervjuare följt av nedanstående information:

- Ljudinspelning, varför och vad materialet ska användas till
- Anonymitet, att intervjupersonen ej kommer namnges i den fullständiga rapporten, eventuellt ges ett fiktivt namn för att kunna särskilja intervjupersonerna åt
- Transkriberat material skickas till intervjupersonen för kontroll
- Information om att intervjupersonen när som helst kan avbryta intervjun och att intervjupersonen inte behöver besvara frågor hen inte vill besvara
- Eventuella frågor från intervjupersonen

Bakgrund

Ålder

Utbildning

Ensamhet 1

- När du hör ordet ensamhet, vad väcker det för tankar hos dig?
- När började du känna av ensamhetskänslor?
- Hur länge har du känt dig ensam?
- I vilka situationer upplever du dig som mest ensam?
- Vad brukar du göra då?
- Hur skulle du beskriva den ensamhet du upplever?

Social situation

- Hur ser ditt sociala umgänge ut?
- Hur upplever du det är att träffa andra i Lund?
- Tycker du att det är viktigt att andra hör av sig?
- Brukar du höra av dig?
- Upplever du att du kan umgås med andra så mycket som du önskar?
- Kan du känna dig ensam när du umgås med andra? Om ja, på vilket sätt?
- Har du känt dig ensam som yngre/andra perioder?
- Tycker du att det är viktigt med gemenskap

Ensamhet 2

- På vilket sätt upplever du att du påverkas av dina ensamhetskänslor?
- Upplever du att du kan vara öppen/ prata om dina ensamhetskänslor med andra?
- Hur upplever du stödet från andra/upplever du att du får tillräckligt med stöd?
- Har du sökt professionell hjälp för din ensamhet?
- När du känner dig ensam, vad brukar du göra för att känna dig mindre ensam? Vad fungerar och vad fungerar inte?
- Positiva aspekter av ensamhet?
- Hur upplever du att samhället ser på ensamhet?
- Upplever du att ensamhet är tabu?

Avslut

- Vad har du för intressen?