



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Ideal och relationer bland äldre män

Vänskapsrelationer utifrån maskulinitetsperspektiv

Sofia Nyberg och Tilda Johansson Lindblad

Kandidatuppsats (SopB63)

Aktuell termin (VT25)

Handledare: Em Andersson

Abstract

Authors: Sofia Nyberg and Tilda Johansson Lindblad

Title: Ideals and relations among elderly men: friendship viewed from a masculinity based perspective.

Assessor: : Em Andersson

Vår studie undersökte äldre mäns vänskapsrelationer och deras koppling till maskulinitetsideal. Tidigare forskning tenderade att fokusera på yngre män eller om ensamhet. Syftet med studien var att undersöka förhållandet mellan maskulinitetsideal och äldre mäns (mellan 65-85 år) vänskapsrelationer. Frågeställningarna som vi har förhållit oss till är: Hur påverkar maskulinitetsideal och normer äldre män i deras sociala samspel och vardag? Vilken betydelse har sociala relationer och socialt stöd för äldre män? I studien användes sex semi-strukturerade intervjuer med män mellan 66 och 85 år, där urvalet är baserat på ett snöbollsurval. I analysen kopplades teorier av Erving Goffman, Aaron Antonovsky och Raewyn Connell, med ett flertal artiklar inom området tillsammans med resultaten från studien. Resultatet visade att männens sociala stöd var en central del för att minska effekterna av maskulinitetsideal, såsom att drabbas av ensamhet eller uppleva brister i sitt sociala stöd. De män som hade en partner upplevde högre nivå av socialt stöd och rapporterade mindre avsaknad av djup i sina vänskapsrelationer, medan män med bristande sociala kontakter rapporterade lägre nivåer av socialt stöd.

This study concludes the characteristics of male friendships, and their connection to ideals of masculinity. Existing research tends to focus on younger men and loneliness. The purpose of the study is to understand male relations and the way masculinity affects men in the age between 65-85. The research questions are: How do masculinity ideals and norms affect older men in their social interactions and everyday lives? What is the importance of social relationships and social support for older men? The study consists of six interviews with men between the ages of 65-85 years old. The selection of participants was based on snowball sampling. The analysis integrates theories by Erving Goffman, Aaron Antonovsky, and Raewyn Connell, with several articles in the field, along with the results from the study. The results show that social support is key in helping men cope with the pressures of masculinity ideals, like feeling lonely or lacking close connections. Men who had a partner generally

experienced more social support and deeper friendships, while those with fewer social contacts reported feeling less supported

Abstract	2
1. Inledning	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte och frågeställningar	6
1.2.1 Frågeställningar	6
2. Forskningsläge	7
2.1 Sökvägar	7
2.2 Maskulinitetsideal	7
2.3 Socialt samspel	13
2.4 Känslöhantering	15
3. Metod och metodologiska överväganden	16
3.1 Metodologiska överväganden	16
3.1.1 Val av metod	16
3.1.2 Urval och avgränsningar	16
3.1.3 Metodens tillförlitlighet	17
3.1.4 Bearbetning av analys	18
3.2 Forskningsetiska överväganden	18
4. Teoretisk referensram	20
4.1 Teori av Erving Goffman	20
4.1.1 Framträdandet	20
4.1.2 Intrycksstyrning	21
4.1.3 Regioner	22
4.2 Den salutogena teorin	23
4.2.1 Kasam och de tre komponenterna	23
4.2.2 Olika grader av KASAM	24
4.2.3 Andra begrepp inom salutogena teorin	24
4.2.4 Stressorer	25
4.3 Connells maskulinitetsteori	25
4.3.1 Genus	25
4.3.2 Hegemonisk maskulinitet	26
4.3.3 Fysikens betydelse	27
5. Resultat och Analys	28
5.1 Uppfattningen av könsskillnader	28
5.1.1 Fysiska förväntningar	28
5.1.2 Sociala förväntningar	30
5.2 Civilstånd och socialt stöd	33
5.2.1 Partnerskap	33
5.2.2 Vänskap	35
5.3 Risker och hantering	37
5.3.1 Bearbetning och stöd	37
5.3.2 Riskbeteenden	39

5.4 Avslutande diskussion	42
6. Referenslista	46
7. Bilagor	49

1. Inledning

Gruppen äldre är generellt den grupp som drabbas mest av ensamhet. I Sverige är det cirka 300000 människor som beräknas leva i ensamhet (Rigaud, 2025). Inom gruppen äldre är män en grupp som drabbas hårt av social isolation. En rapport har utförts i England och visar att män som levde utan en partner var ensammare, och äldre män var generellt inte med i gemenskapen för att förhindra ensamhet. Dessutom sågs skillnad på hur könen upplever ensamhet (Beach, et al., 2013, s 5, 10). Varför är äldre män särskilt utsatta av social isolering? En faktor är att äldre män sällan engagerar sig i aktiviteter som skapar gemenskap, särskilt männen utan partner.

Äldre män tenderar också att söka hjälp för sin ensamhet i lägre utsträckning än kvinnor på grund av maskulina ideal (Beach, et al., s 6, s 30, 13). I vår studie kommer vi därför att intervjua äldre män för att fråga dem kring deras relationer, maskulina ideal och hur deras liv har sett ut genom generationerna.

1.1 Problemformulering

Forskning om maskulinitet och sociala relationer hos män har vuxit till ett brett forskningsområde. Forskningen inriktas till stor del på män som befinner sig i mitten av livet och män som är i de yngre åldrarna. Kategorin äldre män är underrepresenterad och forskningen tenderar att förbise de sociala samspelets effekter relaterade till maskulinitetsidealen (Thompson och Whearty 2004, s. 7). Detta blir särskilt tydligt genom att jämföra livslängden för män med kvinnor, där männens livslängd är lägre (SCB, 2025). Enligt en rapport från Jämställdhetsmyndigheten (2020, s. 6 och 35) skapar maskulina normer konsekvenser för individens, anhöriga och närståendes hälsotillstånd. I rapporten kopplar de även maskulina ideal till olika beteenden såsom bland annat psykisk ohälsa, och ett sämre socialt stöd (Jämställdhetsmyndigheten, 2020. s 35). Tanken med vår studie är att skapa en förståelse över äldre mäns tankar kring maskulinitet och undersöka karaktäristiska drag för relationer hos äldre män. Fokuset kommer att vara på ideal och stereotyper kopplade till maskulinitet, samt hur detta är kopplat till socialt stöd. Studien består av sex intervjuer genomföra i en neutral miljö där vi efterfrågar mäns erfarenheter av vänskapsrelationer med både män och kvinnor. Intervjuerna fokuserar på två delar: hur mäns sociala relationer ser ut och har sett ut under olika faser i livet, samt hur maskulinitetsideal har påverkat utformningen

av dessa relationer. Analysdelen grundar sig i teorier av Erving Goffman, Aaron Antonovsky, Raewyn Connell samt flertal forskningsartiklar och data från kvalitativa intervjuer med äldre. Förhoppningen är att detta ska ge en representation av problemområdet, men samtidigt belysa faktorer för att förebygga saker som ensamhet och depression hos äldre män. Men även skapa en insikt över hur äldre mäns maskulina normer påverkar dem och samhället på lång sikt för att kunna hitta nya tillvägagångssätt för att skapa bättre förutsättningar för social gemenskap och stöd.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur maskulinitetsideal påverkar äldre mäns sociala relationer, med fokus på åldersgruppen 65-85 år. Målet är att undersöka relationen mellan idealen och männens sociala liv, samt koppla detta till andra fenomen som hjälpsökande och relationsuppbyggnad.

1.2.1 Frågeställningar

- Hur påverkar maskulinitetsideal och normer äldre män i deras sociala samspel och vardag?
- Vilken betydelse har sociala relationer och socialt stöd för äldre män?

2. Forskningsläge

2.1 Sökvägar

Artiklar med relevans för forskningsläget har primärt sökts via universitetets databas (LUBsearch), samt genom omnämnande i artiklar sökta genom detta forum. Artiklarna som eftersökts har varit såväl lokala som de med internationell relevans för att få en representativ bild av forskningsområdet. De engelska sökorden har varit "masculinities", "elderly men", "social masculinity", "aging men". Framgången med de svenska sökorden var bristande men de som användes var "maskulinitet", "äldre män", "sociala relationer, äldre", "åldrande maskulinitet". Valda artiklar har genomgått peer-review och varierar i publiceringsår för att bredda forskningsområdet. Baserat på valda artiklar har vi etablerat tre centrala områden: maskulinitetsideal, socialt samspel och känslöhantering.

2.2 Maskulinitetsideal

Undersökningen av Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari syftar till att se hur maskulinitet och normer påverkar ensamhet och socialt sammanhang i en västerländsk kontext (2024, s. 1). Författarna beskriver maskulinitetsnormer som förekomsten av stoicism, självständighet och smärttålighet. Dessa egenskaper har i sin tur en koppling till risker att hamna i ensamhet och emotionell utsatthet, samt formar männens band med varandra genom att begränsa vad som är socialt acceptabelt (ibid.). Att motsätta sig mångfald är ett sådant exempel.

Artikeln beskriver att maskulinitetsnormernas påverkan och utformning varierar beroende på kulturell kontext, såväl som sociala och ekonomiska faktorer (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024 s.2). Med grund i detta genomförs studien i en västerländsk kontext, med ett fokus på kopplingen till ensamhet och maskulinitetens effekter för social kontext i åldrarna 16-92 år.

Författarna beskriver att normer om maskulinitet påverkar individen tidigt i livet, samt kan öka risken att känslor och uttryck som klassas som feminina förtrycks hos männen. Detta inkluderar uttryck som empati, sårbarhet och omvårdnad (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024 s.2). Till följd av att Sveriges maskulinitetsnormer genomgått förändringar

inom området omvårdnad de senaste 40 åren beskriver författarna att synen på faderns delaktighet i barnens liv till större del prioriteras och det blir vanligare med att männen prioriterar sin tid med familjen, exempelvis i form av föräldraledighet (ibid.).

Artikeln uppvisar att individens behov av socialt sammanhang är en av faktorerna för att främja den kognitiva och fysiska hälsan hos deltagarna, där motsatsen ger resultat som indirekt försämrade hälsa och ensamhet (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024 s.1). De talar även om att detta i sin tur kan resultera i en förkortad livslängd.

Bland konsekvenserna av ensamhet tar författarna upp att individen kan uppleva känslor som skam, tankar på suicid och avsaknad av värde (ibid.). För att beskriva detta diskuterar författarna begreppet social ensamhet där individens brist på djupa kontakter med andra, eller avsaknad av kontakter alls, resulterar i ensamhet.

Artikeln uppger att män i större grad är ensammare än kvinnor, däremot finns det skillnader mellan könen baserade på ålder och vilken del i den västerländska kontexten som diskuteras. Männen har generellt sett färre vänner i sin omgivning och löper därav större risk att drabbas av ensamhet, där de yngre männens risk i större grad representeras av tankar om suicid och allvarliga konsekvenser (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024 s.2). De äldre männen tenderar att i större utsträckning drabbas av ensamhet som en följd av att förlora sina fysiska sammanhang, exempelvis genom pension från arbetsplatsen eller sjukfrånvaro.

Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari (2024, s.2) belyser att männens tendens att söka hjälp påverkades av deras upplevelse att känna sig som en börda för andra. Fokus låg på egenskaper som att vara självständig och man undvek att prata om ensamhet för att detta kunde generera känslor av skam eller verka genant. Männen tenderade istället att undvika dessa ämnen.

Behovet av att känna sig självständig visade sig även i resultatet, där männen med högre känsla av självständighet och självtillförlitlighet visade mer tecken på ensamhet, samt press utåt (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024, s. 9). Författarna uppfattade att dessa tankar grundade sig i männens vilja att upprätthålla en image, men att detta samtidigt resulterade i svårigheter med att etablera sociala kontakter till följd av bristande sårbarhet. Den ökade pressen att hålla sig inom ramarna för maskulinitetsnormer hämmade männens

emotionella uttryck, en faktor till brister i kommunikationen med hjälpinsatser och mental ohälsa (Nordin, Degerstedt och Granholm, Valmari 2024, s. 5).

Bland unga australienska män användes vad författarna beskriver som “insulting banter” i samtal med varandra som ett sätt att spegla traditionella mansideal i sociala relationer. Genom att använda degraderande ord och motsätta sig feminina eller annat än heterosexuella ideal kunde man connecta socialt med andra (Nordin, Degerstedt och Granholm, Valmari 2024, s. 8). Beteendet beskrivs även som “male friendly banter” (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024, s. 8).

Andra maskulina aktiviteter och behov baseras primärt på tanken att motsätta sig det feminina och homosexuella. Det ställdes en skillnad i mäns behov av kommunikation och kvinnors, där männen använde tystnad som ett medel för att inte dra upp emotionella ämnen i samtal. De var hellre avsiktligt tysta än att riskera framkomsten av känsliga ämnen (ibid.).

Män som ställde sig utanför de traditionella mansidealen upplevde sig ändå manade till att anpassa sig utefter den traditionella maskuliniteten genom att kompensera, exempelvis genom att uttrycka ett intresse för manliga saker som vapen eller alkohol (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024, s. 9). Ett annat sätt var att normalisera sexism och homofobi, vars godkännande till stor del baserades på rädslan att bli exkluderad.

Männens ställning påverkade även deras syn på nära relationer. Försämringar i männens fysiska hälsa resulterade enligt författarna i att männens känsla av oförstörbarhet rubbades, eftersom den fysiska nedsättande även i viss mån försvårade deras självständighet. Behovet av fysiskt stöd blev till ett hot mot att upprätthålla deras maskulina identitet. Författarna beskriver att förlorad självständighet och att tvingas vara en börda för andra till och med diskuterades som verkliga anledningar till suicid (Nordin, Degerstedt och Granholm, Valmari 2024, s. 9).

För att motverka dessa verkningar beskriver artikeln att utmana maskulina ideal och förändra synen på dessa normativa beteenden hade kunnat tillgodose männens behov av utrymme för emotionella uttryck och sociala kontakter (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024, s. 9). Bland åtgärderna beskrivs även möjligheten att vända sig till familj och vänner som en förebyggande faktor för ensamhet hos de äldre männen.

Männen beskriver sina relationer med andra män som aktivitetsbaserade. Umgänget baseras till stor del på gemensamma aktiviteter som sport eller utflykter, medan kontakten med kvinnor hade ett större djup med utrymme för att söka emotionellt stöd (Nordin, Degerstedt och Granholm, Valmari 2024, s. 10).

Vissa av de deltagande männen i studien uppgav att de varit del av normöverskridande relationer med andra män, där dessa utlösts av livshändelser då männen sökt efter ett djupare socialt stöd efter exempelvis en förlust (Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari 2024, s. 10). Författarna beskriver att djupa manliga vänskaper i sig kunde utmana de traditionella maskulinitetsnormerna, där männens förmåga att uttrycka känslor var en central del i att kunna utveckla dessa relationer (ibid.).

I artikeln beskrivs även ett samband mellan att uppfylla normativa beteenden för att utifrån dessa våga ta sig bort från det traditionellt maskulina. Män som uppfyllt minst ett maskulint beteende, förslagsvis genom att bevisa sin förmåga att vara självständig, upplevde det lättare att stå ut på andra sätt som inte anses maskulint. Författarna beskriver produktiva aktiviteter som utflykter och planerade sammankomster som en stor grund för att främja sociala relationer. Även de traditionella männen fann stark samhörighet genom sport och andra intressen, dessa kan i sin tur förhindra ensamhet även om de stärker maskulinitetsidealen (Nordin, Degerstedt och Granholm, Valmari 2024, s. 11).

I en studie av Mukhti och Ibrahim (2025, s. 2) undersöks förhållandet mellan maskulinitetsnormer, socialt stöd och hälsa hos 257 manliga respondenter i den allmänna säkerhetspersonalen i Malaysia i åldrarna 20-59 år. Författarna beskriver att Malaysias kulturella och religiösa påverkningar förstärker befintliga normer relaterade till maskulinitet, vilket förstärker problematik relaterad till dessa ideal (ibid.).

Artikeln beskriver att normerna gällande manlighet gör att männen i mindre utsträckning söker hjälp, men även ökar männens vilja att vara självständiga. Detta resulterar i sin tur i försämrad hälsa, något Mukhti och Ibrahim i sin studie ser kan förhindras genom att genom socialt stöd minska effekterna av traditionella mansroller (Mukhti och Ibrahim 2025, s. 1). Maskulina normer framhäver egenskaper hos män som hämmar emotionell bearbetning, exempelvis karaktäriseras det av att individen bör vara självständig, risktagande och fysiskt stark (Mukhti och Ibrahim 2025, s. 3). Dessa egenskaper kan i sin tur leda till att individen tar

till sämre alternativ för bearbetning, som droger eller alkohol. För männen inom dessa arbetsgrupper var riskerna desto högre att drabbas av missbruk och stressjukdomar (ibid.). En faktor för att förebygga dessa problem anser skribenterna vara att individerna har tillgång till socialt stöd. Formen för stödet, oavsett om den är emotionell eller informativ ses reducera problematiken med stress samtidigt som den framhäver hälsosamma tekniker för hantering (ibid.).

Andra studier har funnit kopplingar mellan normer för maskulinitet, socialt stöd och hälsa, däremot har alla dessa tagit plats i en västerländsk kontext. I Malaysia är kulturella och religiösa påverkningar på maskulinitet en stor bidragande faktor till normernas utformning och kan även öka graden de förekommer eller hur svårt det är att bortse från dem (ibid.).

En av teorierna som studien utgår ifrån är The Gender Role Conflict Theory (GRCT), denna innebär att sociala förväntningar om maskulinitet kan få män att gå in i traditionella könsroller som karaktäriseras av emotionell kontroll, självständighet och dominans (Mukhti och Ibrahim 2025, s. 3). När dessa beteenden karaktäriserar en mans agerande ser författarna att individerna får svårare att söka hjälp, samtidigt som deras hälsofrämjande beteenden minskar. Dessa beteenden inkluderar aktiviteter som fysisk aktivitet, en balanserad kost och tidigt vårdssökande. En annan bidragande faktor för att männens hälsa ska upprätthållas ser Mukhti och Ibrahim som deras tillgång till socialt stöd, dels i form av sociala nätverk. Individer som får utrymme för socialt stöd har ett större forum att vända sig till för att hantera skadliga könsroller, samt hantera de händelser som allmän säkerhetspersonal tenderar att hamna i (ibid.).

Av de deltagande männen i studien befann sig ca 84% i ett äktenskap, medan ca 15% var singlar (Mukhti och Ibrahim 2025, s. 7). Männen som befann sig i ett äktenskap uppvisade i större utsträckning att de ansåg sig ha socialt stöd. En annan bidragande faktor till uppfattningen av det sociala stödet var ens syn på maskulinitet. De män som drogs till den mer traditionella maskuliniteten uppfattade lägre nivåer av socialt stöd, däremot såg inte författarna någon direkt koppling mellan dessa nivåer och att männen rapporterade negativa hälsobeteenden (ibid.). Däremot framkommer under studiens gång en referens till att det är uppfattningen av ens sociala stöd som resulterar i negativa effekter, Mukhti och Ibrahim förklarar att sambandet utgår ifrån att det sociala stödet är en hämmare för negativa hälsoeffekter och därmed agerar preventivt. I den Malaysiska kulturen kan former av socialt

stöd vara ett sätt att motverka konsekvenserna av de strikta maskulinitetsnormerna, författarna föreslår olika former av anonyma samtal som ett potentiellt medel för att överkomma barriärerna av skam över att agera hjälpsökande (Mukhti och Ibrahim 2025, s. 14).

Thompson och Whearty's studie med 135 äldre män (Thompson och Whearty 2004, s. 2) syftade till att undersöka förhållandet mellan mäns tillfredsställelse i sociala relationer och könsideologi. Resultatet av denna studie visade på att äldre män med en tilltro till den traditionella maskuliniteten upplevde mer tillfredsställelse i sina redan befintliga sociala relationer. Där sågs även att män med ett större behov av saker som att diskutera känslor och som frånsade sig normerna tenderade att ha större sociala nätverk och ökad social kontakt (Thompson och Whearty 2004, s. 5). Medan männen med traditionellt perspektiv upplevde högre tillfredsställelse i sina sociala relationer var dock de icke-normativa männen lyckligare och mer engagerade i sina sociala nätverk (Thompson och Whearty 2004, s. 17). Upplevelsen var att de maskulina normerna inte lämnar utrymme för kärlek eller känslor och att förväntningarna på sociala relationer hos de traditionella männen därav handlar om praktik och handling snarare än att diskutera saker som kan bringa lycka (ibid.).

Hur män betar sig och förstår sig själva beror på samhällets konstruktioner, relationer, och kultur. (Thompson och Whearty 2004, s.7). Åldersrelaterad manlighet har även blivit ett begrepp som har blivit mer förekommande idag, vilket kan beskrivas genom att se skillnaderna mellan män från olika årtionden. Perspektivet på manlighet ser olika ut beroende på männens födelseår. I studien presenteras att män födda under 1940-1960-talet har tagit större lärdom i att vara självständiga och starka individer, medan de lagt mindre tid på saker som känslohantering och kommunikation (ibid.).

Studien visar även hur de äldre männens fokus skiftar från att tänka på prestation och arbetsetik. Män som är i den övre åldern är mindre centrerade på sin arbetsprestation och fokuserar mer på att utveckla sina sociala relationer och möjligheten att reflektera. Författarna beskriver detta som att männen söker efter ett sammanhang, närmare beskrivet som *coherence* (Thompson och Whearty 2004, s. 7). I enlighet med männens önskan och behov av sammanhang söker de relationer som ger en emotionell vinst, man minskar sina sociala kretsar och utvecklar fler nära vänner snarare än att ha ett nätverk av bekanta.

Avslutningsvis uppger Thompson och Whearty (2004, s. 20-21) att männen som inte efterföljer de traditionella maskulinitetsnormerna hade större sociala nätverk, men ändå uppgav mindre tillfredsställelse med sina sociala relationer på grund av att de saknade djup. Männen som följde de traditionella normerna nöjde sig däremot med sociala relationer där man inte pratar om känslor och den form av umgänge som författarna kallar för *covert intimacy* (ibid.). Detta innebär att männen med traditionella värderingar upplevde sig nöjda med att ha sociala relationer med fokus på umgänge, snarare än att ha ett djupt emotionellt stöd i sina vänskapsrelationer.

2.3 Socialt samspel

I enlighet med Ratcliffes artikel visar studier om män och maskulinitet att män kan ha svårare att erkänna sin ensamhet, samt förlitar sig i större utsträckning på sin partner eller självmedicinering som ett botemedel för ensamhet (Ratcliffe, Galdas och Kanaan 2024, s. 1.). Detta till följd av brister i deras sociala relationer. Ensamhet ses som ett generellt problem för den äldre åldersgruppen, där författarna pekar ut maskulinitet som en central faktor för ensamheten hos just äldre män. De ser även att männen till skillnad från kvinnorna sällan kallar sig ensamma, en effekt av att män underskattar sin problematik för att inte uppvisa sårbarhet eller bristande maskulinitet vid direkta frågor (ibid.). Att normer kring traditionell maskulinitet driver männen till att fransäga sig saker som sårbarhet kan resultera i att männen får ökad svårighet att forma intima vänskapsrelationer. Därav blir de mer beroende av sin partner för att få socialt stöd och möjligheter till umgänge (Ratcliffe, Galdas och Kanaan 2024, s. 2). För att minska ensamheten hos målgruppen äldre män menar författarna att man behöver överkomma barriären av maskulinitet, eftersom att skapa sociala relationer sällan fungerar utan viss sårbarhet.

Styrkande rapporterar Thompson och Whearty (2004, s. 20) att männen med en större social krets varken var mer eller mindre nöjda än männen med en mindre krets. Däremot rapporterade fler av männen som var gifta nöjdhet relaterat till antalet relationer som bidrar med emotionellt stöd, samtidigt som de enligt studien rapporterade engagemang i ett större antal relationer och med mer frekvent socialt deltagande. Enligt studier från SCB (2022, s. 31) spelar civiltillstånd roll för hur länge en manlig individ över 60 år lever. I snitt lever en gift man ungefär 4.7 år längre än en ogift, medan män som lever skilda i genomsnitt lever 4 år kortare.

I boken *Den moderna vänskapen* beskrivs mäns vänskap som ganska ytliga. Konversationen är inte djup utan handlar ofta om alldagliga saker. Männens pratar inte mycket om känslor, samtalet är ganska kort, och de lär ofta inte känna varandra på djupare grund. Även om mäns vänskap är ytlig så kan den vara stark och långvarig. Män kan istället uppskatta varandras levnadssätt och prestationer (Hilte 2018, s 42).

Det finns fyra olika former av manliga vänskaper. Nära vänner, gamla vänner, tillitsfulla vänner, och endast vänner. De nära vännerna befinner sig i männens innersta krets och dessa personer delar männen viktiga saker med, men även olika händelser som har hänt i ens liv. Dessa vänner pratar man med om de känner att man behöver stöd. De gamla vännerna är de personer som man har känt längst. Man träffas ofta på grund av att det är en vana snarare än att det egentligen känns viktigt. Tillitsfulla vänner är personer som är betydelsefulla för individen. Även om personen inte är den närmaste vännen, kan individen anförtro sig och lita på honom. Personer som endast är vänner är de som man oftast umgås med för att man har gemensamma intressen (Hilte 2018, s 43). Mäns vänskapsrelationer med andra män handlar mer om att ha en vänskapsrelation, än vad männen kan åstadkomma genom relationen i form av exempelvis emotionellt stöd. Män vill hellre umgås för själva umgängets skull (Thompson och Whearty 2004, s.8).

Vidare beskriver författaren hur Geoffrey L. Greif, professor i socialt arbete har studerat vänskap. Män föredrog hellre lojalitet, tillit och förtroende i sina vänskapsrelationer till skillnad från kvinnor, som hellre fokuserade på intima konversationer och känslor. Greif menar att detta kan bero på att män hellre umgås i form av grupp, där aktiviteten och lojaliteten står i centrum. När män hjälper varandra så sker detta oftast när de gör någon aktivitet tillsammans. Att män inte samtalar om känslor kan bero på att de är rädda att det kan tolkas fel, som homosexuella känslor. Kvinnor är mycket mer bekväma att ge känslomässigt stöd i vardagliga samtal. Greif menar också att män inte alltid erkänner att de har nära vänskapsrelationer. Om män förbättrar sina vänskapsrelationerna finns det möjlighet att de blir lyckligare och får ett ännu mer hälsosammare liv (Hilte 2018, s, 44-46).

Mäns interaktioner delas upp i två olika begrepp; ansikte-mot-ansikte och sida vid sida. Vid ansikte-mot-ansikte relationer fokuserar man på personlig kontakt och känslomässig närhet. Männens interaktioner är på ett djupare plan och mer intim. Vid sida-vid-sida interaktioner

handlar relationerna om att skapa en gemenskap snarare än att prata om känslor (Thompson och Whearty, 2004, s 8,) Resultatet av studien *Older Men's Social Participation: The Importance of Masculinity Ideology* visar att männen hade träffat tre olika män via ansikte-mot-ansikte under en period. Den senaste månaden hade männen umgåtts och gjort roliga aktiviteter med två av dem. Männens sociala liv påverkas av hur stort kontaktnät de hade. Män som hade flera personer runt omkring sig var mer sociala än de som hade färre personer runt omkring sig. Männens möten med andra personer var ofta inte negativa och det skedde sällan bråk mellan dem (Thompson och Whearthy, 2004, s 12).

2.4 Känslohantering

Ratcliffe, Galdas och Kanaan beskriver alkohol som en form av manlig självmedicinering för att hantera ensamhet (2024, s. 2). Studien nämner även att forskning från Storbritannien visar att män dricker mer alkohol än kvinnor. Enligt författarna är sannolikheten större att en kvinna svarar ja på att de är ensamma, medan män sällan ger detta svar vid frågan om ensamhet (ibid.). Enligt artikeln ses även alkohol som ett maskulint missbruk, författarna beskriver att flera av männen såg deras alkoholism som en maskulin metod för att hantera sin ensamhet. Bland de yngre männen var förekomsten av droger vanligare än att ta till alkohol, medan männen i äldre ålder uppskattningsvis hade dubbel sannolikhet att dricka varje dag eller oftare (Ratcliffe, Galdas och Kanaan 2024, s. 7).

Ng, Huo, Gleason, Neff, Charles och Fingermans artikel (2021, s. 552) anger ett samband mellan rapportering av högre välbefinnande och de äldre som upplever att de är nära sina vänner och andra sociala relationer. De äldre uppges även må bättre när de vistas med sina vänner vilket sammanbinder det sociala umgänget med en ökad glädje. Respondenterna i studien var däremot mindre benägna att diskutera stressiga saker med sina vänner, utan vände sig istället till partners eller familj för att ventileras (Ng et al., 2021, s. 556). Resultaten i studien visar däremot att det vänskapliga umgänget i större grad var glädjegivande än möten med familj och partner. Anledningen till att familjemöten inte gav samma effekt förklarar författarna med att man spenderar en större mängd tid i familjära sammanhang och att detta i sin tur normaliserar individens närvaro vilket gör den emotionella effekten nedtonad (Ng et al., 2021, s. 559).

3. Metod och metodologiska överväganden

3.1 Metodologiska överväganden

3.1.1 Val av metod

Studien är gjord med semistrukturerade kvalitativa intervjuer där intervjuguiden använts som bas för att undersöka maskulinitetsideal i vänskapsrelationer hos äldre män. Den kvalitativa aspekten ansågs lämplig eftersom vi ville undersöka männens egna upplevelser och tankar om ämnet, snarare än hur förhållandet ser ut i den stora massan. Hade vi varit ute efter att finna samband eller mönster i männens agerande och få fram en mätbar bild av deras upplevelser hade kvantitativ metod passat bättre (Bryman, 2025, s 55). Under intervjuerna fanns även möjlighet att ställa följdfrågor om någonting uppfattades otydligt eller svar behövdes förtydligats. Följdfrågor kunde ställas ifall behov av djupare förståelse eller resonemang behövdes. Vi valde att ha med varje fråga från intervjuguiden trots att vissa frågor kunde bli repetitiva efter följdfrågor på andra tidigare ämnen (Bryman 2025, s 519).

3.1.2 Urval och avgränsningar

Sex individer har deltagit i studien. Intervjupersonerna har fått välja mellan att ha enskilda intervjuer eller i par. Alla valde enskilda. Deltagarna i studien har valts genom snöbollsurval, där personer som tillfrågats att delta i denna intervju frågat vänner och familj om de vill delta (Bryman, 2025, s 231). Anledningen till snöbollsurvalet var svårigheter att hitta deltagare till studien. Nackdelen är att personerna som deltar kan bli en homogen grupp, där bakgrunder och boendeort kan ge minskad representation (Bryman, 2025, s 232). Deltagarna är män i åldrarna 65 till 85 år och har olika bakgrunder, från olika delar av Sverige. Åldern 65-85 år valdes på grund av att i denna period sker nya förändringar som pension, bortgångna vänner och familj och nya sociala mönster. Att männen skulle kunna flytande svenska eller engelska för att delta baserades på bristande tillgång till tolk och att underlätta bearbetningen av materialet. Personer med svåra kognitiva funktionsvariationer valdes bort på grund av att deltagarna behövde kunna minnas bakåt i tiden, samt för att underlätta kommunikationsprocessen. Nedan visas en tabell över de män som deltog med anonymt alias och ålder.

Claes	66 år
Jakob	83 år
Sture	69 år
Nils	78 år
Henrik	85 år
Göran	80 år

3.1.3 Metodens tillförlitlighet

För att säkerställa studiens kvalitet har vi förhållit oss till fyra begrepp: trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och bekräftelsebarhet. Trovärdigheten i studien avgör hur sant slutresultatet är. Överförbarheten betyder att man kan tillämpa resultatet i en annan kontext. Pålitligheten innebär att om man hade gjort om studien vid ett annat tillfälle hade det gett likartade resultat. Bekräftelsebarheten handlar om objektivitet, att vi hållit oss objektiva under undersökningen (Bryman 2025, s 67). För att säkerställa överförbarheten har transkriberingen gjorts utan att ta bort delar som tystnad eller skratt, för att efterlikna det faktiska samtalet. Genom att respondenterna skrivit på en samtyckesblankett och tillåter inspelning och användningen av materialet i studien ökar trovärdigheten. När studien publicerats kommer möjlighet finnas att ta del av slutresultatet. Valet av semistrukturerade intervjuer ger trovärdighet då vi ställde delvis förutbestämda frågor, samtidigt som följdfrågor kunde användas för att säkerställa att vi förstått korrekt. Att vi med säkerhet tolkar svaren på rätt sätt bidrar till objektivitet, en viktig faktor för att kunna använda materialet på respektfullt sätt. Detta skapar möjligheter för de deltagande att uttrycka sig fritt och minskar risken att intervjun styrs i en viss riktning, genom att exempelvis ställa generaliserade frågor (Bryman 2018, 262).

Materialet är analyserat utifrån ett teoretiskt ramverk, vilket möjliggör en forskningsbaserad tolkning av intervjupersonernas svar och tidigare forskning. Vi har därmed försökt att vara opartiska i förhållande till intervjupersonernas svar. Däremot finns alltid risken att våra egna värderingar kan ha påverkat analysen (Bryman 2018, s. 53). Forskningsprocessen har dokumenterats noggrant. Detta för att förenkla för andra personer att granska studien, vilket också kan öka tillförlitligheten (Bryman 2025, s. 447).

3.1.4 Bearbetning av analys

Intervjuerna har varit mellan 45 minuter och en timme lång. Metoden för datainsamling skedde genom en intervjuguide, med tre olika områden; personkrets, vänskap och maskulinitet. Två av intervjuerna skedde via telefon och resterande skedde via ett fysiskt möte i ett neutralt samtalsrum. Materialet analyserades genom en tematisk analys där målet var att finna och identifiera teman kopplade till studien (Bryman 2025, s. 657). Detta skedde enligt grunderna som skapats av Braun och Clarke. Denna tematiska analys användes för att den är en populär och väletablerad metod, samt att den karaktäriseras av tydlighet och flexibilitet. Först transkriberade vi intervjuerna noggrant i ett dokument. Därefter markerade vi olika delar av texten som var relevanta för vårt forskningsområde. Detta gjorde vi genom "kodning", där vi skrev vissa ord och korta meningar. När kodningen genomfördes grupperade vi de olika orden och meningarna i större grupper som hade liknande mönster och teman. Därefter granskades de olika grupperna och delades upp i mindre områden eller lades samman. Sedan gick vi igenom varje tema för att kunna skriva en förklaring om vad temat handlade om och varför det är relevant för studien. Vi beskrev också hur teman hängde ihop för att kunna skapa en helhetsbild. I slutet av processen letade vi efter berättelser och citat i de segment vi kodat. Detta ökar trovärdigheten i studien och visar även hur studien bidrar till forskningsområdet (Bryman 2025, s. 658). Teman som har skapats är bland annat uppfattningen av kön, civilstånd och riskhantering.

3.2 Forskningsetiska överväganden

Alla intervjupersonerna har blivit tilldelade en samtyckesblankett, samt en intervjuguide med information om studien och hur materialet kommer att hanteras. Deltagarna fick skriftligen ge sitt samtycke och fick även information om att deltagandet var frivilligt. Deltagarna hade även möjlighet att ställa frågor angående studien och intervjuguiden. Genom att intervjupersonerna blivit tilldelade en samtyckesblankett och skriftligen skrivit på det, försäkrar vi att deltagarna har blivit medvetna om att de kan avsluta sitt deltagande när som helst och att intervjun är frivillig.

I boken *forskningsetik : vägval i samhällsvetenskapliga studier* skriver Sara Eldén, docent i sociologi om konfidentialitetskravet, att alla människor som deltar i studien skall ges största möjliga konfidentialitet och att uppgifter om personen ska förvaras säkert, där inga

utomstående kan ta del av dem (Eldén s. 31, 2021). Detta har vi tagit i beaktning och materialet har lagrats på en diktafon där allmänheten inte haft tillgång till de inspelade intervjuerna. Deltagarna har även informerats om att de kommer att vara anonyma, där den enda synliga informationen kommer att vara deras ålder. Att den enda personliga uppgiften som finns med i studien är männens ålder är för att kunna se om det finns skillnader i hur män i olika åldrar upplever sociala relationer och maskulina normer. Personliga uppgifter såsom namn och platser har ersatts med alias. Detta för att skydda de medverkande individernas integritet. Individerna har också fått information om hur materialet kommer att användas och även fått uppgifter att kontakta oss på om de behöver ställa frågor eller dra tillbaka sitt samtycke (Eldén 2021, s. 95). Intervjuguiden har granskats noggrant för att säkerställa att frågorna inte fysiskt eller psykisk tar skada på individerna som har deltagit i studien.

Information som intervjupersonerna har berättat i studien har inte etikprövas då kandidatuppsatser inte klassas som vetenskaplig forskning enligt etikprövningslagen (Eldén 2021, s. 37-38). Vi var även medvetna om att etiska dilemman kunde uppstå och har försökt förhindra detta genom att ställa respektfulla och relevanta frågor som inte är upprörande. Vi har även kunnat vända oss till vår handledare gällande etiska frågor, för att på bästa möjliga vis undvika etiska dilemman (Eldén 2021, s. 116).

4. Teoretisk referensram

Begrepp: maskulinitet, normer, framträdande.

Teorierna har valts utifrån deras möjliga samspel med varandra och deras förmåga att representera området maskulinitet och de pågående processer som kan identifieras hos män i till exempel ett socialt samspel. Goffman (2020) presenterar de inre och yttre processerna, samtidigt som beteenden kan länkas samman med hjälp av begrepp som intrycksstyrning och framträdande. Salutogena teorin av Antonovsky (2005) belyser utlösande faktorer för beteenden på en grund av resiliens och motståndskraft, där kasam blir ett begrepp för att koppla samman individens förmåga att hantera motgångar. Den centrala av de tre är Connells maskulinitetsteori som används för att beskriva maskulinitetsideal och hierarkisk ordning. Dessa teorier och begrepp har varit relevanta då de skapar ett ramverk för förståelsen av äldres upplevelser av åldrande, sociala relationer och maskulina ideal.

4.1 Teori av Erving Goffman

4.1.1 Framträdandet

Erving Goffman beskriver framträdandet, ett av hans begrepp som används för att beskriva aktörens intrycksstyrning i sociala sammanhang (2020, s. 42). Under ett uppträdande är aktörens jobb att få publiken att förlita sig på att de egenskaper som aktören framför är aktörens egna. Den som framträder kan besitta egenskaperna, men det kan också vara en del av rollen personen upprätthåller, aktören kan också övertyga sig själv genom sitt framträdande till att tro att den besitter de egenskaper den framför.

Ett framträdande inkluderar saker som individen säger, men sträcker sig även till att omfatta kroppsspråk, tonfall, klädval, sammanhang och ansiktsuttryck. Dessa faktorer agerar i sin tur för att styrka eller försvaga tilltron till individens framträdande. Den roll som aktören har i ett framträdande beskriver Goffman som ett sätt att samordna förväntningarna från andra, men även en själv, i sociala samspel. Genom att använda sig av en roll och göra ett framträdande kan man vara en del av ett yrkesliv och förekommer ofta inom yrkeslivet, men även i stora delar av det sociala samspelet. Aktörens behov av framträdandet och sin roll är en del av att göra socialt liv möjligt, dels för att individen ska kunna anpassa sig efter normativa beteenden och undvika negativa sociala påföljder (Goffman 2020, s. 32).

4.1.2 Intrycksstyrning

Erving Goffmans teori talar om hur individen genom intrycksstyrning påverkar sin självframställning i sociala sammanhang, samt hur individen själv påverkas av dessa processer (2020, s.35). Författaren beskriver tre tekniker; dramaturgisk lojalitet, disciplin och försiktighet. Den förstnämnda förklarar individens lojalitet mot det intryck den ger andra av sitt framträdande.

Lojalitetsbegreppet beskriver hur individen försöker vara lojal till det intryck den ger andra under sitt framträdande. Samtidigt styrs agerandet av disciplin där framträdandet ska kontrolleras för att det med säkerhet ska uppfattas väl av publiken och inte skadas av bristande försiktighet till följd av olämpliga avslöjanden från individens sida.

Intrycksstyrningen vid framträdanden kan i sin tur påverkas av störningar från omgivningen, exempelvis i form av normbrott eller negativa responser på sociala handlingar som gör att dessa tekniker fallerar.

Goffman beskriver att människors integration med varandra styrs av mekanismer, dessa utgår ifrån faktorer som normer, uppfostran, vanor, förväntningar och skamkänslor (2020, s. 37). Detta kan exempelvis framkomma i relationen mellan män där dessa faktorer påverkar samspelet och framträdanden som sker.

Begreppet "face" (Goffman 1959, s. 37) utgör en grund för bilden av att interaktioner ligger till grund för ett socialt värde och att individens ansikte utåt påverkas av hur andra uppfattar det. Individen behöver utveckla strategier för att såväl reparera och förminska sociala förluster då den råkat förlora ansiktet, exempelvis situationer där formuleringar inte tagits väl i sociala sammanhang. Ett sätt att hantera detta beskriver Goffman baseras på humor och ursäkter som ett sätt att minimera sina sociala förluster (1959, s. 40). Individens position i sociala grupper och sammanhang är under konstant påverkan av de förväntningar och framträdanden som sker hos andra i gruppen. Goffman beskriver att individens sätt att styra sig själv i sociala sammanhang kommer av förväntningarna som finns redan från födseln hos samhällets institutioner och i vår sociala omgivning (Cederlund och Berglund 2017, s. 60). Aktörens framträdande styrs redan från början och är avgörande för individens uppbyggnad av ett "face", som ger riktlinjer för hur det ska fungera i det sociala samspelet.

4.1.3 Regioner

Goffman använder sig av begreppet regioner för att tydligare beskriva hur framträdandet formas av vilket socialt samspel individen befinner sig i. Regionerna representerar utrymmen för framträdandet och består av två delar: den främre och den bakre regionen (Goffman 1959, s. 32). Framträdandet har sin plats i den främre regionen. Under framträdandet är aktören medveten om förväntningarna från publiken och agerar därför i enlighet med sin roll baserad på normer och ideal från målgruppen. Goffman beskriver att aktören sätter upp en show, där rollen är till för att ge önskat intryck och förstärks av olika rekvisita (som en yrkestitel, beteenden, eller kläder och materiella ting). Rekvisitan är till för att förstärka publikens intryck av att aktören är på rätt plats och förstärka bilden av att det inte alls är ett skådespel.

Den bakre regionen är en plats bortom publiken och sociala regler. På denna plats är kraven på individen låga och behöver inte upprätthålla rollen som den har i den främre regionen. Denna plats används för att aktören ska kunna gå in i sin roll och förbereda sig inför att övertyga sin publik, men även för att ge uttryck för de känslor som inte ska nå det offentliga rummet under framträdandet. Här kan aktören ta av sig masken och det finns utrymme för att agera avslappnat utan tankar på de sociala regler som annars finns i den främre regionen (Goffman 1959, s. 112).

Att gå mellan den främre och bakre regionen kräver vad Goffman beskriver som regionsarbete (ibid.). Individen behöver kunna skilja på den främre och bakre regionen och ha tydliga gränser för att framträdandet i den främre regionen ska bedömas som trovärdigt. Det är även här det blir aktuellt med "facework" för att dämpa konsekvenserna av att överskrida gränsen mellan främre- och bakre regionen. Åskådarna gör sin del för individens agerande genom att via sociala sanktioner tydliggöra reglerna för framträdandet och jobbar gemensamt med att framföra de beteenden som inte hör hemma i det sociala rummet. Detta ger även aktören möjlighet att korrigera sitt beteende för att inte avslöja sitt face, att göra det Goffman belyser som att "tappa ansiktet" (Goffman 1959, s. 105).

4.2 Den salutogena teorin

4.2.1 Kasam och de tre komponenterna

Inom den salutogena teorin beskriver Aaron Antonovsky sociolog och akademiker begreppet “Kasam”. Detta begrepp kan betraktas som ett större begrepp med tre delar. Dessa olika delar är begriplighet, meningsfullhet, och även hanterbarhet (Antonovsky 2005, s. 43-45).

Begreppet “begriplighet” handlar om hur livet utspelar sig för dig och hur strukturerat livet är för dig. Att uppleva begriplighet handlar om hur mycket man som individ förstår vad som händer runt omkring sig, men även inuti sig själv. En person som upplever begriplighet är även en person som ser livet ganska förutsägbart, men är även beredd på att oförutsägbara händelser kan hända. Om en oförutsägbart händelse sker, försöker personen förstå sig på det också. Trots att en person upplever en hög begriplighet, kan tragiska händelser även hända dem, men personen förstår det på ett logiskt sätt, inte något som är kaotiskt, även om de har varit med om tragiska händelser (Antonovsky 2005, s. 43-45).

Begreppet “hanterbarhet” inom KASAM handlar om hur stor förmåga individen har att klara av utmaningar som livet ställer. Individen har möjligtvis personer runt omkring sig som kan hjälpa en vid tuffare tider. Detta kan vara en vän, partner, läkare med flera. Om hanterbarheten är hög finns det även en stor chans att individen kommer att hantera och klara av motgångar (Antonovsky 2005 s. 45). Utöver att ha resurser runt omkring sig, behöver även individen känna att hen kan ta sig an problemet. Detta leder till det tredje begreppet, “meningsfullhet” (Moksnes, Espnes och Haugan 2021, s. 25-26).

Begreppet meningsfullhet handlar om hur mycket motivation en individ har i sitt liv, det vill säga hur mycket mening man ser i sitt liv. Motgångar kan istället betraktas som utmaningar. Vi kan känna att det finns något värde i det vi gör och att vi har energi att ta oss an problem. Om en individ upplever något meningsfullt, så kan hen också känna att det är viktigt att fokusera på att klara utmaningar (Moksnes, Espnes och Haugan 2021, s. 26).

4.2.2 Olika grader av KASAM

Olika grader av kasam finns i olika skeden i våra liv. När vi är unga och unga vuxna så är det oftast mycket som händer i våra liv. Relationer, jobb och till och med att bli med barn är olika händelser som påverkar oss på olika sätt. Det kan vara så att livet blir rörigare än vad man har

tänkt sig. Trots att livet är i konstant förändring vill man ändå skapa något sammanhang eller skapa en form av helhet. Under denna period i livet kan man känna en form av lågt kasam. Livet hänger kanske inte ihop. Individen kan känna en form av stress, minskad livslust, och en känsla av hopplöshet. Individen kan också ha några komponenter som hänger ihop, men inte alla, då har hen möjligtvis en medelnivå av kasam. Under vår ungdomstid och när vi är unga vuxna formas vår kasam. Om individen har ett starkt kasam redan i tidigt vuxenliv finns det en stor chans att den stärkta kasam följer med hela livet, trots att livet kan förändras på olika sätt. Individen kan anpassa sig i nya situationer och livsförändringar då den har byggt upp en stabil grund. Den har byggt en inre kompass, och personens inre kasam har hunnit stärka sig (Antonovsky 2005, s. 162-163).

4.2.3 Andra begrepp inom salutogena teorin

En inre styrka är viktigt hos äldre människor. Om en äldre person har en inre styrka kan de uppleva god hälsa och glädje i livet trots att de har blivit drabbade av sjukdomar och ohälsa. Äldre personer som har en inre styrka kan också ha lättare att uppleva välbefinnande. De kan också känna sig mindre deprimerade och har en ökad hanterbarhet gällande sorg, kroppsliga förändringar och sjukdomar. Inre styrka är uppdelat i fyra olika delar. Dessa är samhörighet, att kunna känna sig som en del av ett sammanhang. Detta kan exempelvis vara sin familj, vänner, naturen och samhället. Men det kan också vara en existentiell och andlig samhörighet. Att känna samhörighet kan hjälpa människor att möta utmaningar i livet. Den andra delen är fasthet. Det handlar om att trots att man har drabbats av motgångar och svårigheter så står personen stadigt och klarar sig igenom det. Personen faller inte ihop, även om livet blir kaosartat. Den tredje delen inom inre styrka är flexibilitet. Den handlar om att kunna anpassa sig till nya förändringar och att individen inte har blivit fast i ett sätt att tänka. Den fjärde delen inom inre styrka är kreativitet. Det handlar om att kunna skapa möjligheter i vardagen, även kring de små sakerna. Kreativitet skapar en form av en stabil vardag och ett tryggt liv (Eriksson 2015, s. 95-97).

4.2.4 Stressorer

Individen lever hela tiden i en form av spänning eller obalans. Individen får olika intryck och kan uppleva saker som stressar och sätter krav på en. Kraven kan komma från individen själv, men även från samhället och andra personer. Individen agerar utifrån dessa kraven och det kan handla om att personen måste lösa ett problem, eller hantera sina egna tankar och känslor. En händelse kan exempelvis vara att en individ förlorar sitt jobb, eller hamnar i ett svårt

dilemma. Personer som upplever sig själva ha en hög nivå av kasam blir mindre stressade. Dessa personer har ett annorlunda tankesätt än de med låg nivå av kasam. Individer som har hög nivå av kasam tänker att den kommer att klara av utmaningen, och den har en känsla av förståelse över livets process och händelser runt omkring. Personer som har en låg nivå av kasam har svårare att hantera stressen som tillkommer med utmaningar (Eriksson et al., 2022, s. 61–63).

4.3 Connells maskulinitetsteori

4.3.1 Genus

Connell (2008, s.94) beskriver den fysiska uppfattningen av manlighet och kvinnlighet som en central del för tolkningen av genus, alltså hur individen utifrån sociala föreställningar skapar och gör kön. Viktigt för tolkningen kan exempelvis vara hållning, samt sättet att röra och förhålla sig i kontakt med andra. För det manliga könet spelar idrott och sport en central roll, där den manliga kroppen visas i rörelse, som ofta representerar en kamp mellan män (Connell 2008, s. 94). Rörelserna som genomförs representerar en kamp i att visa styrka och sportsligt engagemang, en representation av männens kroppsliga förmåga. Författaren beskriver att idrottens konstruktion framtvingar beteendet och skapar strukturer som speglas i sociala relationer, där hierarkisk ställning och tävling skapar ett upplägg för olika sorter av män (Connell 2008, s. 95). Connells beskrivning av genus baseras på begreppet som en social praktik relaterad till kroppar och rörelse. Att genusbegreppet existerar kopplar författaren till att just det biologiska inte bestämmer över det sociala, där kroppens tillhörighet inte nödvändigtvis kan användas för att beskriva individens inre processer (2008, s. 110).

4.3.2 Hegemonisk maskulinitet

Begreppet hegemonisk maskulinitet hänvisar till ledande kulturell dynamik som säkerställer positioner i samhällslivet, exempelvis genuspraktiken där kvinnor sorteras som underordnade och män dominanta överordnade (Connell 2008, s. 111). Den hegemoniska maskuliniteten inbegriper kulturellt, socialt och allmänt accepterade strategier och sanktioner för att upprätthålla positioneringen. Relationen mellan dynamik och positionering är föränderlig och påverkas inte sällan av yttre faktorer, exempelvis i nutidens praktik där överordnade manliga grupper utmanas av kvinnliga. Connell beskriver att även inom dessa grupper förekommer interna uppdelningar, däribland uppdelningar av olika sorters män utifrån maskulinitet och grupp tillhörighet.

Heterosexuella män ställs hierarkiskt högre än homosexuella, där den lägre ställda positionen även präglas av förtryck. Connell uppger att klassa in i kategorin som homosexuell inte nödvändigtvis behöver relatera till valet av livspartner eller den faktiska läggningen hos individen, utan blir en representativ kategori för alla de grupper som utestängs från den högre ställda maskuliniteten. De ideal som inte klassar in under de högre ställda heterosexuella männen faller istället in under kategorin homosexuell, exempelvis att ha en för petig inredningsstil, vara en fegis eller mammas pojke, kan vara saker som leder till en klassning av lägre ställd (Connell 2008, s. 168). Att passa in i den normativa standarden kan vara komplicerat och Connell (ibid.) beskriver att det är få män som klassar in. Däremot ges många män fortfarande möjlighet att ta del av de hegemoniska fördelarna till följd av att de fortfarande är hierarkiskt högre än andra grupper, som kvinnor och homosexuella.

Gränserna för vänskap mellan män förhåller sig enligt författaren till en barriär av homofobi och rädsla (Connell 2008, s. 169). Även om den maktposition män håller kommer med många fördelar som att mer sällan utsättas för sexuellt våld och ha enklare till högre maktposition, kommer även positionen med vissa risker. Män står i högre risk att utsättas för generellt våld och agerar oftare inom tunga och farliga operativa yrken som sliter på kroppen (Connell 2008, s. 251). Samtidigt beskriver författaren att män med fördel kan erhålla emotionellt stöd från kvinnor utan att erfara någon skyldighet att återgälda det givna stödet, eftersom diskursen främjar mannens tillfredsställelse och därav ställer lägre krav på att kompensera kvinnan (ibid.). Det är dessa regler som resulterar i att män har striktare riktlinjer för sina sociala liv och att de präglas av homofobi, eftersom den hierarkiska ställningen gentemot andra män hindrar dem från att visa sårbarhet och tala fritt om känslor, som generellt ses som sårbara beteenden (Connell 2008, s. 252).

4.3.3 Fysikens betydelse

Författaren beskriver i relation till teorin tre reaktioner som män har som respons på eventuell fysisk oförmåga; fördubbling av ansträngningar, att omdefiniera idealen till att vara närmare ramen för deras egna förmåga, eller att i helhet avvisa traditionell maskulinitet och därmed även kritisera stereotyperna relaterade till mannens fysiska förmåga (ibid.). Att reagera på att man saknar förmågan som krävs för att klassas in i de maskulina idealen var enligt Connell oundvikligt, en form av respons var alltid förekommande vid studietillfällena.

Den fysiska förmågan spelar i relation även roll för deras förmåga att prestera och fungera i arbetslivet, där förmågan att hantera tungt kroppsligt arbete setts som ett sätt att visa dominans över det kvinnliga könet genom att vara fysiskt starkare, samtidigt som de drar in hushållets huvudsakliga inkomst. I den fysiska förmågan sitter även deras värde för arbetsmarknaden enligt Connell (ibid.), eftersom tungt fysiska arbeten till största del tilldelats män och därmed blir en representation för vad de har att erbjuda.

I kontrast presenteras i boken ett citat av Messner (Connell 2008, s. 100), med betoning på "Kroppen som vapen, leder till slut till våld mot den egna kroppen". I svar skriver Connell att den fysiska pressen att upprätthålla fysisk nivå i sin tur kan leda till att personer upplever drogmissbruk, stress eller olyckor. Till detta hör att även de mest resilienta och starkaste männen riskerar att drabbas (ibid.). Däremot kan mäns hjälpsökande beteende resultera i ett hierarkiskt underläge, att fråga om vägen kan indikera att man befinner sig lägre i hierarkin än de man tror besitter informationen. Därav beskriver författaren att individens kroppsliga handlingar utgör en riskbas för sårbarhet, där man som man riskerar att drabbas av ytterligare förskjutning i hierarkin om man drabbas av oförmåga att prestera (Connell 2008, s.95).

5. Resultat och Analys

Här vävs resultat och analys samman, med fokus på tillämpning av nämnda teorier och artiklar tillsammans med det insamlade materialet. Analysen delas in i tre huvudsakliga ämnen; uppfattningen av könsskillnader, civilstånd och socialt stöd, risker och hantering. Utöver dessa kommer även ett flertal mindre ämnesområden inom ramarna för respektive ämne.

5.1 Uppfattningen av könsskillnader

I denna del diskuteras synen på skillnader mellan könen och uppfattningen av maskulint/feminint utifrån inkomna resultat från undersökningen, samt hur männen i studien förhåller sig till dessa skillnader. Analysen grundas på såväl uppfattningar av fysiska som sociala förväntningar.

5.1.1 Fysiska förväntningar

Inledningsvis beskriver intervjupersonen Sture sin relation till vardagssysslor:

“Jag lagar mat, städar, tvättar fönster, trädgården, poolen. Allt som mannen ska göra, men sen går jag också in lite på rollen som kvinnan.”. Sture beskriver i ett annat segment att det förr oftare var mamma hemma som skötte barnen, lagade maten och stod för städningen. Visionen för hushållssysslor har för Stures del förändrats, samtidigt som vi kan se att andra intervjupersoner visar på liknande tankar om man och kvinna som uppdelade efter förmåga. Ett exempel kommer från Claes som beskriver sin upplevelse av arbetslivet: “Jag hamnade i väldigt manliga yrken då jag slarvade lite med skolan (...), Det är ju bilden, industriarbetare, lagerarbetare, man är väldigt grovhuggen och väldigt maskulin”.

Upplevelsen av mannen som tung industriarbetare återses i teorin av Connell (2008, s. 95), mannens förmåga att fungera i arbetslivet grundas till stor del på den fysiska förmågan och möjligheten att försörja familj och hushåll. Tungt fysiska arbeten tilldelas majoriteten män, diskuterbart till följd av deras fysiska övertag, vilket enligt författaren i sin tur skapar en representation av maskulina förmågor en man bör besitta. I relation till de fysiska krav som ställs på män ser vi att även de arbetsuppgifter som tilldelas i hushållet baseras på fysisk förmåga. I Görans intervju nämndes att han inte förrän efter sin skilsmässa lärde sig laga mat

och ta hand om hushållet, eftersom förväntningarna snarare var att han skulle sköta det mer fysiska som att upprätthålla exteriöra delar av huset och gå till arbete.

Någon som tydligt beskriver de förväntningar som ställts på män, åtminstone tillbaka i tiden, är Nils: "När jag blev av med min far i 14-årsåldern och min mor gav mig väldigt stort ansvar då. Jag hade precis gått ur åttonde klass och blivit klar med skolan och då sa hon att du måste ta ansvar för ekonomin här.". När Nils pappa avled blev förväntningen att han skulle överta rollen som man i hushållet och ansvara för att dra in pengar till hushållet, trots hans unga ålder.

Nils uppger i intervjun att han nu inte är lika funktionell som förr, till följd av många år av hårt arbete, något han idag känner en viss sorg över. Nordin, Degerstedt och Granholm (2024, s. 7) uttrycker en koppling mellan tidigt tydliggjorda maskulinitetsideal löper större risk att fästa sig hos männen, samt att män som förlorar sin möjlighet att uppfylla dessa ideal kan hamna i riskzon för bland annat psykisk ohälsa som resultat. Med detta i beaktning återges en koppling mellan den manliga förmågan att prestera fysiskt och känslan av delaktighet relaterat till maskulinitetsideal. Individer med högre KASAM kan med fördel hantera dessa förändringar och minskar riskerna för att drabbas av psykisk ohälsa eller ensamhet till följd av att inte kunna vara med i fysiskt ansträngande sammanhang. Nils nämner även att han inte har tagit någon vidare hjälp av samhällets resurser, att han fortfarande kan "göra vanliga hushållsgöromål och hemmalivet", samt "inte sökt hemtjänst eller så heller". Dessa uttalanden visar vikten av den fysiska kapaciteten för att individen ska uppleva sig självständig, och byggs även upp av andra uttalanden från de andra medverkande under intervjuerna. Henrik beskriver att han är noga med maten och att man så länge man tar hand om sin kropp troligen kan uppnå en ganska hög ålder, samtidigt som Göran förklarar att han håller igång via dansen, även om han fått byta dansstil till följd av åldersrelaterade skador.

Dessa utsagor kan kopplas till begrepp såsom meningsfullhet och hanterbarhet. Där dessa individer upplever att det finns en mening bakom att ta hand om sig själva, och göra saker är betydelsefulla för dem. När vissa av intervjupersonerna beskriver att de vill ha kontroll över sin hälsa och sina aktiviteter så kan detta även innebära att hälsan kan uppfattas som en viktig komponent för att ta sig an livets utmaningar, såsom att klara av fysisk och psykiska omställningar på äldre dagar (Antonovsky 2005 s. 45). Att uppleva och känna att man har en bra fysisk förmåga kan därav också vara ett sätt att uppleva självständighet, självkänsla och

även känsla av sammanhang, vilket kan spegla de fysiska förväntningar som män kan ha. Detta kan bekräftas av Göran som säger:

Det är alltså tango och foxtrot, jag dansade också gammeldans förr, men så har jag fått byta knäleder och har varit förlamad. Det har varit hårda smällar i livet. Så då vågade jag inte mer, men jag dansar ändå håll om..

För honom är dansen väldigt viktig och trots att Göran har stött på utmaningar i livet så hjälper dansen honom att känna sig levande, och detta kan vara kopplat till de fysiska förväntningar som Göran har på sig själv.

5.1.2 Sociala förväntningar

Man dras med i det här manliga... Patriarkaliska... Sättet att vara. Slår man samman 10 män så blir det mycket brölände. Framförallt om det är fest och sådant. Då kan det bli väldigt väldigt bröligt. För på de arbetsplatserna där de har varit mixat har det varit mycket mycket bättre... Kvinnor är ju lugnare. - Clas

Nordin, Degerstedt och Granholm (2024, s. 8) belyser i sin text fenomenet kallat "male friendly banter". Denna jargong och sätt att interagera med varandra baseras på att i enlighet med traditionella maskulinitetsideal motsätta sig feminina ideal genom nedvärderande ord och ideal relaterade interaktioner. Situationen som Claes talar om hänvisar till just detta, att män i grupp skulle vara bröligare än kvinnor i grupp, samtidigt som manligheten blir desto mer central för deras agerande. Som nämndes tidigare ses anpassningen till de traditionella mansidealen ha viss grund i uppväxten, om idealen introducerades tidigt är chansen att männen påverkats mer av det större och det tenderar att hänga kvar längre. Upplevelsen av hur påverkade de är av idealen skilde sig från person till person under intervjuerna. Göran upplevde inte alls att idealen slagit rot och kände ingen press att vara man, speciellt inte under barndomen, trots att han var en av de få killarna i området som höll på med dans redan då. Han upplevde hemmiljön som accepterande och kärleksfull och var mycket omtyckt av tjejkarna, han hade inga problem med att skaffa vänner.

Maskulina ideal och beteenden kan ha en påverkan på männens upplevelse av begriplighet. När man som individ måste vara på ett visst sätt och agera på ett visst sätt kan livet upplevas mindre begriplig. Detta kan då skapa press och stress, då man vill kunna passa in i ett sammanhang, samt skapa svårigheter att förstå saker som händer runt omkring en. Livet kan

också kännas rörigt och oförutsägbart (Antonovsky 2005, s 45). Exempelvis säger en intervjuperson, Clas:

Jag tror... Jag vet inte. Någon slags press är det, men jag har svårt att precisera vad det handlar om. Men de är väl mer att man ska... Man ska grilla... nämen typ så. Jag passar inte in i dessa mallar känner jag. Det går utanför det. Men det är svårt att sätta fingret på varför, det är mer en känsla så att säga, det kanske låter knepigt...

Detta bekräftar det som Antonovsky (2005, s. 45) beskriver att tvingas agera på vissa sätt kan skapa press och stress. Utifrån vad Clas säger kan detta även ha en betydelse för männens upplevelse av begriplighet, att livet kan vara jobbigare när man måste leva upp till förväntningarna. Detta stämmer även överens med vad Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari (2024, s. 1) skriver, att maskulinitetsnormer har en koppling till emotionell utsatthet. Det vill säga att när män inte uppnår dessa krav av maskulina ideal kan livet upplevas mindre begripligt.

Upplevelsen av att hellre vända sig till kvinnor för att prata om känslor beskriver Claes i relation till att "kvinnor har en bredare syn på livet" och "att män är mer låsta". Liknande citat går även att hitta utifrån intervjun med Göran som beskriver att "det är lättare att prata med kvinnor än män". Henrik beskriver också att "kvinnor kanske är bättre på att se sig om och söka efter en nära vän när de inte har någon". Även Sture säger:

Jag tror det har med att kvinnor är mer lugna, och lyssnar mer än vad män gör. Det är lättare att prata, för män kan lättare gå in för att avbryta ett samtal. Men kvinnor kan lyssna mer på en, från början till slut.

Muhkti och Ibrahim (2025, s. 9) återger att förväntningarna på den manliga rollen skiljer sig från de på den feminina rollen. Likt Goffman (2020, s. 42) skriver reglerar detta även individens förhållningssätt till andra när vi rör oss i det sociala, vad han kallar framträdandet. Att intervjupersonerna i detta fall tenderar att se kvinnan som mjukare kan grunda sig i kvinnliga ideal, att kraven på att inte visa känslor och vara självständig är lägre för det andra könet. Muhkti och Ibrahim (2025, s. 3) visar att synen på det manliga könet och de förväntningar som ställs handlar om att visa sig stark för att kunna upprätthålla en nivå av dominans, likt Connells teori (2008, s. 94) om mannens hierarkiska ställning baserat på dennes förmåga att följa aktuella maskulinitetsideal.

Det är värt att ta i beaktning att alla intervjupersonerna upplever att maskulinitetsidealen har förändrats sedan deras ungdom, samt att ingen av dem anser sig vara "maskulina män" nuförtiden. Goffmans begrepp intrycksstyrning (2020, s. 42) ses även kunna relatera till Nordins tankar om "male friendly banter" (2024, s.8) som en form av anpassning utefter maskulina ideal. Detta stämmer även in på tankarna om att män pressar undan känslor som står utanför det maskulina, åtminstone i kontakten med varandra, vilket i sin tur kan leda till försämrade social kontakt med andra män och ensamhet (ibid.). Även Muhkti och Ibrahim (2025, s. 3) tar upp den klassiska mannens koppling till ökad ensamhet och emotionell utsatthet. Även om det inte finns konkreta regler för hur män ska agera och resultatet av denna studie inte kan representera ett överskridande resultat, ser vi att de deltagande männen allt oftare vänder sig till kvinnor i deras närhet för att skapa emotionell kontakt. Sociala begränsningar och uppfattningen att vissa saker inte är socialt accepterade att tala om kan vara en bidragande faktor, men ingen av männen uppger konkret att de känner en press från samhället "att vara man". Beteenden likt det Claes presenterar i det förstnämnda citatet kan däremot relateras till individens framträdande som beskrivs av Goffman. Att alla individer som deltar i "brölet" besitter patriarkala åsikter är osäkert, men de maskerar eventuella skillnader för att ändå inte frånga sin roll i framträdandet. Muhkti och Ibrahim (2025, s. 8) nämner även att män riskerar att hamna i en position där de motsätter sig saker som mångfald och femininitet i ett försök att passa in i gruppen, vilket ökar risken för att männen får svårare att söka hjälp när de har det svårt, eftersom sårbarhet och omvårdnad ses som feminina attribut. En möjlig hypotes är att dessa erfarenheter till stor del grundar sig i männens ungdom där maskulinitetsidealen var mer tydligt framträdande.

De sociala förväntningarna över att männen ska förhålla sig till maskulina ideal kan även kopplas till stress och stressorer. Männen kan känna att livet känns rörigt och oförutsägbart när de måste anpassa sig efter tvingande normer, såsom att behöva visa styrka, vara dominant och inte visa känslor. Stressen kan minska känslan av kontroll och även påverka männens upplevelse av begriplighet negativt. Att vissa av de äldre männen tycker att kvinnan är mjukare och även lättare att prata med kan betraktas som en social stressor. Där känslan av att inte kunna prata med andra män skapar en begränsning av att uttrycka sina känslor, detta kan i sin tur leda till ett sämre välmående hos männen. Muhkti och Ibrahim (2025, s. 3) nämner att män som försöker att leva upp till maskulina ideal kan bära på en inre press, samt uppleva stress och minskade hälsofrämjande beteende, som Claes beskriver att när tio män är tillsammans kan det bli mycket bröl.

5.2 Civilstånd och socialt stöd

Under denna rubrik kommer det att handla om männens närstående, deras vänskapsrelationer och hur dessa relationer formas och ser ut. Detta för att vi vill veta vart männen vänder sig när de har det svårt, men även för att se hur kontaktnätet ser ut och om de upplever problem med ensamhet.

5.2.1 Partnerskap

Av männen i studien befinner sig tre av dem i en särbo-relation, en av dem är gift, en är änkeman och en lever som singel. Nils beskriver vid frågan om han har en nära vän att "Ja en nära vän, det är ju min partner då som jag har". Flera av männen som befinner sig i en relation uppger att den främsta personen de vänder sig till är deras partner, samt att det är den som står dem närmast. Det är även denna person de vänder sig till för att diskutera sakerna de uppger är svårare att prata om, eller som de anser är privata eller personliga. Mannen vi kallar Göran som för tillfället är singel, uppger att personen som står honom närmast också är en kvinna, en kvinna som han tidigare haft en relation med.

Männen som deltagit i studien uppger att den person som står dem närmast, eller har gjort det, har varit en kvinna. Henrik beskriver att det för honom är extra viktigt att ha en kvinna i sitt liv:

Jag tror väldigt många inte tar för sig, ser sig om efter en nära vän. Kvinnor kanske är bättre på det än vad vi män är, men jag försöker alltid se till att jag har någon vid min sida. Nån förtrogen, en kvinna vid min sida så att säga. Det är viktigt i min värld..

Dessa män som medverkade i studien nämner att de har andra sociala relationer, men att de med partnern är den främsta de vänder sig till för personliga och privata ämnen. Detta styrks även av texten av Ratcliffe, Galdas och Kanaan (2024, s. 2) där författarna beskriver att män oftare vänder sig till en partner för att ventilerar och diskutera emotionellt djupa ämnen. I enlighet med Connells maskulinitetsteori (2008, s. 251) ses en koppling mellan att männen upplever kvinnor enklare att prata djupt med och förmågan att få socialt stöd. Om kvinnan är mjukare blir valet att vända sig dit för stöd självklar, speciellt eftersom det enligt Connell inte är lika höga krav på återgäldning. Många av männen uttrycker inte bara att det är enklare att prata med kvinnor, utan beskriver även att de i sina relationer med andra söker ett djup. Claes beskriver det som "jag vill prata djupare. (...) Det tycker jag är lättare att göra med kvinnor. De når dit fortare.".

Thompson och Whearty (2004, s.17) tar fram tanken om traditionella och otraditionella män. När vi ser på männen som deltagit i studien kan vi argumentera för att männen är nöjda med djupet i deras partnerrelation utifrån en tanke om traditionell maskulinitet, däremot ser vi att flera av männen inte passar in på denna skala. Om frågan handlar om den kvalitet i de sociala relationer man har, snarare än kvantitet, kan fenomenet istället förklaras genom att se till männens uppfattning av deras välbefinnande i sina befintliga sociala relationer (Ng et al., 2021, s.552). Diskuterar vi männens dragning till sin partner för att tillfredsställa sociala behov utifrån detta kan vi även se en koppling till att män när de kommer upp i åldern värdesätter djupare och reflektiva relationer (Thompson och Whearty 2004, s. 7). Thompson och Whearty poängterar att denna fas inträffar [b.la](#) i samband med att männen förlorar sin känsla av att behöva prestera i samband med att de stiger ur arbetslivet, vilket kan förklara männens ökade behov av djup i sina relationer när de passerat pensionsåldern.

Vissa av de äldre männen beskriver att det är viktigt för dem att ha någon vid sin sida. Detta kan skapa meningsfullhet och även en motivation i livet att fortsätta ta hand om sin vardag och sig själv. Detta kan även hjälpa Henrik att ta sig an och möta utmaningar i livet (Moksnes, Espnes och Haugan 2021, s. 26). I linje med vad Thompson och Whearty (2004, s. 20) skriver, upplever gifta män ofta mer nöjdhet i form av socialt och emotionellt stöd än ogifta män. En annan intervjuperson, Jakob säger:

Den som är mest i min omgivning är min särbo. På grund av att frugan dog då för fem år sedan, vi har varit gifta i 55 år. Det är ju mest hon..." och "En nära vän för min del är bara min särbo. Det är henne jag är ihop med. Sedan har jag min son..."

En ytterligare fördjupning är att se relationernas karaktär utifrån tanken om att umgås ansikte-mot-ansikte eller sida-vid-sida (Thompson och Whearty 2004, s. 8). Mäns fokus i sociala relationer beskrivs av Hilde relatera till en tanke om lojalitet och aktivitet, där att fysiskt vara närvarande utgör det största kravet (2018, s. 44-46). Interaktionen sida-vid-sida relaterar till detta, där interaktionen i sig handlar om gemenskap snarare än känslomässig kontakt. Det går att diskutera två olika sidor, att det dels handlar om att männen söker olika typer av funktioner ur relationerna med de olika könen, men att det samtidigt handlar om en avsaknad av intimitet i de manliga relationerna som gör att männen behöver söka mer emotionellt intima kontakter. Kvinnliga relationer karaktäriseras enligt Hilde desto mer av känslomässiga band genom intima konversationer, han beskriver även att kvinnor anses mer

bekväma att ge känslomässigt stöd i vardagliga samtal (2018, s. 44-46). Att majoriteten av de medverkande i studien vänder sig till sina kvinnliga partners för att diskutera känslomässiga ämnen kan förklaras av teorin om att de olika könen fyller olika funktioner i vänskapsrelationer, däremot är det svårt att se om bristen av djup i männens maskulina relationer beror på en vilja att agera sida-vid-sida, eller utgår från hämningar relaterade till maskulina ideal och tankar om intimitet med män som en klassning av homosexualitet.

Männens sätt att släppa garden med sin partner kan ses som ett sätt att gå bakom scenen och slippa tänka på deras framträdande, sett ut teorin av Goffman (2020, s. 37). Hur männen agerar gentemot kvinnorna i deras liv kräver en annan form av intrycksstyrning och mindre dramaturgisk försiktighet, däremot ser vi i situationer som Nils relation att det även kan finnas en press och risk för skambeläggning inom dessa relationer. Nils beskriver att han inte upplever någon press som man från samhället, däremot kan det finnas föreställningar inom relationen för hur han ska agera som man. Oavsett om detta gäller sexuell prestation eller att inte kommunicera känslor kan männen behöva anpassa sitt framträdande efter partners förväntningar. I dessa fall kan formen av sårbarhet som visas minska för att lämna rum för intrycksstyrning och göra att männen ändrar sitt framträdande för att bibehålla den sociala uppfattningen av dem som finns hos den andra personen. Ser vi tillbaka igen till Thompson och Wheartys diskussion om traditionella män kan upplevelsen av sociala sanktioner göra att männen känner sig manade att ändra sitt beteende, vi ser då att detta kan vara en faktor som driver dem närmare definitionen av traditionella män (Thompson och Whearty 2004, s.17). Oavsett betonas i enlighet med Muhkti och Ibrahims rapport (2025, s.7) det sociala stödet som en partner bidrar med, där männen i ett förhållande uppger sig ha mer socialt stöd än männen som står utanför relationer. Detta i sig kan vara en gynnande faktor för att bibehålla socialt välmående i ålderdomen, där man inte heller bör vara rädd för att forma nya relationer.

5.2.2 Vänskap

Thompson och Whearty (2004, s. 7) skildrar en förändring av prioriteringar hos män som rör sig mot den äldre åldersgruppen. Tankarna om prestation och de sociala aspekterna av arbetslivet avtar och männen utvecklar ett sökande efter sammanhang och vad författarna beskriver som "coherence" (ibid.). Samtidigt kan det vara desto svårare att utveckla nya vänskaper i äldre ålder till följd av att man inte längre har det naturliga sammanhanget genom sitt arbete. Författarna beskriver även att typen av relationer man söker förändras, männen tenderar att högre prioritera djupa samtal och möjlighet till diskussioner med varandra.

Egenskaperna som var högst prioriterade utifrån intervju svaren beskrevs som “att inte vara dömande”, “inte för dominant” och “någon man kan ventilera och diskutera olika saker med”. Sture berättar att han vill ha en vän som han kan känna och ha en gemenskap med, Jakob tänker att en vän är någon man ska kunna resonera med kring saker även om ens åsikter skiljer sig åt. I boken *den moderna vänskapen* beskriver Mats Hilde (2018, s 43) att inom mäns vänskapsrelationer föredras egenskaperna förtroende, tillit och lojalitet. Detta kan kopplas till att de intervjuade männen känner att de vill bli accepterade och inte känna sig dömda, samt inte ha en dominant vänskap. En av grunderna till detta kan ligga i att ingen av männen upplever sig själva som traditionellt manliga och därför motsätter sig egenskaper som tyder på detta, exempelvis för stor självständighet och dominans (Mukhti och Ibrahim 2025, s. 3). Sture som nämner att han inte själv anser sig passa in i den “manliga bilden” beskriver vänskap med de olika könen på följande sätt:

Jag tror det har med att kvinnor är mer lugna. De lyssnar mer än vad män gör. Det är lättare att prata, för män kan lättare gå in för att avbryta ett samtal.

Att andra män i samtal går in och avbryter kan även ses som ett hot mot mannens position i hierarkin (Connell 2008, s. 110), som i sin tur leder till att sårbarheten minskar och individen snarare tar en defensiv position för att försvara sin sits. Göran beskriver även att samtal med män ofta skiljer sig från samtalen med kvinnor, där de manliga relationerna präglas mer av att prata om sport och teknik. Samtalen tenderar därav att inte gå in på djupet på känsliga ämnen, vilket kan agera för att inte ifrågasätta varandras positioner i samhället eller frångå maskulinitetsideal genom att visa sig sårbar. Samtidigt beskriver Thompson och Whearty likt ovan att allt fler män i äldre ålder söker att fördjupa sina relationer. Claes nämner tidigt i intervjun hur han inte i nuläget har en nära vän, men att han heller inte upplever sig ha ett starkt behov av detta. Senare i intervjun börjar dock Claes beskriva hur han ändå trivs bäst när han umgås med grupper, samt att han kanske ändå behöver en vän som han kan tala med om djupare ämnen. Detta visar på att de maskulina relationernas karaktär saknar delar av det djup som dessa män i intervjuerna eftersöker, i alla fall begränsat till denna kontext.

Hilde (2018, s. 42) talar om manliga vänskaper utifrån en ytlig karaktär, där samtalen håller sig till alldagliga ämnen. Däremot påvisar Hilde även att dessa relationer kan präglas av hög lojalitet, samt vara starka och hålla länge. Detta beskriver exempelvis Henrik, som

tillsammans med sina armékompisar kunnat hålla regelbundna träffar med varandra under de senaste 20 åren. Att umgås sida-vid-sida behöver alltså inte nödvändigtvis innebära att relationen saknar hållbarhet, utan kan även stärka relationen eftersom den till stor del baseras på gemensamma intressen.

I relation till vad männen upplevde var svårt att prata om var ensamhet och sjukdomar primärt, men Jakob upplevde även att det var svårare att prata om sexuella saker. Detta återkommer även hos Henrik som upplevde viss press över att kunna prestera sexuellt som ett tecken på manlighet, med avtagande möjlighet i äldre ålder. Inga av dessa ämnen var saker de riktigt upplevde sig bekväma med att diskutera i sina vänskapsrelationer, även om det delvis var något de kunde diskutera med sin partner. Intervjuerna drogs återkommande mot att diskutera fysisk förmåga och möjligheten att göra saker man kunde förr, där det upplevdes svårt att hålla igång på samma sätt socialt i sina vänskapsrelationer när den fysiska förmågan börjat avta. Detta kan även vara en grund till förändringen av vad männen söker i sina vänskapsrelationer, eftersom att göra saker sida-vid-sida kan upplevas svårare när man exempelvis får svårare att ta sig ut i samma utsträckning.

5.3 Risker och hantering

Under denna rubrik kommer konsekvenserna av mansideal diskuteras tillsammans med riskerna som kommer av att undvika emotionella beteenden. Målet är att denna analysdel ska ge perspektiv till betydelsen av bearbetning och socialt stöd, som en faktor för att främja välmående och minska ensamhet.

5.3.1 Bearbetning och stöd

Individer oavsett kön har ett behov av stöd vid bearbetning av jobbiga saker. Att ha socialt stöd under svåra perioder i livet är också en av de faktorer som Nordin, Degerstedt och Granholm beskriver som grundläggande för att människan ska kunna bearbeta och komma över händelser (2024, s. 1). I studien av Muhkti och Ibrahim betonas socialt stöd som väsentligt för mäns emotionella hantering. Att männen som nämndes ovan talar med en partner, är en form av socialt stöd. För de män som däremot saknar en tydlig emotionell koppling via en partner finns risk att dessa sårbara beteenden förtrycks. Med hjälp av Goffmans begrepp intrycksstyrning kan detta exempelvis beskrivas som att emotioner eller reaktioner relaterade till svåra saker förtrycks till den bakre regionen för att inte visas utåt, i

männens framträdande (Goffman 2020, s. 37). Grunden till detta kan baseras dels på tanken om att inte visa sårbarhet och andra feminint klassade attribut (Nordin, Degerstedt och Granholm 2024, s. 4), men även baseras på en ovilja att betynga andra, som beskrivs av många av männen. Nackdelen med denna inställning till problemen är att individerna genom att inte vilja betynga andra, tynger sig själva och dessutom minskar användningen av befintligt socialt stöd, samt hämmar förmågan att skaffa nytt socialt stöd genom att inte öppna upp. Vi tog upp frågan om vad som är svårt att prata om i intervjun med Claes, där svar handlade om ensamhet:

Jag kan nog säga det liksom men jag säger det nog mer... Jag går nog aldrig in på djupet riktigt ibland. Inte alltid men ibland. Man försöker ge en bild av sig själv som inte stämmer.

För hans del handlade svåra saker om ensamhet och hur man förmedlar att man känner ensamhet till dem runt om sig. Denna upplevelse återkom hos flera av männen, men fick en tydligare formulering i intervjun med Claes. Speciellt svårt ansåg han att det var att prata om ensamhet med sina barn, som även utgjorde en stor del av hans sociala nätverk. Även om relationen med barnen upplevdes bra och de brukade prata om det mesta, var det svårt för honom att prata om ensamheten. Han beskriver att man kan ge en bild av sig själv som inte stämmer. För att inte kliva ur en bekväm position i det sociala kan det vara svårt att be om hjälp när man upplever ensamhet. Nordin, Degerstedt och Granholm (2024, s. 4) uppger att en del män inte heller kallar sin ensamhet för just det, utan snarare beskriver det genom en rad olika upplevelser. Slutsatsen av detta är att den sociala upplevelsen kan hämma användningen av det befintliga sociala stödet, vilket skapar ett upplevt behov av intrycksstyrning för att passa in i olika sociala föreställningar. Dessa kan vara relaterade till maskulinitetsideal, men kan även handla om en vilja att inte inkräkta i andras liv och den upplevda erfarenheten av att "vara i vägen". Fler av de andra männen tar upp liknande uttryck i andra frågor, exempelvis Nils uttrycker en vilja om att inte vara i vägen med "sitt ego": "Där är fullt upp med att leva sina dagliga liv va och där vill inte jag komma in och vara en bricka som konstant påminner om sig själv och sitt eget ego".

En bra förutsättning för att kunna bearbeta och processa händelser under en levnadstid kopplar Eriksson till begreppet inre styrka. Inre styrka är ett begrepp som används för att beskriva en person som upplever att hen har meningsfullhet, glädje och ett bra välmående trots att man har drabbats av olika sjukdomar och utmaningar i livet (Eriksson 2015, s 95-97). En av intervjupersonen Sture beskriver:

Jag har väldigt nära inom AA. I och med att jag är nykter alkoholist. Så jag går på möten, en till två gånger i veckan. Där öppnar man sig totalt, om man säger så. Där kan man få mycket råd och det är till för att hjälpa varandra, och de stöttar mig väldigt mycket.

Det som Sture berättar speglar första delen av inre styrka, att Sture känner sig delaktig inom ett sammanhang där han får stöd. Detta kan även ha hjälpt Sture att hantera svårigheter som Sture har upplevt genom livet, exempelvis med sitt alkoholberoende. Socialt stöd och en känsla av gemenskap kan vara viktiga för att skapa en inre styrka. En inre styrka kan därav också betraktas som en möjlig skyddsfaktor för att bearbeta och ta sig an livets utmaningar. En annan del av inre styrka är fasthet, där personen har klarat motgångar och fortfaranden står stadigt. Detta kan även kopplas till Sture, som trots möjliga utmaningar fortsätter att vara nykter och engagerad i att hålla sig frisk.

För att männen vid dessa tillfällen ska kunna öppna upp behövs vissa beståndsdelar, Claes beskriver tillit som en central faktor:

Ja alltså när jag litar på folk, så har jag inga problem att prata om personliga saker. Jag har haft några grupper, sådana livsberättar grupper. Där har vi från början sagt att det stannar i det här rummet. I tystnadsplikt, då har jag inga problem att prata. Men jag måste lita på folk, det är viktigt.

Individen behöver rätt förutsättningar och socialt stöd för att öppna upp. Likt Sture beskrev ovan handlar känslan av gemenskap om att vara delaktig i ett stödjande sammanhang. Claes har tidigare pratat med en pastor under perioder, där möjligheten att tala ut med någon neutral uppskattades. Detta betonar hur det sociala stödet i samhället behöver utvecklas för att vara anpassat efter männens förutsättningar. Anonymitet och neutralitet betonas särskilt av Muhkti och Ibrahim (2025, s. 7).

5.3.2 Riskbeteenden

Muhkti och Ibrahim (2025, s. 3) tar upp riskbeteenden som droger och alkohol, som en konsekvens av hämmad sårbarhet till följd av maskulinitetsideal, ett ämne som stöttes på även under intervjufasen av denna undersökning. Användningen tas av Muhkti och Ibrahim (ibid.) främst upp som en konsekvens av bristande bearbetning, men pekar även på att socialt stöd agerar som en förebyggande faktor för att utveckla hälsosamma handlingstekniker vid svåra perioder i livet. Författarna uppger även att allt färre traditionellt klassade män upplever att de har tillräckligt socialt stöd (Muhkti och Ibrahim 2025, s. 7). Att främja stödsökande ideal och

minska risken att man söker stöd för sent i processen ses som en grundläggande punkt för att undvika eventuella riskbeteenden.

Jakob beskriver följande relaterat till äldre mäns ensamhet:

Jag tror det stora problemet är att de är rädda att själv ta initiativ. Rädda för att de ska ge efter för mycket och ändra sig för mycket. Det är inte enkelt att ändra sig..

Nordin, Degerstedt och Granholm (2024, s. 5) beskriver också att männen undvek att söka hjälp när de upplevde ensamhet, för att inte känna sig som en börda. Det fanns mycket skam runt ensamhet, därför undviker männen enligt artikeln att prata om det. Detta relaterar även till en press att upprätthålla bilden av sig själva som självständiga och starka, där individen strävar efter att minska riskerna att drabbas av skam och social exkludering för de delat med sig för mycket. Förhållningssättet kan även ses i sammanhang av intrycksstyrning, där det som socialt uppfattas som okej är att efterfölja tankar om självständighet och där männen reglerar sina sociala framträdanden för att hålla sig inom ramen. Koppling ses även till att män som hade högre känsla av självsäkerhet och självtillförlitlighet var desto ensammare just eftersom de inte står inom normen för traditionella män (Nordin, Degerstedt och Granholm 2024, s.7).

Att stanna inom zonen av bekvämlighet, men även inom ramen för idealen, riskerar männen däremot att drabbas av riskbeteenden. Jakob nämner att han upplever att många män saknar initiativförmåga och hellre sitter ensamma och dricker än tar sig ut och skapar sociala kontakter. Detta kommenteras även av Muhkti och Ibrahim (2025, s.2) som tar upp att män mer sällan söker hjälp p.g.a maskulinitetsnormer, men att det också finns en ökad press på dem att vara självständiga och inte visa sårbarhet och att alkohol ses som en form av maskulin känslöshantering. I en annan referens till alkohol beskriver Göran, som annars i majoritet umgicks med kvinnor, under intervjun att han håller vissa ramar för alkohol beroende på om han umgås med en man eller kvinna:

Jag och Lars, jag är ingen stordrickare med sprit och så. Men han och jag tog varsitt glas och så, en drink. Det kanske gör man inte lika ofta med en tjej för då, man lär sig med livet att när spriten går in går vettet ibland ut. Och det ska man akta sig för. Men med Lars gick det bra. Man pratar olika på olika sätt.

Undersökningen av Nordin, Degerstedt och Granholm Valmari (2024, s. 1) beskriver att individens hälsa främjas av tillgången till ett socialt sammanhang. Detta skildrar författarna

kan vara kopplat till en sänkt livslängd, vilket dels bekräftas av sambandet mellan att livslängden för män är kortare än för kvinnor och männens drabbas av begränsningar i deras sociala liv. I artikeln skrivs att män upplever ensamhet mer än kvinnor, men även att män har svårare att erkänna sin ensamhet vid den direkta frågan. Männens hälsofrämjande beteenden minskar till följd av idealens värderingar vilket förkortar deras livslängd, samtidigt som deras sociala kontakter minskar och/eller saknar djup vilket driver dem till ensamhet. Män har även generellt sett mindre vänner och är därför mer känsliga för att utsättas, vilket ses i relation till att männen verkar förlita sig till stor del på sin partner för socialt umgänge och därför söker färre vänner. Flera av männen beskriver även att det är svårare att hitta nya vänner nu när de kommit upp i ålder, och att flera av de befintliga vännerna fallit bort på grund av bortgång.

Istället för att kommunicera sina svårigheter beskriver Nordin, Degerstedt och Granholm (2024, s. 8) att män använder tystnad som ett verktyg för att undvika jobbiga samtal. Huruvida bristen på sårbarhet när det gäller dessa ämnen beror på individens position som förälder, eller maskulinitetsideal, lämnas osagt. Däremot ses familj och nära kontaktnät som en viktig faktor för att motverka ensamhet hos äldre män, i enlighet med det som skrivs av Nordin, Degerstedt och Granholm (2024, s. 10).

Djupa manliga vänskaper sågs kunna utmana traditionella maskulina normer. Att utmana maskulinitetsidealen och öka nivån av sårbarhet är därav en viktig faktor för att minska ensamhet, skapa bättre samhörighet och öka upplevelsen av socialt stöd (Nordin, Degerstedt och Granholm 2024, s. 11). På samhällsnivå kan detta processas genom att exempelvis uppmuntra kontakten med äldre, även för andra åldersgrupper.

5.4 Avslutande diskussion

Studiens syfte har varit att undersöka hur maskulinitetsideal har kunnat påverka intervjupersonernas sociala relationer. Utifrån denna studie som vi har genomfört har vi identifierat och synliggjort flera intressanta och betydelsefulla resultat som kan ha påverkan på framtida forskning kring maskulinitetsideal och kopplingen till socialt liv och hälsa.

Resultatet visar att de fysiska förväntningarna på män blev tydliga när vissa av männen berättade att de växte upp och socialiserades in i traditionella mansideal, där fysisk styrka, självständighet och ansvar var viktiga karaktärsdrag. Det manliga idealet skapade inte bara förväntningar på vilka egenskaper männen skulle ha, utan även på de arbetsuppgifter och hushållsuppgifter de skulle ha. Detta stämmer överens med vad Connell (2008, s. 95) skriver, att mäns uppgifter i hushållet var att ta hand om familj och hushåll, och att fysisk styrka bland annat utgjorde de manliga idealet. Resultatdelen visar också att maskulinitetsideal kan ha en koppling till en upplevelse av meningsfullhet och begriplighet enligt Antonovskys teori (2005, s. 45). Att ha en bra fysisk förmåga kan vara ett sätt att uppleva att man har kontroll, samhörighet och självständighet, även på äldre dagar. En förklaring till detta kan därav vara att män vill leva upp till de fysiska förväntningarna som förväntas av dem, vilket kan bidra till en ökad upplevelse av begriplighet och meningsfullhet.

Det som också framgår i studien är att männen har påverkats olika mycket av de maskulina idealen. Exempelvis uppger Göran att han aldrig upplevde press på att leva upp till maskulina ideal medan Nils däremot upplevde att han fick ta mycket ansvar som 14-åring. Detta visar att maskulinitetsideal formas utifrån personliga erfarenheter, uppväxt och samhällsnormer på en komplex nivå. Maskulina ideal kan även skapa oro, press och stress. Detta kan påverka männens upplevelse av begriplighet negativt. Att känna stress, samt även förhålla sig till maskulina ideal kan minska känslan av kontroll och livet kan kännas rörigt.

En annan faktor som framkommer är hur männen värdesätter relationer som är djupa eller mer reflekterande när de har gått i pension. Detta kan ligga till grund för varför många av dem anser att deras partner är deras närmaste person. Att ha en partner kan bidra till mer socialt och emotionellt stöd (Thompson och Whearty 2004, s. 20). Detta kan skapa en känsla av meningsfullhet och motivation för att ta hand om sitt liv (Moksnes, Espnes och Haugan 2021,

s. 26). Trots relationens positiva aspekter kan det även där finnas grunder för intrycksstyrning, vilket kan påverka hur mycket männen väljer att visa sina känslor (Goffman 2020, s. 37).

Att ha ett socialt stöd är viktigt, speciellt under svåra livssituationer (Nordin, Degerstedt och Granholm 2024, s. 1). Däremot visar resultatet att även om socialt stöd finns, är det inte alltid lätt för männen att ta emot stöd eller be om hjälp, speciellt när det handlar om känsliga ämnen. Detta ses som en koppling till maskulinitetsideal men även en vilja att inte tränga sig på i någon annans liv.

I studien framkommer även att uppleva ett starkt socialt sammanhang kan vara ett tecken på inre styrka (Eriksson 2015, s. 95–97). Detta bekräftas bland annat av Sture som berättar att AA har hjälpt honom in i gemenskap och öppenhet, samt stärkt hans förmåga att ta sig an utmaningar i livet. Samtidigt berättar Claes att för att kunna prata om känsliga ämnen behöver han ha någon som han litar på, detta handlar om att ha rätt förutsättningar för att kunna öppna upp sig. Muhkti och Ibrahim (2025, s. 7) betonar att det är viktigt att samhället anpassar sig efter männens förutsättningar, för att männen ska våga öppna upp sig.

Risken för att utveckla ohälsosamma beteenden såsom exempelvis ökad alkoholkonsumtion och social isolering kan sammankopplas till hämmad sårbarhet utifrån maskulinitetsideal, varav bristen av socialt stöd är inkluderad (Muhkti och Ibrahim 2025, s. 3, 7). Jakob berättar bland annat att det kan finnas en rädsla för män att ta initiativ, vilket kan vara en faktor till varför män tar till ohälsosamma beteenden när de känner sig ensamma (Nordin, Degerstedt och Granholm 2024, s. 5). I intervjumaterialet pratar Göran om alkoholdrickandet som ett sätt att umgås med sina vänner, och att det är mer "maskulint". Samtidigt ökar bristen på djupa sociala kontakter och svårigheter att hitta vänner ökar risken för ensamhet och sämre välmående (Nordin, Degerstedt och Granholm, 2024, s. 1). Det är därav också väsentligt att äldre män kan känna sig trygga i att få ett socialt stöd, och kunna visa en sårbarhet. Genom att skapa djupa vänskapsrelationer, och avvisa maskulina ideal kan detta förebygga ensamhet, och även ohälsosamma beteenden. På en samhällelig nivå bör vi försöka minska skammen kring ensamhet, och även motivera män till att söka hjälp (Muhkti och Ibrahim, 2025, s. 7; Nordin, Degerstedt och Granholm, 2024, s. 11).

Avslutningsvis syftar denna studie till att undersöka hur maskulinitetsideal har en påverkan på äldre mäns sociala liv och relationer. Resultatet visar att maskulina ideal fortfarande har en

påverkan på relationer och vänskapsband som de äldre männen har. Männen söker oftare stöd i sina partners, snarare än att prata med andra män. Maskulinitetsideal kan därav också hämma mäns sårbarhet och påverka deras sociala liv, relationer och hälsa negativt. Trots detta pekar även resultatet på att behovet att ha en djupare och meningsfull relation ökar med åldern, även fast färre antal vänskapsrelationer skapas på äldre dagar. Studien påpekar även att det är väsentligt att samhället stödjer män i att öppna upp sig, och ignorera maskulina ideal.. Det är av stor vikt att framtida forskning undersöker hur männen påverkas över maskulina ideal över olika stadier i livet. Ett intresse från vår sida hade även varit att studera olika åtgärdsprogram och vilken effekt det hade givit gällande att minska stigma kring att söka socialt stöd och hjälp.

6. Referenslista

Beach, B., Bamford, S.-M. (2016). Isolation: The emerging crisis for older men. Independent Age.

<https://www.independentage.org/sites/default/files/2016-05/isolation-the-emerging-crisis-for-older-men-report.pdf>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3:e uppl.). Liber AB.

Bryman, A., Foster, L., Clark, T., och Sloan, L. (2025). *Samhällsvetenskapliga metoder* (4:e uppl.). Liber AB.

Connell, R. W. (2008). *Maskuliniteter*. 2 uppl., Bokförlaget Daidalos.

Eldén, S. (2020). *Forskningsetik : vägval i samhällsvetenskapliga studier*. 1:a uppl. Studentlitteratur AB.

Eriksson, M., Lindström, B., Mittelmark, M. B., Bauer, G. F., Vaandrager, L., Pelikan, J. M., Sagy, S., och Magistretti, C. M. (2022). The sense of coherence: Measurement issues. I M. B. Mittelmark et al. (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (2:a uppl., s. 61–63). Springer.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585678/>

Gilca, V., Boulianne, N., Dubé, E., Sauvageau, C. och Ouakki, M. (2009). Attitudes of nurses toward current and proposed vaccines for public programs: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 46(9), s. 1219-1235.
doi:10.1016/j.ijnurstu.2009.02.013

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City, NY: Doubleday.
https://monoskop.org/images/1/19/Goffman_Erving_The_Presentation_of_Self_in_Everyday_Life.pdf

Goffman, E. (2020). *Självframställning i vardagslivet*. 7 uppl., Studentlitteratur AB

Hilte, M. (2017). Den moderna vänskapen. Égalité.

H. Thompson, E., M. Whearty, P. (2004). Older Men's Social Participation: The Importance of Masculinity Ideology. *The Journal of Men's Studies*. 13(1).

<https://doi.org/10.3149/jms.1301.5>

Jämställdhetsmyndigheten. (2020). *Maskuliniteter och ohälsa- en översikt*.

<https://jamstalldhetsmyndigheten.se/media/xo3budcy/bilaga-4-maskuliniteter-och-ohalsa-1.pdf>

Moksnes, U. K., Espnes, G. A., och Haugan, G. (2021). The overarching concept of salutogenesis in the context of health care. I G. Haugan och M. Eriksson (Red.), *Health promotion in health care: Vital theories and research* (Kap. 2). Springer.

https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_2

Mukhti, M I H., Ibrahim, M I. (2025). Social support as a mediator between masculinity norms and health behaviours among public safety personnel in Kelantan, Malaysia. *Scientific Reports*. 15(354). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-97434-0>

Nordin, T., Degerstedt, F., Granholm Valmari, E. (2024). A Scoping Review of Masculinity Norms and Their Interplay With Loneliness and Social Connectedness Among Men in Western Societies. *American journal of Men's health*. 16(6). doi: 10.1177/15579883241304585

Ng, Y T., Huo, M., Gleason, M E., Neff L A., Charles, S T., Fingerman, K L. (2021) Friendships in Old Age: Daily Encounters and Emotional Well-Being. *Journals of Gerontology: Social Sciences*. 76(3). doi:10.1093/geronb/gbaa007

Ratcliffe, J., Galdas, P., Kanaan, M. (2024). Older men and loneliness: a cross sectional study of sex differences in the English Longitudinal Study of Ageing. *BMC Public health*. 24(354). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17892-5>

Riguad, J. (2024). Så ska social isolering bland äldre brytas. SVT Nyheter. <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/sa-ska-social-isolering-bland-aldre-brytas>

Statistiska centralbyrån (SCB). (2022). *Efter 60 En beskrivning av äldre i Sverige*. Rapport 2022:2.

https://www.scb.se/contentassets/c4ac9fb5ad10451aab0885b7160de9b0/be0701_2022a01_br_be51br2202.pdf

Statistiska Centralbyrån (SCB). (2025) *Medellivslängden i Sverige*

<https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/medellivslangd-i-sverige/>

7. Bilagor



LUNDS UNIVERSITET
Samhällsvetenskapliga fakulteten

En studie om män och vänskapsrelationer

Vi tillfrågar dig som man mellan 65-85 år för att delta i en studie om vänskap och sociala relationer. Deltagandet är **frivilligt**.

Vi som genomför studien heter Sofia Nyberg och Tilda Johansson Lindblad och är studenter på socionomprogrammet termin 6 på Lunds universitet. Vi intresserar oss för hur det ser ut för äldre män i samhället idag och genomför en studie om mäns vänskapsrelationer.

Vi är intresserade av att höra mer om er syn på vänskapsrelationer och frågor som; hur ditt sociala nätverk ser ut, vad vänskap innebär för dig och hur du uppfattar samhällets syn på mäns vänskapsrelationer.

Vi vill gärna höra om era upplevelser och personliga tankar, därför finns det inget rätt eller fel svar.

Information

Det kommer att röra sig om intervjuer (ca 45 min-1 h) per intervju, dessa kan genomföras ensamt eller i par om man vill. Intervjuerna kommer att spelas in på diktafon, men ni kommer att vara anonyma och inga namn skrivs ut i arbetet. Vi vill gärna kunna dokumentera er ålder, ni kommer även att kunna ta del av arbetet i efterhand. Materialet kommer att förvaras på en säker plats där obehöriga inte kommer att få tillgång till det. Efter materialet tolkats kommer inspelningen på diktafon att raderas.

Vill ni ta del av undersökningen i efterhand går det bra att kontakta oss.

Inför undersökningen kommer ni att få skriva på en samtyckesblankett, skulle det uppstå några frågor eller man vill dra tillbaka sitt samtycke går det bra att höra av sig till oss. Samtyckesblanketten är ett

avtal mellan forskaren och den deltaga i studien, där deltagaren godkänner att forskaren får intervjua honom. Denna kommer kräva er underskrift.

Kontaktuppgifter: 0705216761 (Tilda J Lindblad)

0721893109 (Sofia Nyberg)

eller mail: ti3108jo-s@student.lu.se so7267ny-s@student.lu.se

Kontaktuppgifter till handledare:

Em Andersson, em.andersson@soch.lu.se 0462223163

Intervjuguide

Personkrets

1. Hur ser ditt liv ut idag; hur ser det ut i din omgivning med vänner/familj?
2. Har du någon du pratar med om saker som är personliga och privata? Vem?

Vänskap

3. Vad betyder vänskap för dig?
4. Vad har du haft för typ av vänskapsrelationer genom livet och hur ser de ut i förhållande till dem du har nu?
5. Vad betyder det för dig att ha nära vän? Har du en sån?
6. Hur pratar du med dina vänner om saker som är privata eller personliga, och vad är det för saker?
 - Finns det något du tycker man inte ska prata om?
7. Vad upplever du är svårare att prata om?
8. Umgås du med både kvinnor och män eller är det någon grupp som är mer framträdande?
 - Isåfall, finns det några skillnader i hur du umgås med kvinnliga vänner och manliga?
9. Finns det någon egenskap som du uppskattar mest i en vän?

Manlighet

10. Upplever du att det finns samhälleliga förväntningar på hur du bör vara som man? På vilket sätt påverkar det dina vänskapsrelationer?
11. Ibland hör man om att män ska vara på ett visst sätt (inte visa känslor eller så), hur ser du på det?
12. Hur har du själv upplevt rollen som man genom olika skeden i livet?