

Självkänsla, ensamhet och romantiska relationer:

En enkätstudie bland unga vuxna

Emma Johansson (1902894)

Magisteravhandling i utvecklingspsykologi
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier
Utbildningslinjen för socialvetenskaper
Handledare: Patrik Söderberg
Åbo Akademi, Vasa
Våren, 2024

Abstrakt

Författare (Efternamn, Förnamn)	Årtal
Johansson, Emma	2024
Arbetets titel	
Självkänsla och ensamhet bland unga vuxna	
Opublicerad avhandling för magisterexamen i utvecklingspsykologi	Sidantal (tot.)
Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	56
<p>Ensamhet är ett växande problem såväl på global som på finländsk nivå, särskilt bland unga vuxna. Samtidigt verkar det finnas ett påvisat samband mellan självkänsla och ensamhet samt en koppling mellan relationsstatus, relationskvalitet och såväl självkänsla som ensamhet. Tidigare forskning som binder samman dessa variabler är dock begränsad och tyder på en forskningslucka.</p> <p>Syftet med denna avhandling är att undersöka social och emotionell ensamhet, självkänsla och parrelationer bland unga vuxna. Forskningsfråga 1 belyser sambandet mellan självkänsla och social och emotionell ensamhet. Forskningsfråga 2 handlar om skillnader i dessa samband beroende på relationsstatus och relationskvalitet. Även forskningsfråga 3 handlar om gruppskillnader, men skillnader i nivån av självkänsla och dimensionerna av ensamhet beroende på om den unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet</p> <p>För denna studie tillämpades kvantitativ metod. Data har samlats in genom en digital webbenkät och samplet bestod av 115 unga vuxna med medelåldern 23,4 år. Resultatet visade att det finns ett samband mellan självkänsla och ensamhet. Inga signifikanta gruppskillnader för detta samband hittades. Vidare rapporterade unga vuxna som var singlar eller i relation med låg kvalitet högre nivå av social ensamhet än de i en relation med hög kvalitet. Singlarna rapporterade även högre nivå av emotionell ensamhet än de i en relation med hög kvalitet. Inga signifikanta gruppskillnader hittades beträffande självkänsla. I allmänhet stämde resultatet överens med tidigare forskning, men några avvikande resultat fanns.</p>	
Sökord: självkänsla, ensamhet, emotionell ensamhet, social ensamhet, ung vuxen, relationsstatus, relationskvalitet	
Keywords: self-esteem, loneliness, emotional loneliness, social loneliness, young adult, relationship status, relationship quality	

Innehåll

Abstrakt	2
1. Inledning	5
1.1. Centrala begrepp	6
1.1.1. Självkänsla	6
1.1.2. Ensamhet.....	7
1.1.3. Relationskvalitet	9
1.1.4. Ung vuxen.....	9
1.2. Referensram	10
1.2.1. Cacioppo's evolutionära perspektiv på ensamhet	10
1.2.2. Sociometerteorin	11
1.3. Tidigare forskning	12
1.3.1. Förekomsten och konsekvenser av ensamhet	12
1.3.2. Sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna.....	13
1.3.3. Romantiska relationer och ensamhet	14
1.3.4. Romantiska relationer och självkänsla.....	15
1.4. Syfte och forskningsfrågor	17
2. Metod	18
2.1. Val av metod	18
2.2. Datainsamling och sampel	18
2.3. Mätinstrument	19
2.3.1. Rosenberg's self-esteem scale (RSS).....	20
2.3.2. De Jong Gierveld loneliness scale (DJGLS).....	20
2.3.3. Relationship quality scale	21
2.4. Statistiska analyser	21
2.5. Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	23
2.5.1. Validitet.....	23
2.5.2. Reliabilitet.....	27
2.5.3. Generaliserbarhet	27
2.6. Etiska aspekter	27
3. Resultat	29
3.1. Deskriptiv statistik och förberedande analyser	29
3.2. Korrelationer och sambandet mellan självkänsla och ensamhet	30

3.2.1. Gruppkillnader i sambandet mellan självkänsla och ensamhet.....	32
3.3. Gruppkillnader i självkänsla och ensamhet	32
4. Diskussion	35
4.1. Resultatdiskussion	35
4.1.1. Sambandet mellan självkänsla och ensamhet	35
4.1.2. Gruppkillnader i sambandet mellan självkänsla och ensamhet.....	36
4.1.3. Gruppkillnader i ensamhet och självkänsla.....	36
4.2. Metoddiskussion	38
4.3. Förslag till fortsatt forskning och råd till fältet	40
4.4. Konklusion	41
Källförteckning.....	42
Tabeller	
Tabell 1. Studiens deltagare (N = 115)	19
Tabell 2. Faktornladdningar	25
Tabell 3. Deskriptiv statistik över självkänsla, social och emotionell ensamhet samt relationskvalitet (N = 115).....	29
Tabell 4. Korrelationer.....	31
Tabell 5. Multivariansanalys	33
Bilagor	
Bilaga 1. Enkät.....	52

1. Inledning

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO, 2023) är ensamhet ett akut globalt folkhälsoproblem, vars dödlighet är jämförbar med bland annat rökning och fetma. Internationellt varierar nivån av ensamhet bland unga vuxna mellan 10 och 65 procent (bl.a. Al Omari m.fl., 2021; Diehl m.fl., 2018; Lin & Chiao, 2020; Nicolaisen & Thorsen, 2014; Vicor & Yang, 2012). Enligt den finländska Hälso- och välmåendeundersökningen för universitetsstudier, även kallad KOTT, känner 24,3 procent av finländska 18–34-åringar sig ensamma ganska ofta eller hela tiden. Därtill upplever en majoritet av de unga vuxna att coronapandemin och dess restriktioner har ökat känslan av ensamhet (Parikka m.fl., 2021). Även den finländska Ensamhetsbarometern (Turja, 2023) resultat visar att nivån av ensamhet bland vuxna och särskilt unga vuxna är hög. Exempelvis upplever omkring en tredjedel av unga vuxna i åldern 25–34 år sig ensamma minst en gång i månaden. Det finns även studier som bekräftar unga vuxnas höga nivåer av ensamhet, redan innan coronapandemin (bl.a. Diehl m.fl., 2018; Lin & Chiao, 2020).

Att ha en partner ses ofta som en skyddsfaktor mot upplevelsen av ensamhet, i jämförelse med att inte ha en partner (Adamczyk, 2016; Diehl m.fl., 2018; Luhmann & Hawkley, 2016). Trots detta kan ensamhet även förekomma hos de som lever i en parrelation eller annan intim relation (Lesch m.fl., 2016; Mund m.fl., 2020). Därtill har kvaliteten på parrelationen visat sig vara av betydelse för såväl nivån av ensamhet (bl.a. Aziz m.fl., 2021; Sun & Liang, 2022) som nivån av självkänsla (bl.a. Mund m.fl., 2015; Willms m.fl., 2023).

Enligt tidigare forskning finns det ett samband mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna. Låg självkänsla har påvisats öka nivån av ensamhet bland unga vuxna medan en hög självkänsla har visat sig vara associerat med lägre nivå av ensamhet (bl.a. Ti m.fl., 2022; Yilmaz m.fl., 2013). Detta tillsammans med ensamhetens negativa följderna såsom bland annat ångest, depression (Diehl m.fl., 2018), självmordstankar och -beteenden (McClelland m.fl., 2020) samt förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdomar (Leigh-Hunt m.fl., 2017) belyser vikten av att ytterligare undersöka sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna. Antalet studier, särskilt nyare, som belyser tematiken är därtill få till antalet och stor del av dem skiljer inte mellan social och emotionell ensamhet, vilket innebär att det finns ett behov av flera studier som fokuserar på såväl den sociala som emotionella dimensionen av ensamheten. Vidare tyder detta på en forskningslucka som denna avhandling bidrar till att fylla. Syftet med denna avhandling är därmed att undersöka om det finns ett samband mellan självkänsla och social respektive emotionell ensamhet bland unga vuxna. Det sekundära syftet är att undersöka om

det finns skillnader i sambandet samt i nivån av ensamhet och självkänsla beroende på den unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet. Avhandlingens forskningsfrågor är således: (1) I vilken mån finns det samband mellan självkänsla och social och emotionell ensamhet bland unga vuxna? (2) Finns det skillnader i sambanden mellan självkänsla och dimensionerna av ensamhet beroende på de unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet? och (3) Finns det gruppskillnader i självkänsla respektive dimensionerna av ensamhet beroende på de unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet?

Avhandlingen inleds med presentation av begreppsdefinitioner och teoretiska perspektiv relevanta för avhandlingens tema, bland annat Cacioppo's evolutionära perspektiv på ensamhet och sociometerteorin. I metodkapitlet presenteras avhandlingens metod och tillvägagångssätt för insamling av material samt vilka mätinstrument som har använts vid datainsamling. Därtill redogörs för validitet och reliabilitet och hur avhandlingen svarar mot dessa innan resultatet presenteras. Avslutningsvis diskuteras resultatet i relation till tidigare forskning och den teoretiska referensramen. Även valet av metod diskuteras.

1.1. Centrala begrepp

I detta kapitel presenteras definitioner av begrepp relevanta för avhandlingen. Syftet med begreppsdefinitionerna är att fungera som stöd för läsaren samt att ge förståelse för den relevanta terminologin som används i avhandlingen. Begreppen som definieras är: självkänsla, ensamhet, relationskvalitet och ung vuxen. Inom begreppet ensamhet beskrivs även social och emotionell ensamhet som skilda dimensioner av ensamhet.

1.1.1. Självkänsla

Leary och Baumeister (2000) beskriver självkänsla som individens subjektiva bedömning av det egna värdet. Vidare beskriver Leary och Baumeister att begreppet handlar om hur tillfreds individen är med sig själv, alternativt hur uppskattad individen tror sig vara av andra människor. Självkänslan kan med andra ord inte direkt associeras med personens prestationer eller talanger (Leary & Baumeister, 2000). Däremot är det möjligt att självkänslan inkluderar individens bedömning av dennes värde inom specifika områden, exempelvis sociala, atletiska eller intellektuella (Leary & Baumeister, 2000). Individer som har hög självkänsla är ofta självmedvetna och vet mer om sina preferenser än de med låg självkänsla. Låg självkänsla är även associerat med oftare förekommande upplevelser av negativa sinnesstämningar (Baumeister & Vohs, 2007).

Även Jordan m.fl. (2020) och Rosenberg (1965) menar att självkänsla är en bedömning av individens eget värde och kan vara såväl positiv som negativ. Självkänslan kan återspegla bland annat personens syn på de egna prestationerna, förmågorna och värderingar, den fysiska självbilden eller andras uppfattningar som personen har om sig själv (American psychological association, 2023). Andra centrala inslag i självkänsla är självacceptans, självrespekt och självtillfredsställelse (Rosenberg m.fl., 1995; Rosenberg, 1965).

Självkänslan följer ett så kallat kontinuum som sträcker sig från låg till hög självkänsla (Jordan m.fl., 2020). Ju positivare individens egen uppfattning om sina kompetenser, kvaliteter och egenskaper är, desto högre är självkänslan. Individen ser sig då som en person av värde och respekterar sig själv som person (American psychological association, 2023; Rosenberg, 1965). Trots detta behöver hög självkänsla nödvändigtvis inte innebära att personen känner sig överlägsen andra (Rosenberg, 1965). Självkänsla är vidare av betydelse för bland annat det psykiska och fysiska välbefinnandet, akademisk prestation och social acceptans (Jordan m.fl., 2020).

Begreppet självkänsla kan ibland delas in i olika dimensioner (se t.ex. Creemers m.fl., 2012; Rentzsch & Schröder-Abé, 2018). Det är dock allmänt förekommande att inom forskning pratas om global självkänsla eller självkänsla som ett heltäckande begrepp (bl.a. Leary & Baumeister, 2000; Ti m.fl., 2022; Yilmaz m.fl., 2013). Eftersom denna avhandling inte belyser självkänsla ur olika dimensioner kommer det allmänna begreppet självkänsla att genomgående användas i avhandlingen.

1.1.2. Ensamhet

Bekhet m.fl. (2008), Heinrich och Gullone (2006) samt Motta (2021) redogör i sina forskningsöversikter för de mest centrala definitionerna av begreppet ensamhet. Gemensamt för definitionerna i dessa översikter är fokuset på sociala relationer och människan som en social varelse. Ensamhet kan beskrivas som en obehaglig och subjektiv känslomässig upplevelse som orsakas av frånvaro av sociala relationer eller brister i dessa relationer. Ensamhet kan exempelvis uppstå då personens verkliga sociala relationer inte motsvarar personens förväntningar, det vill säga att relationerna upplevs vara otillräckliga (Bekhet m.fl., 2008; Heinrich & Gullone, 2006; Motta, 2021). Heinrich och Gullone (2006) hävdar vidare att olika situationer i olika skeden av livet, bland annat separation, dödsfall eller flytt till en annan stad, kan bidra till ensamhet, särskilt vid övergång från ett livsstadium till ett annat. Ur ett interaktionistiskt perspektiv kan även karaktärsdrag, såsom blyghet och introversion, samt

kulturella och situationsbaserade faktorer, i samspel med varandra, bidra till upplevelsen av ensamhet (Heinrich & Gullone, 2006; Motta, 2021).

Rokach (2019) beskriver ensamhet som ett universellt fenomen som är en grundläggande del av att vara människa. Vidare är ensamheten en subjektiv, smärtsam och mångfacetterad upplevelse som påverkas av såväl personliga som situationsbaserade faktorer. Ensamhet kan upplevas med jämna mellanrum av vem som helst.

Ensamhet kan vara självvald eller ofrivillig. Med självvald ensamhet menas att personen själv har valt att vara ensam och uppskattar att få vara för sig själv eftersom det kan ge upphov till positiva upplevelser såsom återhämtning, lugn, meningsfullhet, kreativitet och reflektion (Hemberg m.fl., 2021). Den ofrivilliga ensamheten handlar däremot om att personen saknar ett socialt sammanhang och tillhörighet (Dahlberg, 2007), vilket kan skapa stress och andra negativa känslor såsom tomhet, ångest, skam, meningslöshet och utanförskap (Hemberg, 2021). Långvarig ofrivillig ensamhet kan innebära en risk för individens hälsa och välbefinnande (Dahlberg, 2007).

Weiss (1973) bidrar med en av de första moderna definitionerna av ensamhet, i vilken han benämner ensamhet som upplevelser av såväl social som emotionell isolation. Således är Weiss (1973) en av de första som bidrog till förståelsen av ensamhet ur dessa två dimensioner. Motta (2021) redogör däremot för tre dimensioner av ensamhet, emotionell, social och kollektiv ensamhet. Den kollektiva ensamheten lyfter däremot inte Weiss (1973) fram. Denna avhandling fokuserar på dimensionerna emotionell och social ensamhet, vilka presenteras nedan.

Med social ensamhet, ibland även benämnt som relationell ensamhet, avses enligt Motta (2021) att en person saknar ett betydelsefullt socialt nätverk. Weiss (1973) hävdar, likt Motta, att social ensamhet uppstår som en följd av att personen saknar ett socialt nätverk eller vänner och att känslan av ensamhet således endast kan åtgärdas om personen erhåller ett tillfredsställande socialt nätverk. Weiss menar vidare att den sociala ensamheten driver personen mot nätverk eller grupper där individen kan komma att accepteras som medlem. Denna form av ensamhet kan förekomma vid exponering för nya miljöer, exempelvis vid flytt till en annan stad (Hemberg m.fl., 2022).

Emotionell ensamhet beskrivs som att personen upplever frånvaro av en känslomässigt betydelsefull person såsom exempelvis en partner (Motta, 2021). Weiss (1973) hävdar att emotionell ensamhet beror på att individen saknar en nära, intim relation till en annan person och känslorna av ensamhet endast kan åtgärdas genom att personen etablerar en tillfredsställande nära relation.

Känslor av emotionell ensamhet kan vidare förekomma om personen upplever sig vara utesluten från en grupp, även om gruppen inte aktivt har uteslutit personen. Dessa känslor kan även uppkomma om personen upplever sig tillhöra fel sammanhang eller känner att ingen förstår hen. Således kan en person uppleva sig emotionellt ensam trots ett nätverk av människor i sin omgivning (Hemberg m.fl., 2022).

1.1.3. Relationskvalitet

Med relationskvalitet menas individens subjektiva bedömning av hur positiv eller negativ relationen är. Relationskvaliteten kan fokusera på exempelvis vänskaps-, dejting-, eller äktenskapliga relationer (Morry m.fl., 2010). Denna avhandling fokuserar på den upplevda relationskvaliteten hos personer i parrelationer.

Relationskvalitet kan vidare beskrivas som en utvärdering av individens relation och att det är ett flerdimensionellt fenomen som kan ha fokus på exempelvis relationstillfredsställelse, intimitet och engagemang. Vanligen innefattar relationskvalitet faktorer såsom tillgivenhet, intimitet, förståelse, omsorg, välbefinnande och förlåtelse (Farooqi, 2014). Reynolds m.fl. (2014) menar vidare att en relation med hög kvalitet kan kännetecknas av engagemang, kommunikation, konfliktlösning, interaktion och tid spenderad tillsammans, intimitet samt emotionellt stöd. Detta innebär således att en relation med låg kvalitet kan kännetecknas av bland annat konflikter och brister i kommunikation, engagemang, intimitet och emotionellt stöd.

1.1.4. Ung vuxen

Det finns ingen entydig definition av begreppet ung vuxen. Ofta definieras unga vuxna som en åldersgrupp i åldern kring 18–30 år (bl.a. Barnett m.fl., 2021; Beckmeyer & Cromwell, 2019; Luhmann & Hawkley, 2016). Vicor och Yang (2012) klassificerar de yngsta deltagarna i sin studie, 15–29 år som unga vuxna medan Scales m.fl. (2016) och Cadigan m.fl. (2019) bedömer att unga vuxna är ungefär i åldern 18–25 år. I finländska studier (bl.a. Parikka m.fl., 2021; Turja, 2023) har personer upp till 34 år kunnat anses vara unga vuxna.

Scales m.fl. (2016) använder de engelska begreppen *young adulthood* och *emerging adulthood* synonymt. Även Tanner och Arnett (2016) samt Arnett (2000) använder sig av begreppet *emerging adulthood* och menade att det syftar på ett skede i livet, eller övergångsperiod, mellan ungdomsåren och ung vuxen ålder, då individen är ungefär i åldern 18–25 år. Denna period beskrivs enligt Arnett (2000; 2014) vara karaktäriserad av

identitetsutforskande, instabilitet på grund av många förändringar som sker inom åldersgruppen, självfokus och möjligheter eller optimism. Denna period i livet präglas även av upplevelsen av att vara i ett mellanläge mellan ungdomen och vuxen ålder eftersom personer i denna övergångsperiod kan känna sig som vuxna i vissa avseenden men inte i andra (Arnett, 2000; 2014).

I Finlands ungdomslag § 3 (2016/1285) avses med ungdom en person under 29 år. Finlands barnskyddslag § 6 definierar en ung person som en person i åldern 18–24 år (2007/417). I denna avhandling avses med ung vuxen en person i åldern 18–30 år.

1.2. Referensram

I detta kapitel redogörs för relevanta teoretiska perspektiv relevanta för avhandlingens tema. De teoretiska perspektiv som presenteras är Cacioppo's evolutionära perspektiv på ensamhet och sociometerteorin.

1.2.1. Cacioppo's evolutionära perspektiv på ensamhet

Människan har ett medfött behov av att tillhöra (Baumeister & Leary, 1995). Ur ett evolutionärt perspektiv innebär detta att ensamhet är en risk för individen och dess överlevnad (Cacioppo m.fl., 2014).

Enligt evolutionspsykologin har människans förfäder utvecklat olika psykologiska adaptationer för att kunna hantera och anpassa sig till återkommande problem i miljön. Denna adaptationsförmåga var av vikt för människans överlevnad och fortplantning (Skogh & Rydén, u.å.; Workman & Reader, 2021). För att detta skulle lyckas behövde människan överleva upp till reproduktiv ålder, para sig och fostra sin avkomma tills avkomman kunde klara sig tillräckligt bra för att själv kunna överleva och fortplanta sig (Cacioppo m.fl., 2015). I dessa sammanhang var det till fördel för människan att leva tillsammans med andra för att exempelvis dela kunskap och arbetsuppgifter, framom att leva ensam, vilket även förutsatte att individen accepterades av andra (Baumeister & Leary, 1995).

Cacioppo m.fl. (2015) hävdar att känslan av ensamhet har utvecklats för att gynna människans överlevnad. Ensamhetskänslan fungerar som ett varningssystem som varnar då individens sociala kontakter till andra människor är bristfälliga eller på väg att brytas. De negativa känslorna associerade till ensamhet motiverar individen att åter söka sig till kontakt med andra människor, vilket är av vikt för människan som social varelse. Detta kan ses som ett

biologiskt varningssystem, liksom hunger och fysisk smärta, vilka har utvecklats för att gynna individens överlevnad och fortplantning (Cacioppo m.fl., 2015).

Människan är en social varelse anpassad för gruppliv. De flesta människor känner sig således ensamma om det inte finns någon att umgås med, särskilt om personen själv önskar att vara i samvaro med andra människor (Cacioppo m.fl., 2014). Ur en evolutionär synvinkel menar Cacioppo m.fl. vidare att ensamhet påverkas av såväl det genetiska arvet som av miljömässiga faktorer. Benägenheten att uppleva ensamhet är med andra ord individuell och varierar mellan människor. Variationen i ensamheten beror på interaktionen mellan såväl genetiska som miljömässiga faktorer, vilket ofta benämns som differentiell mottaglighet (eng. *differential susceptibility*) (Spithoven m.fl., 2019).

1.2.2. Sociometerteorin

Sociometerteorin förklarar associationen mellan självkänsla och hur individen upplever andra människors uppfattning om hen. Teorin belyser exempelvis sambandet mellan självkänsla och bland annat reaktioner på avvisning, sociala känslor samt beteende i och mellan grupper (Leary, 2005). Enligt sociometerteorin fungerar självkänslan som en sociometer, det vill säga ett psykologiskt system som övervakar individens sociala miljö och registrerar social exkludering och inkludering. Detta system bidrar även till beteenden, vars syfte är att undvika att individen avvisas av andra människor (Leary, 2005; Leary & Baumeister, 2000).

Sociometerteorin hävdar att självkänslan uppfyller en viktig funktion hos individer genom att den fungerar som ett mått för hur avvisad eller accepterad individen är i sociala relationer. Således kontrollerar självkänslan för kvaliteten på individens såväl faktiska som potentiella relationer och påverkar i vilken grad individen upplever att andra människor uppfattar relationen med individen som värdefull, nära och önskvärd. Det vill säga, självkänslan fungerar som en indikator på relationens kvalitet (Leary & Baumeister, 2000). Det att individen exkluderas eller avvisas kan enligt Leary (2005) associeras med lägre självkänsla och andra negativa känslor såsom skam, depression, avundsjuka och ensamhet. Trots detta har självkänslan inget inre värde för individen, vilket innebär att människan för sin egen skull inte behöver upprätthålla och sträva efter den. Upprätthållande och eftersträvande av självkänsla uppfyller däremot funktionen att upprätthålla andra människors positiva uppfattning om värdet på den gemensamma mellanmänskliga relationen (Leary 2005; Leary, 2012). Leary och Baumeister (2000) menar att en hög självkänsla antyder att individen är önskvärd i nära

relationer och i grupper, medan en låg självkänsla antyder att individen inte upplever sig som önskvärd i sina nära relationer och grupper.

1.3. Tidigare forskning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning i anknytning till avhandlingens tema. Inledningsvis presenteras forskning som har undersökt förekomsten samt konsekvenser av ensamheten. Därefter redogörs för studier som har undersökt sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna. Detta följs av presentation av forskning som redogör för relationsstatusens påverkan på ensamhet och självkänsla. Avslutningsvis redogörs för forskning med fokus på relationskvalitetens påverkan på ensamhet och självkänsla.

1.3.1. Förekomsten och konsekvenser av ensamhet

I internationella studier är förekomsten av ensamhet bland unga vuxna mellan omkring 10 och 65 procent (bl.a. Al Omari m.fl., 2021; Diehl m.fl., 2018; Lin & Chiao, 2020; Nicolaisen & Thorsen, 2014; Vicor & Yang, 2012). I dessa studier upplever en femtedel upp till drygt hälften av respondenterna måttlig nivå av ensamhet. I de studier som redogör för allvarlig nivå av ensamhet (bl.a. Diehl m.fl., 2018; Lin & Chiao, 2020; Victor & Yang, 2012) uppger mindre än 10 % av de unga vuxna allvarliga nivåer av ensamhet.

Även i finländsk kontext har det konstaterats höga nivåer av ensamhet bland unga vuxna. Enligt den finländska Hälso- och välmåendeundersökningen för universitetsstudierande (Parikka m.fl., 2021) känner omkring en fjärdedel av unga vuxna i åldern 18–34 år sig ensamma ganska ofta eller hela tiden. I den finländska Ensamhetsbarometern (Turja, 2023) framkommer det att omkring en tredjedel av unga vuxna i åldern 25–34 år känner sig ensamma minst en gång i månaden. Det finns även flertalet studier, både finländska och internationella, som påvisar att coronapandemin har bidragit till en ökning beträffande ensamhet bland unga vuxna (bl.a. Al Omari m.fl., 2021; Lee m.fl., 2020; Parikka m.fl., 2021). Buecker m.fl. (2021) uppmärksammade därtill genom sin systematiska översikt och metaanalys att ensamhetsnivåerna har ökat från år 1976 till 2019.

Konsekvenserna av ensamhet på individens hälsa och välbefinnande är väl dokumenterat i den tidigare forskningen. De mest studerade och förekommande konsekvenserna är ångest och depression (bl.a. Diehl m.fl., 2018; Horigian m.fl., 2021; Mayorga m.fl., 2022). Ensamhet innebär därtill även en ökad risk för självmordstankar och självmordsbeteenden (Leigh-Hunt m.fl., 2017; McClelland m.fl., 2020). Enligt McClelland

m.fl. (2020) kan depression vidare fungera som en medlande faktor för sambandet mellan ensamhet och självmordstankar och -beteenden. Ensamhet har även påvisats bidra till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, demens (Leigh-Hunt m.fl., 2017), sömnproblem däribland sömnsvårigheter och försämrad sömnkvalitet (Perez m.fl., 2022; Sergin & Domschke, 2011), försämrad självkänsla (Heinrich & Gullone, 2006) samt minskad känsla av anknytning (Horigian m.fl., 2021). Vidare kan ensamhet innebära ökad risk för ökad alkoholkonsumtion, droganvändning (Horigian m.fl., 2021) och tobaksanvändning (Leigh-Hunt m.fl., 2017). En studie av Perez m.fl. (2022) visar dock på resultat som delvis inte stämmer överens med detta. Perez m.fl. (2022) fann att ensamhet kan bidra till högre konsekvenser associerade till droganvändning, i det här fallet marijuana-användning. Däremot upptäcktes inget samband mellan ensamhet och alkohol- och nikotinrelaterade konsekvenser.

De höga nivåerna av ensamhet bland unga vuxna samt de negativa effekter som ensamheten kan medföra för individen stärker vikten av att i forskning rikta fokus även mot ensamhet bland unga vuxna.

1.3.2. Sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna

Sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna har undersökts redan under 1980- och 1990-talet, där flera studier (bl.a. Davis m.fl., 1992; McWhirter, 1997; Nurmi m.fl., 1997; Schultz & Moore, 1988) har funnit ett samband mellan variablerna. Även under senare år har detta samband kunnat påvisats inom åldersgruppen unga vuxna (Creemers m.fl., 2012; Ma m.fl., 2014; Ti m.fl., 2022; Yilmaz m.fl., 2013). Mängden nyare studier inom tematiken är dock begränsad, vilket tyder på ett behov av ytterligare forskning om sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna.

Med fokus på den nyare forskningen inom området, har Creemers m.fl. (2012), Ti m.fl. (2022) samt Yilmaz m.fl. (2013) funnit negativa samband mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna. Detta innebär att om individen hade en hög nivå av självkänsla så var nivån av ensamhet låg eller om nivån av självkänsla var låg så var ensamhetsnivån hög. Yilmaz m.fl. (2013) antydde att det var fråga om ett ömsesidigt samband mellan variablerna.

Creemers m.fl. (2012) skiljde mellan explicit (medveten) och implicit (omedveten) självkänsla och fann att explicit, men inte implicit självkänsla korrelerade negativt med bland annat ensamhet. Detta innebär att om nivån av explicit självkänsla var hög så var nivån av ensamhet låg. Storleken på skillnaderna mellan explicit och implicit självkänsla korrelerade däremot positivt med ensamhet. Ti m.fl. (2022) fokuserade på intrapersonella (inom personen)

och interpersonella (mellan personer) associationer mellan självkänsla och ensamhet och fann att ökad ensamhet hade ett samband med lägre självkänsla på både intra- och interpersonell nivå, men att detta samband inte återfanns över tid för den intrapersonella nivån. Ti m.fl. hävdade att resultatet antydde att minskningar i de studerandes ensamhet kunde främja deras självkänsla, men att en förbättrad självkänsla nödvändigtvis inte skulle ha resulterat i en minskning av ensamhetskänslorna. Detta skiljde sig från såväl Creemers m.fl. (2012) som Yilmaz m.fl. (2012) studie. Vidare fann Ma m.fl. (2014) att social ångest hade en medierande roll i sambandet mellan självkänsla och ensamhet.

Studier som belyser skillnader i sambandet mellan självkänsla och ensamhet beroende på relationsstatus eller relationskvalitet är däremot begränsad, om ens existerande. Detta tyder på en forskningslucka i tematiken, vilken denna studie ämnar bidra till att fylla.

1.3.3. Romantiska relationer och ensamhet

Tidigare forskning har påvisat att ensamhet förekommer i äktenskap bland äldre. Bland annat Hsieh och Hawkley (2017), Moorman (2016) samt Stokes, (2017) undersökte tematiken och bekräftade förekomsten av ensamhet i äktenskap, även om nivåerna av ensamhet i målgruppen konstaterades vara relativt låga i samtliga av studierna. Studierna visade därtill att relationskvaliteten påverkade nivån av ensamhet (se kapitel 1.3.5.). Forskning med fokus på ensamhet i unga vuxnas parrelationer är däremot begränsad och tyder på att det finns en forskningslucka inom denna tematik. Däremot finns en del forskning med fokus på skillnader beträffande ensamhet bland unga vuxna i parrelationer och unga vuxna som var singlar (bl.a. Adamczyk, 2016; Adamczyk, 2018; Beckmeyer & Cromwell, 2019; Diehl m.fl., 2018; Lesch m.fl., 2016).

I studierna som fokuserat på skillnader i ensamhet bland unga som är singlar eller i en parrelation har resultatet visat att de i romantiska parrelationer upplevde lägre nivåer av ensamhet än de som var singlar (Adamczyk, 2016; Adamczyk, 2018; Beckmeyer & Cromwell, 2019; Diehl m.fl., 2018; Lesch m.fl., 2016). Adamczyk (2016) och Lesch m.fl. (2016) delade in ensamhet i två dimensioner men använde olika begrepp för dimensionerna. Adamczyk (2016) delade in ensamhet i social och emotionell ensamhet medan Lesch m.fl. (2016) delade in ensamhet i dimensionerna allmän och romantisk ensamhet. Endast Adamczyk (2016) fann skillnader mellan dimensionerna och antydde genom resultatet i studien att social ensamhet var på ungefär samma nivå för såväl de i en romantisk relation som de som var singlar medan nivån av emotionell ensamhet var högre hos de som var singlar än hos de i en relation. Lesch m.fl.

(2016) konstaterade dock att skillnaden i ensamhetsnivå var relativt stor mellan de som var singlar och de som var i en relation. Diehl m.fl. (2018) uppmärksammade därtill att nivån av ensamhet var högre bland de som var singlar eller bodde ensamma än bland de som var i en relation eller bodde tillsammans med andra. Även Nicolaisen och Thorsen (2014) menade att relationsstatus påverkade nivån av ensamhet och kan ses som en betydande prediktor för ensamhet.

Tidigare forskning har till stor del fokuserat på relationskvalitet och ensamhet bland äldre (bl.a. de Jong Gierveld, 2009; Hsieh & Hawkey, 2017; Moorman, 2016; Stokes, 2016; Stokes, 2017) och funnit en association mellan relationskvalitet och ensamhet i avseendet att högre relationskvalitet bidrog till lägre nivå av ensamhet och lägre självkänsla bidrog till högre nivå av ensamhet. Antalet studier som fokuserat på relationskvalitet och ensamhet bland unga vuxna är däremot mer begränsad, vilket tyder på ett behov av ytterligare forskning inom området och åldersgruppen.

Såväl Aziz m.fl. (2021) som Sun och Liang (2022) har undersökt tematiken bland unga vuxna och kommit fram till att det fanns en association mellan relationskvalitet och ensamhet. Resultaten antydde att låg relationskvalitet var associerad med hög nivå av ensamhet och hög relationskvalitet associerad med låg nivå av ensamhet. Aziz m.fl. (2021) fokuserade på tillfredsställelse med relationen som ett mått på relationskvalitet och menade vidare att ju mindre tillfreds individen var med sin relation, desto ensamare kände hen sig. Även brist på medkänsla, förståelse och sällskap samt känslan av att vara exkluderad eller utanför kunde enligt Aziz m.fl. (2021) leda till ensamhet. Detta var faktorer som Farooqi (2014) och Reynolds m.fl. (2014) benämnde som delar av relationskvaliteten. Vidare menade Sun och Liang (2022) att låg relationskvalitet, exempelvis genom en icke stödjande relation, bidrog till stress i individens liv, vilket vidare bidrog till förhöjd nivå av ensamhet.

1.3.4. Romantiska relationer och självkänsla

Beträffande relationsstatus och självkänsla är tidigare forskning begränsad. Inom detta område finns det studier som fokuserar på unga vuxna (bl.a. Harris & Orth, 2020; Luciano & Orth, 2017; Pettijohn II m.fl., 2010; Wongpakaran m.fl., 2012), men även andra åldersgrupper (bl.a. Grundström m.fl., 2021; Harris & Orth, 2020; Stronge m.fl., 2019). Majoriteten av dessa studier har funnit ett samband mellan relationsstatus och självkänsla i avseendet att de som var i en relation upplevde högre nivå av självkänsla än de som var singlar (Grundström m.fl., 2021; Luciano & Orth, 2017; Stronge m.fl., 2019; Pettijohn II m.fl., 2020). Även Harris och Orth

(2020) menade att sociala relationer, däribland romantiska relationer, hade en signifikant effekt på självkänsla och vice versa. Till skillnad från detta fann Wongparakan m.fl. (2012) inget signifikant samband mellan självkänsla och huruvida den unga vuxna var i en romantisk relation eller inte.

Även om Grundström m.fl. (2021) överlag fann att det fanns ett samband mellan relationsstatus och självkänsla så ser resultatet något annorlunda ut sett till målgruppen unga vuxna. Vid 22-års ålder fanns inga associationer mellan självkänsla och relationsstatus för någöndera kön. Däremot fanns det ett signifikant samband mellan relationsstatus och självkänsla i 32-års ålder hos såväl män som kvinnor i avseendet att vara singel bidrog till lägre självkänsla. För män i 32-års ålder var därtill samboende och att dejta signifikanta riskfaktorer för lägre självkänsla, vilket inte sågs bland kvinnorna i samma ålder (Grundström, 2021). Vidare upptäckte Luciano och Orth (2017) att inledandet av en långvarig, stabil och potentiellt mer tillfredsställande relation bidrog till ökad självkänsla hos bland annat unga vuxna, medan relationsuppbrott bidrog till minskad självkänsla. Luciano och Orth hävdade att relationskvalitet var en faktor som skulle kunna förklara dessa samband. Stronge m.fl. (2019) fann vidare att socialt stöd fungerade som en mediator för sambandet mellan relationsstatus och självkänsla.

Tidigare forskning som har fokuserat på relationskvalitet och självkänsla är något begränsad, men befintliga studier har funnit ett samband mellan variablerna (Mund m.fl., 2015; Robinson & Cameron, 2012; Willms m.fl., 2023; Yasemin & Orth, 2016). En del av studierna har observerat att individens självkänsla hade en effekt på relationskvaliteten eller relationstillfredsställelsen. De som hade lägre självkänsla tenderade att rapportera lägre relationskvalitet eller relationstillfredsställelse, medan de med högre självkänsla tenderade att rapportera högre relationskvalitet eller -tillfredsställelse (Mund m.fl., 2015; Robinson & Cameron, 2012; Yasemin & Orth, 2016). Willms m.fl. (2023) fann att de dagar då individer var nöjdare med sin relation var även självkänslan högre. Däremot fann Mund m.fl. (2015) att relationstillfredsställelse inte hade någon effekt på självkänsla över tid.

Harris och Orth (2020) menade att individens uppfattning om samtliga av sina sociala relationer var starkare påverkade av självkänslan än av egenskaperna hos enskilda sociala relationer såsom exempelvis romantiska relationer. Trots detta fanns det en ömsesidig effekt mellan sociala relationer och självkänslan. Harris och Orth (2020) specificerade dock inte om det är de sociala relationerna i sig eller kvaliteten av dem som påverkade självkänslan.

1.4. Syfte och forskningsfrågor

Det huvudsakliga syftet med denna avhandling är att undersöka sambandet mellan självkänsla och ensamhet, såväl social som emotionell ensamhet, bland unga vuxna. Det sekundära syftet är att undersöka om det finns skillnader i självkänsla och ensamhet samt sambandet mellan dessa beroende på de unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet. Avhandlingens frågeställningar är således:

1. I vilken mån finns det samband mellan självkänsla och social och emotionell ensamhet bland unga vuxna?
2. Finns det skillnader i sambanden mellan självkänsla och dimensionerna av ensamhet beroende på de unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet?
3. Finns det gruppskillnader i självkänsla respektive dimensionerna av ensamhet beroende på de unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet?

2. Metod

I detta kapitel presenteras inledningsvis avhandlingens valda metod, hur data har samlats in samt samplet för avhandlingen. Därefter redogörs för relevanta mätinstrument, bearbetning av datamaterialet och genomförda statistiska analyser. Vidare beskrivs begreppen validitet, reliabilitet och generaliserbarhet och hur avhandlingen svarar mot dessa. Avslutningsvis diskuteras forskningsetiska principer och hur de tas i beaktande i avhandlingen.

2.1. Val av metod

I denna avhandling tillämpades kvantitativ metod. I kvantitativ forskning är data mätbara, kan redogöras för i siffror och analyseras genom matematiska tillvägagångssätt. Metoden är således lämplig för att kunna dra slutsatser om större grupper (Eliasson, 2022). Enligt såväl Björkqvist (2012) som Grankvist (2019) är kvantitativ metod lämplig vid bland annat undersökande av samband, även kallat korrelationer, mellan olika variabler samt vid testning av en hypotes. Kvantitativ metod ger däremot inte möjlighet till en fördjupad inblick i det undersökta fenomenet eller tematiken. Därtill är kvantitativ forskning ofta mer tids- och resurskrävande än kvalitativ forskning (Eliasson, 2022). Kvantitativ metod ansågs mest lämplig med hänsyn till avhandlingens syfte och frågeställningar, det vill säga att undersöka sambandet mellan självkänsla och social och emotionell ensamhet hos unga vuxna samt att undersöka gruppskillnader beroende på respondenternas relationsstatus och relationskvalitet.

2.2. Datainsamling och sampel

Undersökningens målgrupp var unga vuxna i åldern 18–30 år. Insamlingen av data utfördes hösten 2023 genom en elektronisk enkät med på förhand bestämda påståenden och svarsalternativ samt en öppen fråga (se bilaga 1). Enkäten publicerades inledningsvis på Facebook och Instagram 8 september 2023, med en påminnelse på Instagram 20 september 2023. Därefter skickades enkäten ut via e-post till en grupp studerande vid Åbo Akademi 25 september 2023. Datainsamlingen avslutades 15 oktober 2023. Sammanlagt deltog 115 personer i studien, varav 28,7 procent var män ($n = 33$) och 70,4 procent var kvinnor ($n = 81$). Deltagarnas medelålder var 23,4 år ($SD = 2,54$). En tredjedel (33 procent) av respondenterna uppgav att de var singlar, medan 67 procent uppgav att de var i någon form av relation. För en översikt över deltagarna i studien, se tabell 1.

Tabell 1*Studiens deltagare (N = 115)*

	M	SD	Antal	%
Ålder	23,4	2,5		
Kön				
Man			33	28,7
Kvinna			81	70,4
Annat			1	0,9
Relationsstatus				
Singel			38	33,0
I ett förhållande			77	67,0
Relationens längd				
< 1 år			15	13,0
1–4 år			50	43,5
≥ 5 år			11	9,5
Boendesituation				
Bor ensam			52	45,2
Bor tillsammans med partner			56	48,7
Övrig boendesituation			7	6,1

Vid analys i SPSS framkom det att mellan 0 och 3,5 procent av data saknades för de inkluderade variablerna. Dessa saknade data hanterades med hjälp av Expectation Maximization-algoritmen (EM). Data på relationskvalitet lämnades tomt för de 33 procent av respondenterna som rapporterade att de var singlar och således inte berördes av påståendena om den nuvarande relationens varaktighet och kvalitet. Två respondenter hade uppgett att de var singlar men ändå besvarat påståendena om relationens varaktighet. Dessa två svar om relationens varaktighet togs således bort manuellt.

2.3. Mätinstrument

Enkäten bestod av fem olika delar. Den inledande delen kartlade bakgrundsinformation såsom ålder, kön, relationsstatus, nuvarande relationens längd samt boendesituation. Därefter följde

några samlingar påståenden om självkänsla, ensamhet och relationskvalitet. Samlingarna av påståenden utgick ifrån redan existerande mätinstrument.

I denna avhandling användes tre olika mätinstrument: *Rosenberg's self-esteem scale* (Rosenberg, 1965) för att mäta självkänsla, *De Jong Gierveld loneliness scale* (de Jong Gierveld & Kamphuis, 1985) för att mäta ensamhet samt *Relationship quality (RQ) scale* (Chonody m.fl., 2016) för att mäta relationskvalitet. Mätinstrumenten översattes till svenska. Enkäten i sin helhet kan ses i bilaga 1.

2.3.1. Rosenberg's self-esteem scale (RSS)

Rosenberg's self-esteem scale består av 10 påståenden som respondenten besvarar enligt en fyrgradig Likertskala (1 = stämmer inte alls, 4 = stämmer helt). Fem av påståendena är positivt betonade (t.ex. "Jag har en positiv inställning till mig själv), medan fem är negativt betonade (t.ex. "Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över") (García m.fl., 2019; Rosenberg, 1965). Totalpoäng ges således enligt skalan 10–40. Självkänslan kan utifrån dessa poäng anses vara låg (10–25), normal (26–29) eller hög (30–40) (García m.fl., 2019; Rosenberg, 1965).

Den interna konsistensen för den engelska versionen av mätinstrumentet har konstaterats vara tillfredsställande (Cronbach's alfa 0,75 i García m.fl., 2019) till god (Cronbach's alfa 0,79–0,86 för tre grupper i Supple m.fl., 2013) i tidigare studier.

2.3.2. De Jong Gierveld loneliness scale (DJGLS)

De Jong Gierveld loneliness scale är ett mätinstrument som kan användas för att mäta global ensamhet, samtidigt som instrumentet ger information om såväl den emotionella som den sociala dimensionen av ensamhet. Mätinstrumentet består av 11 påståenden som besvaras enligt en femgradig Likertskala: (1 = aldrig, 5 = alltid). Sex av påståendena fokuserar på emotionell ensamhet (t.ex. "Jag saknar glädjen av att vara i sällskap av andra") medan fem av påståendena fokuserar på social ensamhet (t.ex. "Det finns någon som jag kan prata med om mina vardagliga problem"). Det totala poänget för ensamhet fås genom att räkna ihop poängen för emotionell ensamhet och poängen för social ensamhet (de Jong Gierveld & Kamphuis, 1985; de Jong Gierveld & van Tilburg, 1999).

Såväl validiteten som reliabiliteten har tidigare konstaterats vara goda för mätinstrumentet. Den interna konsistensen, det vill säga Cronbach's alfa, har konstaterats vara mellan cirka 0,80 och 0,90 för den engelska versionen av mätinstrumentet. Därtill visar resultaten att en tvåfaktormodell kan tillämpas, vilket syftar till den sociala och emotionella

dimensionen ensamhet (bl.a. De Jong Gierveld & van Tilburg, 1999; Giraldo-Rodríguez m.fl., 2023).

2.3.3. Relationship quality scale

Relationship quality scale utvecklades av Chonody m.fl. (2016) för att mäta de positiva aspekterna av relationskvalitet (RQ) i parrelationer. Relationship quality scale består av 9 påståenden om relationens emotionella och praktiska funktion och besvaras enligt en femgradig Likertskala: (1 = Håller inte alls med, 5 = Håller helt med). Undantaget påståendet ”Vi har med tiden växt ifrån varandra” som tillämpar omvänd poängsättning. Mätinstrumentets slutliga poäng indikerar nivån av positiva aspekter i relationen och därmed relationskvaliteten. Det vill säga, ju högre poäng, desto högre är nivån av relationskvalitet (Chonody m.fl., 2016).

Relationship quality scale är ett relativt nytt mätinstrument och har inte använts i stor omfattning i tidigare forskning. Chonody m.fl. (2016) har dock själva analyserat skalans reliabilitet och konstaterat att Cronbach's alfa var 0,89 för den engelska versionen av mätinstrumentet bestående av 9 påståenden (Chonody m.fl., 2016).

2.4. Statistiska analyser

För bearbetning och analys av data användes statistikprogrammet IBM SPSS Statistics version 28. Inledningsvis analyserades de påståenden som förväntades ingå i skalorna för självkänsla, ensamhet och relationskvalitet genom dess KMO-värde och Bartlett's test. Detta utfördes för att undersöka huruvida datamaterialet var lämpligt för faktoranalys eller inte. Data är lämpliga för faktoranalys om KMO-värdet är över 0,6 och om signifikansen för Bartlett's test är mindre än 0,05 ($p < 0,05$) (Field, 2018; Pallant, 2020). Därefter gjordes en faktoranalys för att testa mätinstrumentens validitet samt för att avgöra om en enfaktormodell eller tvåfaktormodell var ändamålsenlig för respektive mätinstrument. I faktoranalysen kontrollerades variablernas Eigenvalue och faktorladdningar. Enligt Field (2018) kan en faktorladdning av värdet 0,4 anses vara betydande, men att även 0,3 är ett accepterat värde.

Vidare utfördes en analys av mätinstrumentens reliabilitet, även kallad Cronbach's alfa. Värdet för Cronbach's alfa är mellan 0 och 1 (Ejlertsson, 2019). Värden mellan 0,70 och 0,80 anses vara allmänt accepterade värden och innebär att reliabiliteten är hög (Ejlertsson, 2019; Field, 2018). Såväl Ejlertsson (2019) som Field (2018) menar vidare att ju närmare 0 värdet för Cronbach's alfa antar, desto mindre samvariation finns det mellan variablerna i indexet. I litteraturen (bl.a. Taber, 2018; Tavakol & Dennick, 2011) betonas att även värden upp till 0,95

kan anses acceptabla. Tavakol och Dennick (2011) poängterar dock att ett värde för Cronbach's alfa som överstiger 0,90 kan bero på överflödiga variabler som mäter samma fråga och rekommenderar således att värdet för Cronbach's alfa inte bör överstiga 0,90.

Skewness och kurtosis undersöktes för att avgöra om data var normalfördelade. Enligt Field (2018) är data perfekt normalfördelade om skewness och kurtosis antar värdet 0. Ungefär normalfördelade data kan anta värden mellan -1 och 1 och således ses som acceptabla värden (Björkqvist, 2012; Mishra m.fl., 2019).

För att undersöka sambandet mellan variablerna utfördes Pearsons korrelationsanalys. Korrelationsanalysen visade korrelationens styrka samt om den var positiv eller negativ. I tabell 4 redogörs för korrelationer för samtliga av de variabler som undersöktes i denna avhandling. Sambandet anges med korrelationskoefficienten r , vilken antar värden mellan 1 och -1, där 0 avser inget samband, 1 tyder på fullständigt positivt samband och -1 avser ett fullständigt negativt samband mellan variablerna. Vanligen anses värden mellan 0,10 och 0,30 innebära vara svaga korrelationer, värden mellan 0,30 och 0,50 vara måttliga eller moderata, medan värden som överskrider 0,50 ofta anses vara starka korrelationer (Björkqvist, 2012; Field, 2018). Ytterligare separata korrelationsanalyser utfördes för att undersöka skillnader i sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland de deltagare som uppgett att de var singlar, i en relation med låg relationskvalitet eller i en relation med hög relationskvalitet. För att göra denna jämförelse i korrelationerna användes dela fil-funktionen (*eng. split file*) för att dela upp datafilen i tre grupper baserat på relationsgrupperna. För att urskilja gruppskillnader beträffande sambandet mellan självkänsla och ensamhet, kontrollerades det om konfidensintervallen för respektive grupp (singel, i relation med hög kvalitet och i relation med låg kvalitet) överlappade med konfidensintervallen för de andra grupperna. Om konfidensintervallen överlappar kan det, enligt Eliasson (2022), antas att det inte finns någon signifikant skillnad mellan grupperna. Om konfidensintervallen däremot inte överlappar, finns det en signifikant skillnad mellan grupperna.

En envägs multivariat variansanalys (envägs MANOVA) utfördes för att undersöka skillnader i självkänsla och de två dimensionerna av ensamhet med relationsstatus som oberoende variabel med grupperna singel, i relation med låg relationskvalitet och i relation med hög relationskvalitet. Resultaten följdes upp med Bronferroni post-hoc-tester för att avgöra vilka grupper som skiljde sig från andra grupper.

2.5. Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Inom kvantitativ forskning används tre begrepp för att beskriva studiens metodiska kvalitet: validitet, reliabilitet och generaliserbarhet. I detta kapitel redogörs för dessa begrepp och hur denna avhandling svarar mot dessa.

2.5.1. Validitet

Med begreppet validitet avses i vilken grad undersökningen mäter det den är avsedd att mäta. Validiteten är således beroende av vad undersökningen mäter men även en hög reliabilitet är en förutsättning för hög validitet (Eliasson, 2022; Field, 2018). En fråga som har inget eller endast litet systematiskt fel kan anses vara av hög validitet (Eliasson, 2022). Enligt Cohen m.fl. (2018) finns det en del egenskaper som är eftersträvansvärda för validiteten inom kvantitativ forskning, bland annat kontrollerbarhet, konsistens, förutsägbarhet, objektivitet, observerbarhet och replikerbarhet. Inom kvantitativ forskning används vanligen tre aspekter för validitet: kriterievaliditet, innehållsvaliditet och begreppsvaliditet (Ejlertsson, 2019), men bland annat Björkqvist (2012), Cohen m.fl. (2018) och Field (2018) nämner även andra former av validitet såsom bland annat ekologisk validitet, prediktionsvaliditet, samtidig validitet, systematisk validitet och diagnostisk validitet.

Kriterievaliditet (eng. *criterion validity*) kan anses vara hög om det finns ett samband mellan det frågan eller mätinstrumentet mäter och de objektiva kriterier som frågan speglar (Ejlertsson, 2019; Field, 2018). Field (2018) menar att det ideala sättet att bedöma kriterievaliditeten är att jämföra mätningens resultat, eller poäng, med verkliga observationer. Kriterievaliditet kan vidare delas in i två delar: prediktiv validitet där mätinstrumentet används för att mäta beteenden i framtiden eller vid en senare tidpunkt och samtidig validitet där data och kriterierna registreras vid samma tidpunkt (Ejlertsson, 2019; Field, 2018). Att mäta kriterievaliditet är dock inte alltid möjligt, eftersom det ibland inte är möjligt att lägga upp ett specifikt kriterium som speglas av frågorna (Ejlertsson, 2019).

Innehållsvaliditet består enligt Ejlertsson (2019) av två närliggande begrepp, *content validity* och *face validity*. Content validity handlar om hur väl mätinstrumentet eller frågorna är formade för att på korrekt sätt representera det tema, område eller innehåll det är avsett att mäta. För att uppnå detta krävs expertkunskap om tematiken eller området. Face validity förutsätter å andra sidan ingen expertkunskap, utan handlar om den subjektiva bedömningen av i vilken omfattning mätinstrumentet eller frågorna representerar tematiken eller området som avses undersökas (Ejlertsson, 2019).

Vid kvantitativ forskning ses begreppsvaliditet (eng. *construct validity*) ofta som det mest invecklade alternativet. För att kunna uppnå hög begreppsvaliditet krävs god kunskap i de teorier som frågorna ska integreras och speglas i (Ejlertsson, 2019). Begreppsvaliditeten bedömer i vilken omfattning mätningarna stämmer överens med tidigare teorier, relevant litteratur och mätresultat. Vidare bedömer begreppsvaliditeten i vilken omfattning mätinstrumentet eller frågorna mäter det abstrakta begreppet eller konstruktionen det är avsett att mäta (Cohen m.fl., 2018).

Validiteten i denna avhandling kan anses vara god eftersom samtliga mätinstrument har framtagits av specialister inom respektive område. Begreppsvaliditeten har tagits i beaktande genom att vara insatt i tematiken, teorier och den tidigare forskning som har bedrivits inom tematiken.

För att testa validiteten hos ett mätinstrument kan en faktoranalys genomföras (Field, 2018). En faktoranalys kan användas för att beskriva samvariationen mellan två eller flera variabler genom att undersöka underliggande faktorer och kan vidare användas för att identifiera sätt att reducera eller sammanfatta data till ett mer hanterbart antal (Pallant, 2020).

Inledningsvis analyserades datamaterialet genom dess KMO-värde och Bartlett's test. För självkänsla var KMO-värdet 0,89, för ensamhet 0,91 och för relationskvalitet 0,87. För samtliga variabler var Bartlett's test signifikant ($p < 0,001$).

Därefter genomfördes explorativa faktoranalyser för respektive mätinstrument, med utgångsläget att faktorer med Eigenvalue större än 1 utgjorde egna dimensioner. För självkänsla var den andra faktorns totala Eigenvalue 1,06, vilket var något över den allmänna gränsen för Eigenvalue, vilket vidare innebär att en tvåfaktormodell skulle ha kunnat tillämpas. Detta kunde antas bero på att det fanns negativt laddade påståenden i mätinstrumentet. Eftersom olika dimensioner av självkänsla inte mättes i denna avhandling samt eftersom faktorns Eigenvalue inte var särskilt högt över det allmänna gränsvärdet, valdes en enfaktormodell för självkänsla, trots att Eigenvalue översteg 1. För relationskvalitet var Eigenvalue för den andra faktorn 1,04, vilket även i detta fall kunde antas bero på att det fanns påståenden i mätinstrumentet som är negativt laddade. Trots detta valdes en enfaktormodell för relationskvalitet med samma motivering som för självkänsla.

Eigenvalue för den andra faktorn i mätinstrumentet för ensamhet var 1,14, vilket kan antas bero på att mätinstrumentet delar in ensamhet i två dimensioner: social ensamhet och emotionell ensamhet. Eftersom båda dimensionerna av ensamhet användes, tillämpades en tvåfaktormodell.

I tabell 2 visas de enskilda påståendenas faktorladdning för de slutliga modellerna. I tabellen visas inte värden mellan -0,3 och 0,3.

Tabell 2

Faktorladdningar

Självkänsla	Faktorladdning	
	social	emotionell
I det stora hela är jag nöjd med mig själv	0,77	
Ibland tänker jag att jag inte är bra överhuvudtaget	0,72	
Jag känner att jag har ett antal goda egenskaper	0,58	
Jag kan göra saker lika bra som de flesta andra människor	0,63	
Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över	0,72	
Ibland känner jag mig totalt värdelös	0,72	
Jag känner att jag är en person med värde, åtminstone på samma nivå som andra	0,67	
Jag önskar att jag kunde ha mer respekt för mig själv	0,65	
Överlag är jag benägen att känna att jag är ett misslyckande	0,83	
Jag har en positiv inställning till mig själv	0,79	
Ensamhet	Faktorladdning	
	social	emotionell
Det finns någon som jag kan prata med om mina vardagliga problem	0,75	
Jag saknar att ha en nära vän	0,43	0,71
Jag upplever en allmän känsla av tomhet	0,50	0,62
Det finns många människor jag kan vända mig till när jag har problem	0,73	0,35
Jag saknar glädjen av att vara i sällskap av andra		0,84
Jag upplever att min vän- och bekantskapskrets är begränsad		0,62
Det finns många människor jag kan lita på till fullo	0,83	
Det finns tillräckligt många människor jag känner mig nära	0,64	0,55
Jag saknar att ha människor omkring mig		0,78
Jag känner mig avvisad	0,58	0,53
Jag kan ringa mina vänner när jag behöver dem	0,79	0,33

Relationskvalitet	Faktorladdning
Jag är nöjd med vårt förhållande	0,84
Det här är förhållandet jag har längtat efter	0,77
Vi har med tiden växt ifrån varandra	0,80
Jag är verkligen engagerad i att få det här förhållandet att fungera	0,78
Vi trivs i varandras sällskap	0,81
Min partner är vanligtvis medveten om mina behov	0,53
Jag tänker på min partner som min själsfrände	0,62
Min partner får mig att skratta	0,85
Vi delar samma värderingar	0,45

Från tabellen kan det utläsas att samtliga värden för självkänsla och relationskvalitet var högre än 0,4, det vill säga samtliga påståenden laddade på den tilltänkta faktorn. Således var en enfaktormodell lämplig för dessa mätinstrument. För ensamhet kunde en tvåfaktormodell godtas, även om värdena mellan faktorerna var nära varandra för tre av påståendena, så kallad dubbel faktorladdning. Det vill säga att påståendena laddade på både social ensamhet och emotionell ensamhet. Dessa påståenden var: ”Jag upplever en allmän känsla av tomhet”, ”Det finns tillräckligt många människor jag känner mig nära” samt ”Jag känner mig avvisad”.

Eftersom tre av ensamhetsvariablerna hade dubbel faktorladdning (se tabell 2), så exkluderades dessa tre vid uppdelningen i social respektive emotionell ensamhet. Bägge dimensioner bestod således av fyra påståenden. Social ensamhet bestod av påståendena ”det finns någon som jag kan prata med om mina vardagliga problem”, ”det finns många människor jag kan vända mig till när jag har problem”, ”det finns många människor jag kan lita på till fullo” samt ”jag kan ringa mina vänner då jag behöver dem”. Emotionell ensamhet bestod av påståendena ”jag saknar att ha en nära vän”, ”jag saknar glädjen av att vara i sällskap av andra”, ”jag upplever att min vän- och bekantskapskrets är begränsad” och ”jag saknar att ha människor omkring mig”.

1.5.2. Reliabilitet

Reliabilitet handlar om mätningens eller mätinstrumentets tillförlitlighet, det vill säga huruvida resultatet är fritt från mätfel eller inte samt om resultatet är detsamma även då mätningen upprepas eller replikeras med samma mätinstrument (Hancock m.fl., 2018; Olsson & Sörensen, 2021). För att kunna uppnå hög reliabilitet bör även frågorna vara väl konstruerade för att undvika stor slumpvariation, vilket skulle innebära en låg reliabilitet (Ejlertsson, 2019).

Det finns olika metoder som kan användas vid undersökande av en studies reliabilitet. En vanligt förekommande metod är intern konsistens, som är en metod som kan användas för att kontrollera reliabiliteten då flera variabler är avsedda att gemensamt mäta samma förhållande. Då skapas ett index genom att sammanföra dessa frågor, vilket vidare används för att mäta hur väl frågorna korrelerar med varandra. För att få en bild av denna korrelation beräknas Cronbach's alfa som således fungerar som ett mått för intern konsistens (Ejlertsson, 2019).

En summavariabel, index, skapades för mätinstrumenten. Cronbach's alfa visade en hög reliabilitet för samtliga av mätinstrumenten: 0,89 för självkänsla, 0,92 för ensamhet och 0,87 för relationskvalitet. Därtill undersöktes Cronbach's alfa för dimensionerna social och emotionell ensamhet. Cronbach's alfa visade 0,84 för social ensamhet och 0,80 för emotionell ensamhet. Detta innebär att även de båda dimensionerna av ensamhet hade en hög reliabilitet.

2.5.3. Generaliserbarhet

Generaliserbarhet är ett begrepp som lyfts fram i såväl kvalitativ som kvantitativ forskning (Polit & Beck, 2010). Hög generaliserbarhet innebär att undersökningens resultat i en viss grupp ger möjlighet till att dra slutsatser även om exempelvis större grupper, det vill säga att resultatet kan generaliseras (Olsson & Sörensen, 2021). Vidare handlar generaliserbarhet om att ett sampel är representativt för den totala population som avses att undersökas (Polit & Beck, 2010), i det här fallet unga vuxna. Resultatets generaliserbarhet påverkas dock av flera faktorer, bland annat undersökningens syfte och att variablerna är av hög reliabilitet och validitet (Olsson & Sörensen, 2021). Det begränsade antalet respondenter i denna studie påverkade generaliserbarheten negativt, även om reliabiliteten och validiteten konstaterades vara god.

2.6. Etiska aspekter

Vid genomförande av en studie bör man ta i beaktande forskningsetiska aspekter, särskilt eftersom forskning ofta innebär behandling av respondenternas personuppgifter (Ejlertsson,

2019; Forskningsetiska delegationen, 2021). En av de viktigaste aspekterna är att deltagaren själv ska få bestämma över sin medverkan i studien. Därtill ska deltagaren ges tillräcklig information om studien, dess syfte och att deltagande är frivilligt. Om data samlas in genom en webbenkät ger deltagaren sitt samtycke till medverkan genom att svara på enkäten (Ejlertsson, 2019).

Forskningsetiska delegationen (TENK) har utformat en nationell anvisning med etiska principer för humanvetenskaper som ska följas i Finland vid forskning och etikprövning. Allmänna etiska principer är att deltagarnas rättigheter, människovärde och självbestämmanderätt ska respekteras. Deltagarna ska därtill få information om forskningens syfte, innehåll och vad deras medverkan innebär samt att personuppgifter hanteras konfidentiellt, systematiskt och lagenligt. Forskningen får utöver detta inte medföra betydande risker eller skador för deltagaren eller samhället. Om forskningen kan innebära risker eller olägenheter för deltagarna ska de ges information om detta. Därtill ska all forskning tillämpa en god vetenskaplig praxis. Deltagarna har rätt att själva avgöra om sitt frivilliga deltagande, vägran att delta eller avbrytande av deltagande i forskning, utan negativa konsekvenser eller känsla av att bli tvingad till deltagande (TENK, 2021).

Denna avhandling tar i beaktande samtliga forskningsetiska aspekter. Data samlades in genom en digital webbenkät där studiens syfte och innehåll framgick. Enkätens digitala karaktär gjorde att deltagande i studien var frivilligt. I enkätens informationstext poängteras även att deltagarna när som helst kan avbryta sitt deltagande. Samtliga deltagare förblev anonyma, eftersom personuppgifter som möjliggör identifiering av enskilda respondenter inte samlades in. Trots detta behandlades samtliga enkätsvar konfidentiellt. Deltagarna hade även möjlighet att kontakta forskaren vid uppkomst av eventuella frågor om enkäten eller studien. Den digitala enkäten och dess tillhörande informationstext kan ses som helhet i bilaga 1.

3. Resultat

I detta kapitel presenteras deskriptiv statistik och korrelationer för de variabler och mätinstrument som använts i studien. Vidare presenteras svaren på avhandlingens syfte och forskningsfrågor genom analyser med stöd av olika tabeller.

3.1. Deskriptiv statistik och förberedande analyser

I detta kapitel presenteras såväl medelvärdet som standardavvikelsen för de variabler som har undersökts med hjälp av färdiga mätinstrument. Dessa variabler är följande: självkänsla, social ensamhet, emotionell ensamhet samt relationskvalitet (se tabell 3).

Tabell 3

Deskriptiv statistik över rapporterad självkänsla, social och emotionell ensamhet samt relationskvalitet (N = 115)

Variabel	M	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis
1: RSS	2,98	0,58	1	4	-0,39	-0,63
2: DJGLS_SOC	2,14	0,89	1	5	0,69	-0,18
3: DJGLS_EM	2,47	0,82	1	5	0,29	-0,19
4: RQ	4,43	0,58	1	5	-2,22	5,90

Kommentar: RSS = självkänsla; DJGLS_SOC = social ensamhet; DJGLS_EM = emotionell ensamhet; RQ = relationskvalitet

Medelvärdet för självkänsla var 2,98 och standardavvikelsen var 0,58. Detta tyder på att självkänslan var relativt hög hos de flesta av respondenterna. Medelvärdet för social ensamhet var 2,14 och standardavvikelsen var 0,89, vilket innebär en låg till måttlig nivå av social ensamhet hos respondenterna. Emotionell ensamhet uppvisade ett medelvärde som var 2,47 och standardavvikelsen 0,82, vilket indikerar att även nivån av emotionell ensamhet var låg till måttlig. Medelvärdet för relationskvalitet var 4,43 och standardavvikelsen 0,58, vilket antyder att relationskvaliteten i allmänhet var hög hos de respondenter som angett att de var i en relation.

Relationskvalitet hade värden för skewness och kurtosis som var högre än 1 eller lägre än -1, vilket innebär att data inte var normalfördelade (Björkqvist, 2012; Mishra m.fl., 2019). Således identifierades variablernas extremvärden. Vidare gjordes omkodningar för att hantera dessa extremvärden och på så sätt få data som var normalfördelade, med värden för skewness

och kurtosis som var innanför intervallet -1 till 1. Efter omkodningarna var skewness -0,64 för relationskvalitet och kurtosis -0,88, vilket innebär att data var normalfördelade. Medelvärdet för relationskvalitet var 4,52 (SD = 0,35) efter omkodningarna och innebär fortsättningsvis att nivån av relationskvalitet i allmänhet var hög hos de respondenter som angett att de var i en relation.

3.2. Korrelationer och sambandet mellan självkänsla och ensamhet

För att se på samband mellan samtliga variabler genomfördes korrelationsanalyser. Förutom självkänsla, social och emotionell ensamhet och relationskvalitet inkluderades även deltagarnas kön, ålder och relationsstatus (singel eller i förhållande).

Samtliga korrelationer mellan självkänsla, social ensamhet, emotionell ensamhet och relationskvalitet var signifikanta, vilket kan ses i tabell 4. Särskilt positivt stark var korrelationen mellan social och emotionell ensamhet ($r = 0,59$, $p < 0,001$). Särskilt negativt starka var korrelationerna mellan självkänsla och social ensamhet ($r = -0,55$, $p < 0,01$) och mellan social ensamhet och relationskvalitet ($r = -0,51$, $p < 0,001$).

Korrelationsanalyserna visade alltså på ett signifikant starkt negativt samband mellan självkänsla och social ensamhet. Detta betyder att personer med en hög självkänsla tenderade att ha låg nivå av social ensamhet medan personer med lägre självkänsla tenderade att ha högre nivåer av social ensamhet. Även korrelationsanalysen för självkänsla och emotionell ensamhet tydde på ett signifikant negativt samband, även om sambandet klassificerades som måttligt. Dessa resultat antyder att det således fanns ett negativt samband mellan självkänsla och såväl social som emotionell ensamhet (forskningsfråga 1).

Tabell 4*Korrelationer*

Variabel	1	2	3	4	5	6	7
1: RSS	—						
2: DJGLS_SOC	-0,55**	—					
3: DJGLS_EM	-0,48**	0,59***	—				
4: RQ	0,27*	-0,51***	-0,37***	—			
5: Ålder	-0,06	0,05	0,19*	-0,18	—		
6: Kön	-0,16	-0,06	0,02	0,18	-0,31***	—	
7: Relationsstatus	-0,06	-0,25**	-0,15	...	0,21*	-0,06	—

Kommentar: RSS = självkänsla; DJGLS_SOC = social ensamhet; DJGLS_EM = emotionell ensamhet; RQ = relationskvalitet

3.2.1. Gruppkillnader i sambandet mellan självkänsla och ensamhet

För att undersöka gruppkillnader beträffande sambandet mellan självkänsla och social respektive emotionell ensamhet beroende på respondenternas relationsstatus och kvalitet på relationen de befann sig i (forskningsfråga 2) skapades en ny variabel som kombinerade variablerna relationsstatus och relationskvalitet. Den nya variabeln bestod av tre kategorier: singel, i relation med låg relationskvalitet och i relation med hög relationskvalitet. Fördelningen av respondenterna i grupperna var följande: 38 singlar, 29 i en relation med låg relationskvalitet och 48 i en relation med hög relationskvalitet.

Samtliga konfidensintervall för korrelation mellan samma variabler överlappade varandra mellan grupperna. Detta innebär att det inte fanns någon signifikant skillnad i hur starka korrelationerna var för någon av grupperna, utan att exempelvis sambandet mellan självkänsla och social ensamhet var lika starkt för de som var singlar, befann sig i en relation med låg relationskvalitet eller i en relation med hög relationskvalitet.

3.3. Gruppkillnader i självkänsla och ensamhet

Envägs multivariansanalys (envägs MANOVA) utfördes för att avgöra om det fanns någon skillnad i självkänsla, social ensamhet och emotionell ensamhet mellan singlar, de i relation med låg relationskvalitet och de i relation med hög relationskvalitet (forskningsfråga 3). I analysen var relationsstatus (singel, relation med låg relationskvalitet och relation med hög relationskvalitet) oberoende variabel och självkänsla, social ensamhet och emotionell ensamhet beroende variabler.

Resultatet från multivariansanalysen kan ses i tabell 5. I den multivariata analysen framkom signifikanta gruppkillnader. Enligt de univariata analyserna fanns signifikanta gruppkillnader beträffande social ensamhet, emotionell ensamhet, men inte beträffande självkänsla.

Tabell 5*Multivariansanalys*

	M			<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	η^2p	<i>Obs</i>	<i>Gruppvisa skillnader</i>
	S	L	H						
Multivariat analys				10,22	3,095	0,001	0,12	0,98	
Univariata analyser									
Självkänsla	3,04	2,83	3,04	1,42	2,112	0,25	0,30	0,30	–
Social ensamhet	2,46	2,42	1,73	10,72	2,112	<0,001	0,16	0,99	S, L > H
Emotionell ensamhet	2,65	2,66	2,21	4,26	2,112	0,02	0,07	0,73	S > H

Kommentar: S = singel; L = relation med låg relationskvalitet; H = relation med hög relationskvalitet

Bronferroni post hoc-test utfördes för att undersöka vilka grupper som skiljde sig från andra beträffande social ensamhet och emotionell ensamhet där det, enligt de univariata analyserna, konstaterades finnas signifikanta gruppskillnader (se tabell 5).

Beträffande social ensamhet visade post hoc-analyser att det fanns signifikanta skillnader mellan singlar och de i relation med hög relationskvalitet ($p < 0,001$) samt mellan de i relation med låg relationskvalitet och de i relation med hög relationskvalitet ($p = 0,002$). Medelvärden för social ensamhet var 2,46 (SD = 0,91) för de som var singlar, 2,42 (SD = 0,91) för de som var i en relation med låg relationskvalitet och 1,73 (SD = 0,68) för de som var i en relation med hög relationskvalitet. Detta innebär att de som var singlar eller befann sig i en relation med låg relationskvalitet rapporterade mera social ensamhet än de som befann sig i en relation med hög relationskvalitet.

Beträffande emotionell ensamhet fanns det signifikanta skillnader mellan singlar och de i relation med hög relationskvalitet ($p = 0,049$). Emotionell ensamhet antog medelvärdena 2,65 (SD = 0,84) för de som var singlar och 2,21 (SD = 0,74) för de som var i en relation med hög relationskvalitet. Däremot fanns inga signifikanta skillnader mellan de i relation med låg relationskvalitet och de i relation med hög relationskvalitet ($p = 0,060$). Nivån av emotionell ensamhet var på ungefär samma nivå för de som var singlar som för de som var i en relation med låg relationskvalitet (se tabell 5).

Sammanfattningsvis rapporterade de som var singlar högre emotionell och social ensamhet än de som befann sig i en relation med hög relationskvalitet. De som befann sig i en relation med låg relationskvalitet rapporterade högre nivå av social ensamhet än de i en relation med hög relationskvalitet. Beträffande emotionell ensamhet fanns inga signifikanta skillnader mellan de i en relation med låg kvalitet och de i en relation med hög kvalitet. För självkänsla fanns inga signifikanta gruppskillnader, vilket innebär att nivån av självkänsla var på samma nivå oberoende av relationsstatus och kvalitet på relationen.

4. Diskussion

Diskussionskapitlet är indelat i fyra delar. Inledningsvis presenteras avhandlingens centrala resultat med forskningsfrågorna i fokus, vilka speglas mot tidigare forskning och den teoretiska referensramen. Därefter följer metoddiskussion, där styrkor och svagheter med val av forskningsmetod, datamaterialet samt samplet diskuteras. Detta följs av förslag till fortsatt forskning samt råd och rekommendationer till de som arbetar inom fältet för avhandlingens tema. Diskussionskapitlet avslutas med en konklusion, där avhandlingen och dess resultat sammanfattas.

4.1. Resultatdiskussion

Det huvudsakliga syftet med denna avhandling var att undersöka sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna, där såväl emotionell som social ensamhet inkluderades. Avhandlingens sekundära syfte var att undersöka om det fanns skillnader i självkänsla och ensamhet samt sambandet mellan dessa beroende på den unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet.

De centrala resultaten i studien visade att det fanns ett signifikant samband mellan självkänsla och ensamhet, såväl social som emotionell ensamhet. Resultaten visade även att det inte fanns några signifikanta gruppskillnader för sambandet mellan självkänsla och ensamhet. Det fanns vidare vissa gruppskillnader i social och emotionell ensamhet, men inte i självkänsla. Nedan diskuteras studiens resultat i sin helhet.

4.1.1. Sambandet mellan självkänsla och ensamhet

De utförda korrelationsanalyserna visade på ett signifikant negativt samband mellan självkänsla och såväl social som emotionell ensamhet bland unga vuxna (forskningsfråga 1). Sambandet var starkt negativt mellan självkänsla och social ensamhet och måttligt eller moderat för sambandet mellan självkänsla och emotionell ensamhet. Detta resultat stämmer överens med tidigare forskning där sambandet mellan självkänsla och ensamhet har påvisats (bl.a. Creemers m.fl., 2012; Ti m.fl., 2022; Yilmaz m.fl., 2013). Denna avhandlings resultat antydde att en hög självkänsla innebar låg nivå av social eller emotionell ensamhet samt att en låg självkänsla innebar hög nivå av social eller emotionell ensamhet. Resultatet stämmer överens med resultatet i Creemers m.fl.:s (2012) och Yilmaz m.fl.:s (2013) studier, men skiljer sig från Ti m.fl.:s (2022) studie där det konstaterades att en hög självkänsla nödvändigtvis inte bidrar till en minskning i nivån av ensamhet. Tidigare forskning beträffande sambandet mellan självkänsla

och ensamhet har inte fokuserat på dimensionerna social och emotionell ensamhet, utan på ensamhet som ett allmänt begrepp. Denna studie fyller således en forskningslucka genom att fokusera på dessa två dimensioner av ensamhet.

Resultatet ger även stöd för sociometerteorin som belyser att det finns en koppling mellan självkänsla och ensamhet genom att en låg nivå av självkänsla fungerar som en varningssignal för social exkludering och bidrar till beteenden med syfte att undvika att individen avvisas av andra människor eller blir ensam. Således signalerar den låga självkänslan att individen upplever sig exkluderad, ensam eller icke-önskvärd i sina nära relationer (Leary, 2005; Leary & Baumeister, 2000). Detta kan vidare associeras till evolutionspsykologin som menar att människan har utvecklat olika psykologiska adaptationer för att hantera och anpassa sig till problem (Skogh & Rydén, u.å.; Workman & Reader, 2021). I detta fall kan det ses som att självkänslan har utvecklats som en mekanism med syfte att bibehålla sociala relationer och således minimera risken för, hantera eller anpassa sig till ensamhet.

4.1.2. Gruppkillnader i sambandet mellan självkänsla och ensamhet

Forskningsfråga 2 ämnade att ge svar på ifall det fanns gruppkillnader i sambandet mellan självkänsla och såväl social som emotionell ensamhet beroende på relationsstatus och -kvalitet. Inga signifikanta skillnader fanns mellan grupperna beträffande sambandet mellan självkänsla och ensamhet. Detta innebär att sambandet var lika starkt oberoende av om personen var singel, i en relation med låg relationskvalitet eller i en relation med hög relationskvalitet. Tidigare forskning har som nämnts påvisat ett samband mellan självkänsla och ensamhet (bl.a. Creemers m.fl., 2012; Ti m.fl., 2022; Yilmaz m.fl., 2013). Däremot har gruppkillnader, beroende på relationsstatus och relationskvalitet, i sambandet mellan självkänsla och ensamhet inte undersökts i den tidigare forskningen inom tematiken. Detta resultat fyller således en forskningslucka.

4.1.3. Gruppkillnader i ensamhet och självkänsla

Forskningsfråga 3 fokuserade på gruppkillnader i ensamhet respektive självkänsla beroende på om personen var singel, i en relation med låg kvalitet och i en relation med hög kvalitet. Det fanns signifikanta skillnader i social och emotionell ensamhet men inte i självkänsla beroende på personens relationsstatus och kvaliteten på relationen. Detta skiljer sig något från sociometerteorin som visar att sociala relationer och kvaliteten på dem påverkar huruvida nivån av självkänsla blir hög eller låg, beroende på hur avvisad eller exkluderad individen känner sig i sina sociala relationer (Leary, 2005; Leary & Baumeister, 2000). Således hade det kunnat

antas att det även skulle finnas gruppskillnader i ensamhet beroende på den unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet. Leary och Baumeister (2000) menar att självkänslan fungerar som en indikator på relationens kvalitet, således borde självkänslan vara hög då relationskvaliteten är hög. Denna studie fann inte stöd för denna teori, vilket skulle kunna bero på sampelstorleken eller att det kan finnas faktorer som påverkar associationen mellan relationsstatus, relationskvalitet och självkänslan.

Vidare har tidigare forskning bekräftat att relationsstatus och relationskvalitet har inverkan på nivån av såväl självkänsla som ensamhet (bl.a. Harris & Orth, 2020; Hsieh & Hawkey, 2017; Moorman, 2016; Mund m.fl., 2015). Bland annat har forskningen visat att unga vuxna som är i en parrelation upplever lägre nivå av ensamhet och högre nivå av självkänsla än de som är singlar (Adamczyk, 2018; Diehl m.fl., 2018; Luciano & Orth, 2017; Pettijohn II m.fl., 2020). Även detta skiljer sig delvis från resultatet i denna studie, som visade att det inte fanns signifikanta gruppskillnader i självkänsla beroende på relationsstatus och relationskvalitet, men att det fanns signifikanta gruppskillnader i social och emotionell ensamhet. Vad skillnaden mellan denna studies resultat och tidigare forskning beror på är inte tydligt, eftersom tidigare forskning är begränsad. I tidigare forskning belyser dock Harris och Orth (2020) betydelsen av sociala relationer och socialt stöd för utvecklandet av självkänslan. Med detta i åtanke hade socialt stöd eventuellt kunnat ha en betydelse för associationen mellan relationsstatus och relationskvalitet och nivån av självkänsla. Exempelvis kan respondenterna ha haft socialt stöd från vänner eller familj som bidrog till att forma en högre självkänsla, utöver en eventuell parrelation. Eftersom påverkan av socialt stöd från vänner och familj på individens självkänsla inte undersöktes i denna studie är det således inte möjligt att bekräfta eller förkasta ifall det har bidragit till de icke-signifikanta gruppskillnaderna i självkänsla.

Människan har ett medfött behov av att tillhöra (Baumeister & Leary, 1995) och har tidigare i mänsklighetens historia varit beroende av att tillhöra en grupp för att garantera sin egen överlevnad (Cacioppo m.fl., 2014). I denna studie rapporterade singlar högre nivå av såväl social som emotionell ensamhet än de som var i en relation av hög kvalitet. Ur ett evolutionspsykologiskt perspektiv (Cacioppo m.fl., 2015) innebär detta, med tanke på människan medfödda behov av social samhörighet, att ensamheten fungerar som en varningssignal för att de sociala kontakterna hos de som är singlar är bristfälliga. Ensamhetskänslorna har vidare ett syfte att motivera individen till kontaktsökande gentemot andra människor (Cacioppo m.fl., 2015). Resultatet i denna studie stämmer även överens med tidigare forskning som funnit att unga vuxna som är singlar i allmänhet upplever högre nivå av

ensamhet än de som är i en relation med hög relationskvalitet (bl.a. Adamczyk, 2018; Diehl m.fl., 2018).

Ett något oväntat resultat är att det å ena sidan fanns signifikanta skillnader i nivån av social ensamhet mellan de som befinner sig i en relation med låg respektive hög relationskvalitet. De i en relation med låg kvalitet upplevde med andra ord högre nivå av social ensamhet än de i en relation med hög relationskvalitet. Å andra sidan fanns det inga signifikanta skillnader beträffande emotionell ensamhet mellan de som befann sig i en relation med låg kvalitet och de i en relation med hög kvalitet. För denna skillnad var p-värdet ($p = 0,06$) nära gränsvärdet för signifikansnivån $p < 0,05$, vilket tillsammans med den begränsade tidigare forskningen inom ämnet kan bidra till spekulationer kring hur dessa resultat kan tolkas. En spekulation skulle kunna vara att det begränsade antalet respondenter har påverkat resultatet och att ett större sampel hade kunnat bidra till ett annat resultat. Ytterligare en spekulation kan vara att det skulle kunna finnas faktorer som påverkar den emotionella ensamheten hos respondenterna.

4.2. Metoddiskussion

I avhandlingen tillämpades kvantitativ metod där data har samlats in genom en digital webb-enkät. Detta eftersom kvantitativ metod och enkät ansågs mest lämpligt då denna studie såg på sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna och gruppskillnader beträffande dessa variabler. För att kunna undersöka samband och gruppskillnader behövs kvantifierbara data, det vill säga data som kan uttryckas i siffror och analyseras genom matematiska tillvägagångssätt (Eliasson, 2022). Eliasson (2022) menar vidare att kvantitativ metod är en lämplig metod för att dra slutsatser om större grupper samt för att undersöka samband.

Fördelen med att använda sig av enkät vid datainsamling är att frågorna och dess svarsalternativ är bestämda på förhand. Således kan det antas att skillnader i svar beror på skillnader mellan respondenterna (Granqvist, 2019). Genom en enkätundersökning kan man nå ett större urval av respondenter på ett mer utbrett geografiskt område än vid exempelvis en intervjuundersökning. Respondenten har även möjlighet att besvara frågorna i enkäten då det passar individen själv. Därtill kan det upplevas lättare att besvara frågor om känsliga ämnen via en enkät framom att uttrycka svaret i ord genom exempelvis en intervju (Ejlertsson, 2019). En negativ aspekt är att enkätfrågor kan tolkas på olika sätt av olika personer eller av samma person vid olika tillfällen, vilket i så fall skulle antyda att den enskilda enkätfrågan som mätinstrument är av låg reliabilitet (Grankvist, 2019). Respondenten har därtill inte möjlighet att ställa

eventuella frågor om något kring enkäten och dess frågor eller påståenden är svårt att förstå (Ejlertsson, 2019). Ytterligare en negativ aspekt är att kvantitativ metod, däribland enkätundersökning, inte ger möjlighet till en djupare förståelse av fenomenet som undersöks. Metoden är däremot mer lämplig för att undersöka fenomenets utbreddhet och för att undersöka attityder och förhållanden inom målgruppen (Eliasson, 2022).

Enkäten publicerades via såväl Facebook som Instagram, men sändes även via e-post till en grupp studeranden vid Åbo Akademi. Eftersom enkäten publicerats via sociala medier är det svårt att avgöra hur stor spridning enkäten haft totalt då det är möjligt att enkäten eller dess länk har delats vidare. Det är med andra ord inte möjligt att avgöra hur många som har sett enkäten men valt att inte svara på den. Eftersom enkäten har publicerats på flera platser är det även möjligt att någon respondent har besvarat enkäten två gånger, vilket inte kan säkerställas eftersom inga data som kan identifiera respondenterna har samlats in.

Validiteten och reliabiliteten kan i denna studie anses vara god. Å ena sidan är validiteten god eftersom det är experter inom respektive område som har utformat de mätinstrument som används i denna studie. Å andra sidan påvisas validiteten ytterligare genom de genomförda faktoranalyserna (Field, 2018). Faktoranalysen för såväl självkänsla som relationskvalitet visar ett värde som är mindre än -0,3 eller högre än 0,3, vilket enligt Field (2018) är acceptabla värden. För dessa mätinstrument antas en enfaktormodell, medan tvåfaktormodell kan antas för ensamhet där de flesta av värdena i faktoranalysen är över de acceptabla värdena och påståendena laddar på såväl den sociala som emotionella faktorn av ensamhet. Beträffande ensamhet fanns det dock tre påståenden som har så kallad dubbel faktorladdning, vilka togs bort vid uppdelningen av två ensamhetsdimensioner.

Cronbach's alfa visar en hög reliabilitet för samtliga mätinstrument. I tidigare forskning har värdet på Cronbach's alfa för mätinstrumenten konstaterats vara på ungefär samma nivå som i denna studie (se t.ex. Chonody m.fl., 2016; García m.fl., 2019; Giraldo-Rodríguez m.fl., 2023; Supple m.fl., 2013). En svaghet med mätinstrumentet *Relationship quality scale* (Chonody m.fl., 2016) är att det inte har en utbredd användning i tidigare studier. Såväl *Rosenberg's self-esteem scale* (bl.a. Creemers m.fl. 2012; Ma m.fl., 2014) som *De Jong Gierveld loneliness scale* (bl.a. Diehl m.fl., 2018; Lin & Chiao, 2020; Nicolaisen & Thorsen, 2014) är vanligt förekommande mätinstrument i tidigare forskning. Beträffande ensamhet används däremot olika versioner av mätinstrumentet *UCLA loneliness scale* (Russell m.fl., 1978) mer utbrett i tidigare forskning (bl.a. Al Omari m.fl., 2021; Horigian m.fl., 2021; Sergin & Domschke, 2011). Trots detta valdes *De Jong Gierveld loneliness scale* för denna studie, på

grund av sin tvådimensionella design som tydligt delar in ensamhet i dimensionerna social och emotionell ensamhet.

Antalet respondenter i denna studie är relativt få till antalet, vilket innebär försämrad möjlighet att generalisera och dra slutsatser utifrån resultatet i denna studie. Tidigare forskning som har fokuserat på sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna har varierande sampelstorlek (se t.ex. Creemers m.fl., 2012; Ti m.fl., 2022; Yilmaz m.fl., 2013) unga vuxna. Resultaten i denna studie skiljer sig dock inte markant från resultat i tidigare forskning. Mängden saknat data var relativt litet.

De etiska aspekterna i denna avhandling har tagits i beaktande genom att deltagandet i studien var frivilligt och att det när som helst var möjligt för respondenterna att avbryta sitt deltagande, vilket även framgick i informationstexten i samband med webbenkäten. Därtill framgick även syftet med studien samt enkätens innehåll. Samtliga deltagare förblev anonyma, men trots detta behandlades samtliga enkätsvar konfidentiellt. Dessa etiska aspekter som togs i beaktande är i enlighet med Forskningsetiska delegationens (TENK, 2021) rekommendationer.

4.3. Förslag till fortsatt forskning och råd till fältet

För att ha större möjlighet till generalisering av resultatet, kunde framtida forskning utföra liknande studier, men med flera respondenter för att på så sätt ha större grupper baserade på relationsstatus och relationskvalitet som kan jämföras med varandra. Eftersom nivån av såväl självkänsla som ensamhet kan variera från en situation till en annan (Rokach, 2019; Rosenberg, 1965) kan framtida forskning gynnas av studier med en longitudinell design, framom denna tvärsnittsstudie som endast har utförts vid ett tillfälle.

För att vidare utöka forskningen inom detta område kunde framtida forskning undersöka faktorer som påverkar eller kan förklara associationen mellan relationsstatus, relationskvalitet, självkänsla och ensamhet. Tidigare forskning som lyfts fram i denna avhandling har exempelvis funnit att social ångest och socialt stöd fungerade som medierande faktorer för sambandet mellan självkänsla och ensamhet (Ma m.fl., 2014) respektive sambandet mellan relationsstatus och självkänsla (Stronge m.fl., 201). Eftersom de sociala relationerna är av betydelse både för självkänsla och ensamhet kunde socialt stöd som medierande faktor för sambandet mellan självkänsla och ensamhet vara relevant att forska vidare i.

Tidigare forskning har påvisat att förekomsten av ensamhet bland unga vuxna är hög, såväl internationellt (bl.a. Diehl m.fl., 2018; Lin & Chiao; 2020) som i Finland (Parikka m.fl., 2021; Turja, 2023), samtidigt som konsekvenserna av ensamhet är omfattande (bl.a. Leigh-

Hunt m.fl., 2017; Horigian m.fl., 2021). Detta stärker behovet av vidare forskning kring ensamhet bland unga vuxna, även i framtiden. Därtill påvisar denna studie att självkänsla har betydelse för nivån av ensamhet. Därför kunde professionella ta det i beaktande exempelvis i det ensamhetsförebyggande arbetet. Den professionella kunde därtill fokusera på stärkandet av individens självkänsla i arbete med syfte att minska redan förekommande ensamhet.

4.4. Konklusion

Avhandlingens resultat visar att det finns ett betydande samband mellan självkänsla och såväl social som emotionell ensamhet bland unga vuxna. Däremot kan denna studie inte påvisa några signifikanta gruppskillnader i sambandet mellan självkänsla och de två dimensionerna av ensamhet beroende på de unga vuxnas relationsstatus och relationskvalitet. Inga gruppskillnader påträffades i självkänsla, men beträffande social och emotionell ensamhet fanns det gruppskillnader. De unga vuxna som var singlar rapporterade högre nivå av såväl social som emotionell ensamhet än de som var i en relation av hög kvalitet. De unga vuxna som befann sig i en relation med låg kvalitet upplevde sig vara socialt ensammare än de som befann sig i en relation med hög kvalitet. Däremot fanns inga signifikanta skillnader i emotionell ensamhet mellan de unga som var i en relation med låg kvalitet och de i en relation med hög kvalitet. Resultatet stämde i allmänhet väl överens med sociometerteorin, Cacioppo's evolutionära perspektiv på ensamhet samt tidigare forskning, men några avvikande resultat fanns. Denna avhandling påvisar relevansen av att beakta även individens självkänsla i det ensamhetsförebyggande arbetet samt relevansen av fortsatt forskning beträffande ensamhet bland unga vuxna.

Källförteckning

- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35(4), 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adamczyk, K. (2018). Direct and indirect effects of relationship status through unmet need to belong and fear of being single on young adults' romantic loneliness. *Personality and Individual Differences*, 124, 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.011>
- Al Omari, O., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., Sharour, L. A., Al-Hashmi, I., Al Qadire, M., Khalaf, A. (2021). Prevalence and predictors of loneliness among youth during the time of COVID-19: A multinational study. *Journal of the American Psychiatric Nurses association*, 29(3), 204–214. <https://doi.org/10.1177/10783903211017640>
- American psychological association (15 november 2023). Self-esteem. I *APA dictionary of psychology*. Hämtad 11 mars, från <https://dictionary.apa.org/self-esteem>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). Presidential address: The emergence of emerging adulthood: a personal history. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155–162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Aziz, S., Chaudhary, A., & Ali, N. (2021). To study the relationship satisfaction and degree of loneliness in romantic relationships. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 15(4), 109–120. <https://doi.org/10.37506/ijpot.v15i4.16511>
- Barnett, M. D., Smith, L. N., Sandlin, A. M., & Coldiron, A. M. (2021). Loneliness and off-topic verbosity among young adults and older adults. *Psychological Reports*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1177/00332941211058045>
- Barnskyddslag (2007/417). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529 <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (red.). (2007). Self-esteem. I *Encyclopedia of social psychology*. <https://doi.org/10.4135/9781412956253>

- Beckmeyer, J. J., & Cromwell, S. (2019). Romantic relationship status and emerging adult well-being: Accounting for romantic relationship interest. *Emerging Adulthood, 7*(4), 304-308. <https://doi.org/10.1177/2167696818772653>
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum, 43*(4), 207–213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x>
- Björkqvist, K. (2012). *Introduktion till vetenskapsteori och forskningsmetodik för beteendevetare*. Studentlitteratur.
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin, 147*(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Cole, S. W., Capitano, J. P., Goossens, L., & Boomsma, D. I. (2015). Loneliness across phylogeny and a call for comparative studies and animal models. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 202–212. <https://doi.org/10.1177/1745691614564876>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion, 28*(1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cadigan, J. M., Duckworth, J. C., Parker, M. E., & Lee, C. M. (2019). Influence of developmental social role transitions on young adult substance use. *Current Opinion in Psychology, 30*(1), 87–91. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.03.006>
- Chonody, J. M., Gabb, J., Killian, M., & Dunk-West, P. (2016). Measuring relationship quality in an international study: Exploratory and confirmatory factor validity. *Research on Social Work Practice, 28*(8), 920–930. <https://doi.org/10.1177/1049731516631120>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8. uppl.). Routledge.
- Creemers, D. H. M., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Prinstein, M. J., & Wiers, R. W. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictions of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(1), 638–646. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.09.006>
- Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 2*(4), 195–207. <https://doi.org/10.1080/17482620701626117>

- Davis, S. F., Hanson, H., Edson, R., & Ziegler, C. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and level of self-esteem in college students. *College Student Journal*, 26(2), 244–247.
- de Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- de jong Gierveld, J., van Groenou, M. B., Hoogendoorn, A. W., & Smit, J. H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *The Journal of Gerontology: Series B*, 64(4), 497–506. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn043>
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (1999). *Manual of the loneliness scale*. Methoden en technieken. <https://doi.org/10.17605/osf.io/u6gck>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), Artikel 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Ejlertsson, G. (2019). *Enkäten I praktiken: En handbok i enkätmetodik* (4. uppl.). Studentlitteratur.
- Eliasson, A. (2022). *Kvantitativ metod från början* (femte upplagan). Studentlitteratur.
- Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 5(11), 1–11. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.2>
- Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprovning inom humanvetenskaperna i Finland. Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019* (3/2019) (2. uppl.). https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf
- García, J. A., Olmos, F. C., Matheu, M. L., & Carreño, T. P. (2019). Self-esteem levels vs global scores on the Rosenberg self-esteem scale. *Heliyon*, 5(3), artikel e01378. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01378>
- Giraldo-Rodríguez, L., Álvarez-Cisneros, T., & Agudelo-Botero, M. (2023). Psychometric properties of the 11-item De Jong Gierveld loneliness scale in a representative sample of Mexican older adults. *Healthcare*, 11(4), 489. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040489>
- Grankvist, G. (2019). *Kvantitativa metoder för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Studentlitteratur.

- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM – Population Health, 14*, 100774.
<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774>
- Hancock, G. R., Stapleton, L. M., & Mueller, R. O. (Red.). (2018). *The reviewer's guide to quantitative methods in the social sciences* (2. uppl.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315755649>
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences, 119*(6), 1459–1477.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychological Review, 26*(6), 695–718.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness – two sides to the story: adolescents' lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth, 26*(1), 41–56.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1883075>
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth, 27*(1), 362–384.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>
- Horigian, V. E., Schmidt, R. D., & Feaster, D. J. (2021). Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during COVID-19. *Journal of Psychoactive Drugs, 53*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>
- Hsieh, N., & Hawkey, L. (2017). Loneliness in the older adult marriage: Associations with dyadic aversion, indifference, and ambivalence. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(10), 1319–1338. <https://doi.org/10.1177/0265407517712480>
- Jordan, C. H., Zeigler-Hill, V., Cameron, J. J. (2020). Self-esteem. I V. Zeigler-Hill, T. K Shackelford (red.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (s. 4738–4748). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1169
- Leary, M. R. (2005) Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology, 16*(1), 75–111.
<https://doi.org/10.1080/10463280540000007>

- Leary, M. R. (2012). Sociometer theory. I P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (red.), *Handbook of theories of social psychology* (vol 2, s. 151–159). Sage publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714–717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Lesch, E., Casper, R., & van der Watt, A. S. J. (2016). Romantic relationships and loneliness in a group of South African postgraduate students. *South African Review of Sociology*, 47(4), 22–39. <https://doi.org/10.1080/21528586.2016.1182442>
- Lin, W-H., & Chiao, C. (2020). Adverse adolescence experiences, feeling lonely across life stages and loneliness in adulthood. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(3), 243–252. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.006>
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 307–328. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000109>
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Ma, Z., Liang, J., Zeng, W., Jiang, S., & Liu, T. (2014). The relationship between self-esteem and loneliness: does social anxiety matter. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 151–165. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n2p151>
- Mayorga, N. A., Smit, T., Garey, L., Gold, A. K., Otto, M. W., & Zvolensky, M. (2022). Evaluating the interactive effect of COVID-19 worry and loneliness on mental health among young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 11–19. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10252-2>

- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 274, 880–896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counselling and Development: JCD*, 75(6), 460–469. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02362.x>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–72. https://doi.org/10.4103%2Faca.157_18
- Moorman, S. M. (2016). Dyadic perspectives on marital quality and loneliness in later life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(5), 600–618. <https://doi.org/10.1177/0265407515584504>
- Morry, M. M., Reich, T., & Kito, M. (2010). How do I see you relative to myself? Relationship quality as a predictor of self- and partner-enhancement within cross-sex friendships, dating relationships and marriages. *The Journal of Social Psychology*, 150(4), 369–392. <https://doi.org/10.1080/00224540903365471>
- Motta, V. (2021). Key concept: Loneliness. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 28(1), 71–81. <https://doi.org/10.1353/ppp.2021.0012>
- Mund, M., Weidmann, R., Wrzus, C., Johnson, M. D., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2020). Loneliness is associated with the subjective evaluation of but not daily dynamics in partner relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 28–38. <https://doi.org/10.1177/0165025420951246>
- Mund, M., Finn, C., Hagemeyer, B., Zimmermann, J., & Neyer, F. J. (2015). The dynamics of self-esteem in partner relationships. *European Journal of Personality*, 29(2), 235–249. <https://doi.org/10.1002/per.1984>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Nurmi, J-E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K., & Eronen, S. (1997). Social strategies and loneliness. *The Journal of Social Psychology*, 127(6), 764–777. <https://doi.org/10.1080/00224549709595497>
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (4 uppl.). Liber AB.

- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7. uppl.). McGraw-Hill education.
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist. (2021). *KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>
- Perez, L. G., Siconolfi, D., Troxel, W. M., Tucker, J. S., Seelam, R., Rodriguez, A., Shih, R. A., & D'Amico, E. J. (2022). Loneliness and multiple health domains: association among emerging adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 45, 260–271. <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00267-1>
- Pettijohn II, T. F., Naples, G. M., & McDermott, L. A. (2010). Gender, college year, and romantic relationship status differences in embarrassment and self attitudes of college students. *Individual Differences Research*, 8(3), 164–170.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: Myths and strategies. *International Journal of Nursing Studies*, 47(11), 1451–1458. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004>
- Rentzsch, K., & Schröder-Abé, M. (2018). Stability and change in domain-specific self-esteem and global self-esteem. *European Journal of Personality*, 32(4), 353–370. <https://doi.org/10.1002/per.2167>
- Reynolds, J., Houlstan, C., & Coleman, L. (2014). *Understanding relationship quality*. OnePlusOne.
- Robinson, K. J., & Cameron, J. J. (2012). Self-esteem is a shared relationship resource: Additive effects of dating partners' self-esteem levels predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 227–230. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.12.002>
- Rokach, A. (2019). *The psychological journey to and from loneliness: Development, causes, and effects of social and emotional isolation*. Academic press. <https://doi-org.ezproxy.vasa.abo.fi/10.1016/C2017-0-03510-3>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/global-self-esteem-specific-different-concepts/docview/218831315/se-2>

- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Scales, P. C., Benson, P. L., Oesterle, S., Hill, K. G., Hawkins, J. D., & Pashak, T. J. (2016). The dimensions of successful young adult development: a conceptual and measurement framework. *Applied Developmental Science*, 20(3), 150–174. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6176765/>
- Segrin, C., & Domschke, T. (2011). Social support, loneliness, recuperative processes, and their direct and indirect effects on health. *Health Communication*, 26(3), 221–232. <https://doi.org/10.1080/10410236.2010.546771>
- Schultz, N. R., & Moore, D. (1988). Loneliness: Differences across tree age levels. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(3), 275–284. <https://doi.org/10.1177/0265407588053001>
- Skogh, L., & Rydén, O. (u.å.). Evolutionär psykologi. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 16 april 2023 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/evolution%C3%A4r-psykologi>
- Spithoven, A. W. M., Cacioppo, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2019). Genetic contributions to loneliness and their relevance to the evolutionary theory of loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 376–396. <https://doi.org/10.1177/1745691618812684>
- Stokes, J. E. (2016). Marital quality and loneliness in later life: A dyadic analysis of older married couples in Ireland. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(1), 114–135. <https://doi.org/10.1177/0265407515626309>
- Stokes, J. E. (2017). Two-wave dyadic analysis of marital quality and loneliness in later life: results from the Irish longitudinal study on ageing. *Research on Ageing*, 39(5), 635–656. <https://doi.org/10.1177/0164027515624224>
- Stronge, S., Overall, N. C., & Sibley, C. G. (2019). Gender differences in the associations between relationship status, social support, and wellbeing. *Journal of Family Psychology*, 33(7), 819–829. <https://doi.org/10.1037/fam0000540>
- Sun, Y., & Liang, C. (2022). Urban-rural comparison of the association between unsupportive relationships, perceived stress, authentic self-presentation, and loneliness among young adults in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8808. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148808>

- Supple, A. J., Su, J., Plunkett, S. W., Peterson, G. W., & Bush, K. R. (2013). Factor structure of the Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Cross-cultural Psychology, 44*(5), 748–764. <https://doi.org/10.1177/0022022112468942>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education, 48*(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). *The emergence of emerging adulthood: the new life stage between adolescence and young adulthood* (2. Uppl.). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315753058-13/emergence-emerging-adulthood-new-life-stage-adolescence-young-adulthood-jennifer-lynn-tanner-jeffrey-jensen-arnett>
- Tavakol, M., Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education, 2*, 53-55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Teater, B., Chonody, J. M., Davis, N. (2021). Risk and protective factors of loneliness among older adults: the significance of social isolation and quality and type of contact. *Social Work in Public Health, 36*(2). 128–141. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1866140>
- Ti, Y., Wei, J., & Hao, Z. (2022). The longitudinal association between loneliness and self-esteem among Chinese college freshmen. *Personality and Individual Differences, 193*. Artikel 111613. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111613>
- Turja, T. (2023). *Ensämhetsbarometern 2023: utredningsrapport* (Rapport 7118). Taloustutkimus Oy och Finlands Röda Kors. <https://www.rodakorset.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/ensamhetsbarometern-2023.pdf>
- Ungdomslag (2016/1285). Finlex. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2016/20161285>
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology, 146*(1-2), 85–104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Världshälsoorganisationen (15 november 2023). *WHO launches commission to foster social connection*. <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>
- Willms, J., Weber, E., van Scheppingen, M., & Bleidorn, W. (2023). Daily self-esteem and relationship quality in first-time parents. *Journal of Research in Personality, 105*, 104395. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104395>

- Weiss, R. S. (1973). *The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409–417. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.12.001>
- Workman, L., & Reader, W. (2021). *Evolutionary Psychology: An Introduction* (4 uppl.). Cambridge University press.
- Yasemin, R., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Yilmaz, H., Hamarta, E., Arslan, C., & Deniz, M. E. (2013). An investigation of loneliness, self-esteem and emotional intelligence skills in university students. *International Journal of Academic Research*, 5(1), 205–209. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-1/B.31>

Bilagor

Bilaga 1

Enkät

Sambandet mellan självkänsla och ensamhet

Den här enkätstudien är en del av en magisteravhandling i utvecklingspsykologi vid Åbo Akademi i Vasa. Syftet med studien är att undersöka sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland unga vuxna i åldern 18–30 år samt undersöka faktorer som kan påverka detta samband.

Det är frivilligt att delta i studien och deltagandet görs anonymt. Deltagarna förblir anonyma eftersom varken namn eller andra personuppgifter uppges, vilket innebär att forskaren inte kan identifiera vem deltagarna är. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande i denna studie.

I enkäten ingår några allmänna frågor om bland annat relationsstatus och boendesituation. Därefter följer några samlingar påståenden om självkänsla, ensamhet och relationskvalitet. Enkäten tar cirka 5–10 minuter att fylla i.

Tack på förhand!

Allmänt

Ålder _____

- Kön
- Man
 - Kvinna
 - Annat

Vad är din relationsstatus?

- Singel
- I ett förhållande men bor inte tillsammans
- Samboende
- Gift
- Annan typ av relationsstatus

Om du är i en relation, hur länge har du varit i din nuvarande relation?

- Mindre än 1 år
- 1–4 år
- 5–10 år
- Mer än 10 år

Hur ser din boendesituation ut?

- Bor ensam
- Bor tillsammans med partner
- Bor hos föräldrarna
- Bor tillsammans med en eller flera vänner
- Annan boendesituation

Självkänsla

	Stämmer inte alls	Stämmer delvis inte	Stämmer delvis	Stämmer helt
I det stora hela är jag nöjd med mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ibland tänker jag att jag inte är bra överhuvudtaget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att jag har ett antal goda egenskaper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan göra saker lika bra som de flesta andra människor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ibland känner jag mig totalt värdelös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att jag är en person med värde, åtminstone på samma nivå som andra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag önskar att jag kunde ha mer respekt för mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Överlag är jag benägen att känna att jag är ett misslyckande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har en positiv inställning till mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ensamhet

	aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid
Det finns någon som jag kan prata med om mina vardagliga problem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag saknar att ha en nära vän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever en allmän känsla av tomhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Det finns många människor jag kan vända mig till när jag har problem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag saknar glädjen av att vara i sällskap av andra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att min vän- och bekantskapskrets är begränsad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det finns många människor jag kan lita på till fullo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det finns tillräckligt många människor jag känner mig nära	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag saknar att ha människor omkring mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig avvisad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag kan ringa mina vänner när jag behöver dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Relationskvalitet

Svara endast på dessa påståenden om du just nu är i en relation. Om du inte är i en relation så kan du ignorera denna del av enkäten.

	Håller inte alls med	Håller delvis inte med	Vet inte / kan inte säga	Håller delvis med	Håller helt med
Jag är nöjd med vårt förhållande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det här är förhållandet jag alltid har längtat efter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vi har med tiden växt ifrån varandra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag är verkligen engagerad i att få det här förhållandet att fungera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vi trivs i varandras sällskap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min partner är vanligtvis medveten om mina behov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Jag tänker på min partner som min själsfrände | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Min partner får mig att skratta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vi delar samma värderingar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Är det något du vill tillägga?

Här kan du skriva ifall det finns något du ännu vill tillägga.

Tack för att du tog dig tid att svara på enkäten!