

# Kapitel 20 – Sociala relationer och upplevelse av ensamhet

av Mikael Nordenmark

## 20.1 Inledning

Detta kapitel analyserar vad olika typer av sociala relationer betyder för upplevelsen av ensamhet bland äldre. När det gäller åldrandets sociala innebörd finns det sannolikt både negativa och positiva sidor att belysa. För vissa kan ålderdomen innebära påfrestningar i form av ofrivilligt utträde från arbetsmarknaden, försämrad hälsa, partners och vänners bortgång etc., vilket kan försämra den sociala situationen och det psykosociala välbefinnandet. Samtidigt får vissa äldre, som har hälsan i behåll och har ett aktivt fritidsliv, mer tid till att utveckla de sociala relationerna med nära och kära. Det är även troligt att det finns skillnader mellan äldre som fortfarande befinner sig på arbetsmarknaden, äldre som nyligen lämnat arbetsmarknaden och äldre som varit pensionärer en längre tid. Övergången från förvärvsarbete till pension innebär ofta en ganska dramatisk förändring för en individ som förvärvsarbetat större delen av sitt liv och den sociala situationen bestäms sannolikt i hög grad av hur individen lyckas bemästra denna övergång. De allra äldstas sociala situation bestäms sannolikt till stor del av hur nätverket ser ut i form av andra familjemedlemmar, släktingar och vänner.

Forskningen kring de sociala relationernas betydelse för det psykosociala

välbefinnandet gör ofta en skillnad mellan nära relationer och relationer till andra. Med nära relationer avses relationer till familjemedlemmar – som exempelvis föräldrar, barn, partner och syskon – och med relationer till andra menas exempelvis grannar, arbetskamrater (eller före detta arbetskamrater) samt andra vänner och bekanta. En hypotes är att dessa två typer av sociala relationer kan ha olika betydelse för den psykosociala situationen. En annan hypotes är att de kan ha en varierande betydelse för det psykosociala välbefinnandet beroende på vilken ålderskategori och livsfas individen tillhör. Vissa studier har exempelvis visat att sociala relationer med andra som inte tillhör den närmaste familjekretsen är viktigare för de allra äldstas hälsa än vad de nära relationerna är. Å andra sidan finns det andra studier som ifrågasätter dessa resultat och menar att även de nära relationerna är betydelsefulla.

Mot bakgrund av ovanstående diskussion är syftet med detta kapitel att undersöka vad olika typer av sociala relationer betyder för upplevelsen av ensamhet bland äldre och om det finns skillnader beroende på vilken ålderskategori av äldre som studeras. Med äldre menas i denna studie människor över 54 år.

Fokus ligger på följande frågor: *Har frånvaron av ett rikt socialt liv och social isolering i allmänhet större betydelse för upplevelse av ensamhet ju högre ålderskategori som individen tillhör? Har nära relationer (kontakter inom familjen) och kontakter med andra (grannar, arbetskamrater, vänner) olika betydelse för upplevelse av ensamhet beroende på vilken ålderskategori av äldre som studeras?*

## 20.2 Tidigare forskning

Hur de sociala kontakterna och det sociala nätverket ser ut för en individ bestäms av en rad olika faktorer. Både den kvantitativa och kvalitativa aspekten av sociala relationer vuxna människor emellan påverkas exempelvis av civilstånd, förekomst av barn, arbetsmarknadsstatus, geografisk omflyttning och bostadssituation. Om man har en stadigvarande partner och egna barn så ökar möjligheten till nära relationer. Att flytta från sin familj och uppväxtort innebär ofta att det är svårare att behålla täta kontakter med familjemedlemmar och barndomsvänner. Då är det sannolikt att kontakter med grannar, arbetskamrater och andra vänner får ökad betydelse. Arbetsmarknadssituationen har också visat sig vara av avgörande betydelse för möjligheten till sociala kontakter. Arbetslöshet innebär ofta en ökad risk för social isolering och psykosocial ohälsa (Nordenmark 1999).

Detta kapitel fokuserar dock på ålderns betydelse för de sociala relationerna, samt på de sociala kontakternas betydelse för upplevelsen av ensamhet bland människor över 54 år. Sannolikt skiljer sig det sociala livet och dess betydelse för det psykosociala välbefinnandet åt beroende på vilken ålder och livsfas som individen befinner sig i. Att lämna arbetsmarknaden kan medföra avsaknad av dagliga kontakter med arbetskamrater samtidigt som det blir mer tid över till att utveckla sociala kontakter med andra. Ålderdomen innebär också en ökad risk för att en eventuell make eller maka går bort, vilket kan vara en svår livskris. Ju äldre

man blir, desto mer ökar också risken för att andra familjemedlemmar och jämnåriga vänner går bort. Frånvaron av samlevnadspartner, släktingar och jämnåriga vänner innebär att möjligheten till ett rikt socialt liv minskar.

En central fråga i denna undersökning är om sociala kontakter har en annan betydelse för upplevelsen av ensamhet bland de allra äldsta i förhållande till äldre som fortfarande befinner sig i arbetsför ålder eller nyligen pensionerats. Det finns både tvärsnittsstudier och longitudinella studier som visat att äldre med många olika typer av sociala kontakter upplever ett bättre socialt stöd, större livstillfredsställelse och ett bättre psykosocialt välbefinnande än de som har ett mer begränsat kontaktnät (Aquino m fl 1996, Dorfman m fl 1985, Krause m fl 1990, Pinguart och Sörensen 2000, Russel och Cutrona 1991). Kunskapen om hur det ser ut bland olika kategorier av äldre är dock begränsad.

Den andra centrala frågan i denna studie är om nära relationer (relationer med föräldrar, barn, partner och syskon) och andra relationer (relationer med grannar, (före detta) arbetskamrater och vänner) har olika betydelse för det psykosociala välbefinnandet beroende på vilken ålderskategori av äldre som studeras. Flera studier har presenterat resultat som stödjer hypotesen att relationer med grannar, vänner och bekanta har större betydelse för välbefinnandet bland äldre än vad nära relationer med familjemedlemmar har (Dorfman m fl 1985, Pinguart och Sörensen 2000). Det finns till och med undersökningar som funnit ett negativt samband mellan familjekontakter och tillfredsställelse som pensionär (Bell, 1976).

Dessa resultat ifrågasätts dock av Krause m fl. (1990). Undersökningens resultat från denna studie visar att relationerna med vänner och bekanta visserligen har en direkt effekt på den psykiska hälsan men de visar också att

kontakter med familjemedlemmar har en indirekt positiv betydelse för det psykiska välbefinnandet, via förväntad assistans i framtiden. Goda relationer med närstående ger en förväntan om socialt stöd i framtiden om det skulle behövas, vilket i sin tur har en positiv påverkan på välbefinnandet. Dessutom illustrerar ovan nämnda studie av Pinquart och Sörensen (2000) att goda relationer med vuxna barn har en mer positiv inverkan på livstillfredsställelse än vad goda relationer till vänner har (det omvända gällde dock för subjektiv hälsa). Det betyder att det finns stöd för att både nära kontakter med föräldrar, barn, partner och syskon, samt övriga kontakter med vänner och bekanta, har en positiv inverkan på välbefinnandet.

Det är dock få studier som undersökt om nära relationer och relationer med andra har varierande betydelse för upplevelsen av ensamhet och psykosocialt välbefinnande bland olika åldersgrupper av äldre. Dessutom är det få studier som undersökt om sociala kontakter i allmänhet har större eller mindre betydelse beroende på vilken kategori av äldre som studeras. Det är angeläget eftersom det är sannolikt att det finns skillnader i livsvillkor mellan äldre som fortfarande befinner sig på arbetsmarknaden, äldre som nyligen lämnat arbetsmarknaden och äldre som varit pensionärer en längre tid när det gäller de sociala relationernas betydelse för upplevelsen av ensamhet. Övergången från förvärvsarbete till pension innebär att den dagliga kontakten med arbetskamrater i huvudsak försvinner och den sociala situationen sannolikt i hög grad bestäms av hur individen lyckas bemästra denna övergång. Efter en tids pension är det troligt att andra vänner och bekanta får ökad betydelse. Ju äldre man blir desto mer betydelse kan de nära relationerna med eventuella partners, andra familjemedlemmar och släktingar bli.

Denna studie analyserar sociala relationers betydelse för den psykosociala

situationen bland olika kategorier av äldre genom att fokusera på de sociala relationernas betydelse för den subjektiva upplevelsen av ensamhet. Detta är intressant eftersom känslan eller upplevelsen av social integration, alternativ social isolering, är av stor betydelse för det psykosociala välbefinnandet. Genom att studera hur olika typer av sociala relationer fördelar sig mellan olika åldersgrupper av äldre och vad dessa relationer i sin tur betyder för den subjektiva upplevelsen är det möjligt att skapa en bild av hur den sociala situationen ser ut i olika faser för människor över 54 år och vad det i sin tur har för konsekvenser för välbefinnandet. Därmed är det också möjligt att utifrån resultaten diskutera eventuella åtgärder som kan förbättra den sociala situationen för äldre. Innan frågeställningarna rörande sociala relationer och dess betydelse för upplevelse av ensamhet ska analyseras görs en kort presentation av datamaterial och variabler som utgör den empiriska grunden för analyserna.

### 20.3 Data och variabler

De resultat som presenteras baseras på den så kallade PSAE-undersökningen (Panel Survey of Ageing and the Elderly). Studien är samordnad med SCB:s undersökningar om levnadsförhållanden (ULF) åren 2002 och 2003. ULF-undersökningarna har normalt ingen äldrefokus varför ett flertal anpassningar har gjorts åren 2002/03. Dels har ett batteri av tilläggsfrågor riktade till äldre kompletterat ULF de aktuella åren, dels har urvalsförstärkningar gjorts för de äldre. Vidare finns i dessa årgångar av ULF ingen övre åldersgräns varför även personer över 85 år finns representerade i datamaterialet. Studien har en bred design och innefattar ett flertal olika delprojekt som fokuserar på äldres villkor med avseende på arbete, ekonomisk standard, sociala relationer och hälsa.

PSAE innehåller ett antal frågor om relationer med familjemedlemmar och människor utanför hushållet. Dessutom

finns det frågor om upplevelsen av ensamhet. Frågor rörande sociala relationer inom familjen som inkluderas i denna undersökning är följande.

- *Är du ensamboende eller sammanboende/gift?*
- *Har du barn? Har du några barn som inte bor här i ditt hushåll? Hur ofta brukar du träffa och vara tillsammans med dina utflyttade barn (flera gånger i veckan, ibland, sällan eller aldrig)? Hur ofta har du telefon-, SMS- eller e-postkontakt med dina utflyttade barn (dagligen, ibland, sällan eller aldrig)?*
- *Har du syskon utöver dem som bor i ditt hushåll? Hur ofta brukar du träffa och vara tillsammans med dessa syskon (flera gånger i veckan, ibland, sällan eller aldrig)?*

Följande frågor ställs om relationer utanför familjen:

- *Hur ofta brukar du träffa och vara tillsammans med dina grannar (flera gånger i veckan, ibland, sällan eller aldrig)?*
- *Hur ofta brukar du träffa och vara tillsammans med dina arbetskamrater (före detta arbetskamrater för dem som är 65+) utanför arbetet (flera gånger i veckan, ibland, sällan eller aldrig)?*
- *Hur ofta brukar du vara tillsammans med andra vänner och bekanta eller släktingar (flera gånger i veckan, ibland, sällan eller aldrig)?*

Dessutom belyses den totala sociala situationen av en variabel som är en kombination av hushållsstatus och frågan: *hur ofta brukar Du vara tillsammans med andra vänner eller bekanta (sambo/flera gånger i veckan, sambo/sällan, ensam/flera gånger i veckan, ensam/sällan).*

Samtliga dessa frågor belyser den kvantitativa sidan av sociala relationer och utelämnar därmed den kvalitativa dimensionen av sociala kontakter. Detta är särskilt problematiskt mot bakgrund av att tidigare undersökningar visat att relationernas kvalitet har större betydelse för välbefinnandet än vad

kvantiteten har (Dorfman m fl 1985, Pinquart och Sörensen 2000). Med anledning av det inkluderas även en fråga om man har en riktigt nära vän som man kan ta kontakt med och prata om vad som helst. Att ha tillgång till åtminstone en sådan kontakt kan betraktas som en kvalitet samtidigt som frånvaron av en sådan förtrolig relation kan vara ett tecken på bristande kvalitet i de sociala relationerna.

Vid sidan av frågan rörande förekomst av en nära vän kan de eventuella samband mellan sociala relationer och variabeln som mäter upplevelse av ensamhet tolkas som ett indirekt mått på relationens kvalitet. Frågan rörande upplevelse av ensamhet lyder:

*Om du ser till de kontakter du har med andra människor – vänner, anhöriga eller arbetskamrater – vilket av följande påståenden ligger närmast din situation.*

- 1 *Känner mig i stort sett aldrig ensam.*
- 2 *Visst kan jag känna mig ensam ibland men jag upplever det inte som ett problem.*
- 3 *Ibland känner jag mig ensam och jag skulle gärna umgås mer med andra människor än vad jag gör nu.*
- 4 *Jag känner mig ofta ensam.*
- 5 *Jag känner mig nästan alltid ensam.*

Om en viss typ av social relation är relaterad till låga värden på frågan rörande ensamhet är det ett tecken på att relationen är av god kvalitet och att den har en positiv inverkan på känslan av gemenskap och social integration. Det motsatta gäller om en social kontakt är relaterad till ett högt värde på variabeln som mäter upplevelse av ensamhet.

## 20.4 Resultat av analyserna

De frågeställningar som står i fokus i denna undersökning är:

*Har sociala kontakter i allmänhet större betydelse för upplevelse av ensamhet ju äldre individen är?*

*Har nära relationer (kontakter med familjemedlemmar) och kontakter med andra (grannar, före detta arbetskamrater, vänner) olika betydelse för upplevelse av ensamhet beroende på vilken ålderskategori av äldre som studeras?*

Innan dessa frågeställningar ska analyseras görs en presentation av hur upplevelse av ensamhet och olika typer av sociala relationer fördelas mellan olika ålderskategorier. Populationen delas in i yngre (16-29 år) medelålders (30-54 år), övre medelålder (55-64), yngre pensionärer (65-74), äldre pensionärer (75-84) och de äldsta (85 år och uppåt). Pensionärer begränsas i verkligheten inte enbart till människor över 65 år men eftersom den vanligaste pensionsåldern fortfarande är 65 år används denna indelning.

I tabell 20.1 presenteras hur olika typer av sociala relationer fördelar sig mellan olika ålderskategorier. För många människor, både yngre och äldre, utgör en partner det närmaste och viktigaste sociala stödet. Som de inledande raderna i tabellen visar är det de äldsta, och därefter de yngsta, som oftast bor ensamma. Hela 81 procent av dem som är över 84 år, cirka hälften av dem som är mellan 75 och 84 år samt 68 procent av dem som är yngre än 30 år, bor ensamma. För övriga ålderskategorier varierar andelen ensamboende runt 30 procent. Mellan 84 och 87 procent av

dem som är över 55 år har barn. Av dem som är över 55 år och har utflyttade barn är det runt två tredjedelar som uppger att de träffar och umgås med barnen flera gånger i veckan. Det är något ovanligare att de mellan 30 och 54 år träffar sina utflyttade barn flera gånger i veckan. Ju högre åldern är, desto vanligare är det att respondenten har daglig telefon-, SMS- eller e-postkontakt med sina vuxna barn. 37 procent av dem som är 85 år eller äldre har daglig kontakt med sina utflyttade barn samtidigt som 25 procent av 30 till 54-åringarna uppger detsamma.

Det är lägst sannolikhet att de äldsta har något syskon, vilket sannolikt förklaras av att många syskon avlidit på grund av hög ålder. När man studerar hur ofta olika ålderskategorier som har syskon träffas och umgås med dessa visar resultaten i tabell 20.1 att de äldsta även har minst kontakt med sina syskon. Ju högre ålderskategori som studeras, desto vanligare är det att man sällan umgås med sina syskon. Hela 62 procent av de äldsta som har syskon uppger att de sällan umgås med dessa, vilket till exempel kan jämföras med 45 procent bland dem mellan 75 och 84 år, 43 procent av dem mellan 65 och 74 år och 38 procent av dem mellan 55 och 64 år.

Det är vanligare att de som är över 65 år ofta umgås med grannar. Cirka var tredje person i denna grupp uppger att de träffar och är tillsammans med någon av sina grannar flera gånger i veckan. Bland övriga ålderskategorier är det ungefär var fjärde som uppger samma sak.

Tabell 20.1: Sociala relationer i olika åldersgrupper. Procent

|   | 16-29 år | 30-54 år | 55-64 år | 65-74 år | 75-84 år | 85+ år- |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| <b>Familj</b>                           |          |          |          |          |          |         |
| <i>Civilstånd</i>                       |          |          |          |          |          |         |
| Ensamboende                             | 68       | 27       | 27       | 32       | 53       | 81      |
| Sambo/gift                              | 32       | 74       | 73       | 68       | 48       | 20      |
| <i>Barn (hemma eller utflyttade)</i>    |          |          |          |          |          |         |
| Nej                                     | 87       | 23       | 13       | 14       | 15       | 16      |
| Ja                                      | 13       | 77       | 87       | 86       | 85       | 84      |
| <i>Umgående med utflyttade barn</i>     |          |          |          |          |          |         |
| Flera gånger i veckan                   |          | 57       | 63       | 66       | 64       | 64      |
| Ibland                                  |          | 37       | 32       | 30       | 31       | 30      |
| Sällan                                  |          | 6        | 5        | 5        | 6        | 6       |
| <i>Telefonkontakt med utflyttade</i>    |          |          |          |          |          |         |
| Dagligen                                |          | 25       | 27       | 30       | 33       | 37      |
| Ibland                                  |          | 63       | 63       | 62       | 58       | 44      |
| Sällan                                  |          | 12       | 10       | 8        | 10       | 19      |
| <i>Syskon</i>                           |          |          |          |          |          |         |
| Nej                                     | 20       | 9        | 15       | 17       | 28       | 43      |
| Ja                                      | 81       | 91       | 86       | 83       | 72       | 57      |
| <i>Umgående med syskon</i>              |          |          |          |          |          |         |
| Flera gånger i veckan                   | 44       | 22       | 14       | 15       | 17       | 12      |
| Ibland                                  | 44       | 52       | 48       | 42       | 37       | 26      |
| Sällan                                  | 12       | 26       | 38       | 43       | 45       | 62      |
| <b>Utanför familj</b>                   |          |          |          |          |          |         |
| <i>Umgående med grannar</i>             |          |          |          |          |          |         |
| Flera gånger i veckan                   | 28       | 25       | 24       | 32       | 33       | 31      |
| Ibland                                  | 13       | 26       | 26       | 23       | 19       | 16      |
| Sällan                                  | 60       | 49       | 50       | 45       | 48       | 54      |
| <i>Umgående med (fd) arbetskamrater</i> |          |          |          |          |          |         |
| Flera gånger i veckan                   | 53       | 27       | 21       | (8)      | (5)      | (3)     |
| Ibland                                  | 42       | 63       | 65       | (27)     | (16)     | (6)     |
| Sällan                                  | 5        | 11       | 14       | (66)     | (79)     | (90)    |
| <i>Umgående med andra</i>               |          |          |          |          |          |         |
| Flera gånger i veckan                   | 86       | 52       | 37       | 40       | 39       | 29      |
| Ibland                                  | 12       | 41       | 53       | 47       | 40       | 31      |
| Sällan                                  | 20       | 7        | 10       | 13       | 21       | 40      |
| <b>Sociala relationer totalt</b>        |          |          |          |          |          |         |
| <i>Nära vän</i>                         |          |          |          |          |          |         |
| Nej                                     | 7        | 15       | 21       | 25       | 32       | 46      |
| Ja                                      | 93       | 85       | 79       | 75       | 68       | 54      |
| <i>Socialt isolerad</i>                 |          |          |          |          |          |         |
| Samboende/stort umgänge                 | 25       | 35       | 23       | 24       | 16       | 4       |
| Samboende/litet umgänge                 | 7        | 38       | 50       | 45       | 32       | 16      |
| Ensamboende/stort umgänge               | 61       | 17       | 14       | 17       | 23       | 25      |
| Ensamboende/litet umgänge               | 7        | 10       | 13       | 15       | 29       | 55      |

I analyserna av umgänge med arbetskamrater på fritiden inkluderas nuvarande arbetskamrater för dem som är under 65 år (beräkningarna inkluderar endast sysselsatta) och före detta arbetskamrater för de som har uppnått pensionsålder (beräkningarna inkluderar endast pensionärer). I detta sammanhang är umgänget mer frekvent ju lägre åldern är och de som är i arbetsför ålder träffar arbetskamrater oftare än de som uppnått pensionsålder. Det är 66 procent bland 65 till 74-åringarna, 79 procent av 75 och 83-åringarna och hela 90 procent av de över 84 år som sällan eller aldrig träffar före detta arbetskamrater.

Den avslutande delen av tabell 20.1 visar hur stor andel i varje ålderskategori som uppgett att de har en nära vän som de kan prata med om vad som helst. Dessutom ges en sammanfattande bild av hur stor risken för social isolering i allmänhet är. Detta illustreras genom att redovisa ett kombinerat mått på om individen bor ensam eller är sammanboende, samt om umgänget utanför familjen är begränsat eller omfattande. Det finns ett tydligt och starkt samband mellan ålder och risken för att inte ha en nära vän. Ju högre ålder, desto större risk för att man inte har en nära vän som man kan vända sig till och prata med om vad som helst. Bland de äldsta är det nästan hälften som

uppger att så är fallet medan det endast är sju procent av de yngsta som svarat att de inte har någon nära vän. Även måttet på social isolering indikerar att de äldre är utsatta. Drygt hälften av de äldsta uppger att de både bor ensamma och har ett begränsat umgänge utanför familjen, vilket är en betydligt större andel jämfört med övriga kategorier.

Tabell 20.2 illustrerar hur stora andelar som rapporterar att de känner sig ensamma i respektive ålderskategori. Eftersom frågan rörande ensamhets känslor endast är ställd till människor över 54 år inkluderar de fortsatta analyserna de som är 55 år eller äldre. Ett generellt resultat är att de är tämligen få som överhuvudtaget uppger att de känner sig ensamma. Cirka 10 procent av samtliga har angett svarsalternativ 3 eller högre, vilket antyder att individen visar ett direkt missnöje med den sociala situationen. Det är dock färre bland de allra äldsta som rapporterar att de aldrig känner sig ensamma. Trettioåtta procent av dem som är över 84 år säger att de aldrig känner sig ensamma jämfört med 49 procent av de mellan 75 och 84 år och runt 55 procent av dem mellan 55 och 74 år. Den något mer utbredda ensamhets känslan bland de äldsta visar sig även i ett högre medelvärde på frågan om upplevd ensamhet.

**Tabell 20.2: Upplevelse av ensamhet bland olika åldersgrupper. Procent (medelvärde)**

|                                   | 55-64 år | 65-74 år | 75-84 år | 85+ år |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|--------|
| <i>Upplevelse av ensamhet</i>     |          |          |          |        |
| 1. Känner sig aldrig ensam        | 55       | 56       | 49       | 38     |
| 2. Ibland men inget problem       | 36       | 36       | 40       | 41     |
| 3. Ibland och vill utöka umgänget | 7        | 6        | 7        | 10     |
| 4. Känner sig ofta ensam          | 2        | 1        | 3        | 7      |
| 5. Känner sig nästan alltid ensam | 1        | 1        | 1        | 5      |
| Medelvärde (1-5)                  | (1.6)    | (1.5)    | (1.7)    | (2.0)  |
| <br>                              |          |          |          |        |
| Antal intervjuer                  | 1941     | 1283     | 966      | 290    |

Nästa steg i analysen är att studera de frågor som är av huvudsakligt intresse i denna underökning, nämligen vad olika typer av sociala relationer betyder för upplevelsen av ensamhet och om dessa samband skiljer sig åt beroende på vilken ålderskategori som individen tillhör. I enlighet med tidigare forskning delas de sociala relationerna in i två grupper; nära relationer och relationer till andra. Med nära relationer avses relationer till andra familjemedlemmar – som exempelvis föräldrar, barn, partner och syskon – och med relationer till andra menas exempelvis grannar, arbetskamrater (eller före detta arbetskamrater) och andra vänner och bekanta. Ett antagande är att dessa två typer av sociala relationer kan ha olika betydelse för känslan av ensamhet.

I tabell 20.3 analyseras sambanden mellan olika typer av sociala kontakter och upplevelse av ensamhet genom att redovisa medelvärdet på frågan om ensamhetskänslor; ju högre värde, desto mer ensamhetskänslor. Styrkan på sambandet indikeras av sambandsmåtten Eta; ju högre värde, desto starkare samband. Med anledning av att de äldsta är relativt få, vilket innebär att det blir väldigt få individer i vissa celler, sammanfogas de äldre och äldsta till en kategori.

Ett generellt mönster är att relationer inom familjen tenderar att vara av större betydelse för upplevelsen av ensamhet bland de äldsta över 74 år. Ensamboende känner sig överlag mer ensamma än samboende/gifta men medelvärdesskillnaden mellan ensamboende och samboende är större för personer över 75 år. Det starkare sambandet mellan civilstånd och upplevelse av en-

samhet bland de äldsta indikeras även av ett högre Eta-värde.

Förekomst av barn uppvisar ett relativt svagt samband med upplevelse av ensamhet bland samtliga ålderskategorier. De som inte har barn känner sig något mer ensamma än de som har barn. När det gäller umgänget med utflyttade barn så visar resultaten återigen att denna kontakt är av något större betydelse för de äldsta. Det illustreras av en större medelvärdesskillnad mellan de som har kontakt flera gånger i veckan och de som har kontakt sällan eller aldrig, samt ett större Eta-värde, för de över 74 år. Även daglig telefonkontakt med barnen tenderar att vara av större betydelse för äldre, men här går den huvudsakliga skiljelinjen mellan de som är 55 till 64 år och de som är 65 år eller äldre. Den största skillnaden är mellan de som har daglig kontakt och de som har telefonkontakt sällan eller aldrig återfinns dock bland de äldsta.

Även förekomst av, och umgänge med, syskon är av större betydelse för upplevelsen av ensamhet bland de äldre ålderskategorierna. Det är endast bland dem som är 75 år eller äldre som det finns en signifikant skillnad mellan de som har och inte har syskon när det gäller känslan av ensamhet. De som inte har syskon upplever mer ensamhet än de som har syskon. De som umgås med sina syskon känner sig mer socialt integrerade än de som sällan eller aldrig träffar sina syskon men det sambandet är återigen starkare för dem som är 65 år eller äldre.



**Tabell 20.3: Sociala relationer och upplevelse av ensamhet bland olika ålderskategorier. Medelvärde (Eta)**

|   | Upplevelse av ensamhet (1-5) |            |            |
|---|------------------------------|------------|------------|
|   | 55-64 år                     | 65-74 år   | 75+ år     |
| <b>Familj</b>                             |                              |            |            |
| <i>Civilstånd</i>                         | (0.263)***                   | (0.279)*** | (0.296)*** |
| Ensamboende                               | 1.91                         | 1.83       | 1.99       |
| Sambo/gift                                | 1.45                         | 1.41       | 1.44       |
| <i>Barn (hemma eller utflyttade)</i>      | (0.078)**                    | (0.072)*   | (0.060)*   |
| Nej                                       | 1.74                         | 1.67       | 1.88       |
| Ja  | 1.56                         | 1.52       | 1.73       |
| <i>Umgänge med utflyttade barn</i>        | (0.068)*                     | (0.068)(*) | (0.075)*   |
| Flera gånger i veckan                     | 1.52                         | 1.49       | 1.69       |
| Ibland                                    | 1.62                         | 1.59       | 1.76       |
| Sällan                                    | 1.63                         | 1.52       | 1.97       |
| <i>Telefonkontakt med utflyttade barn</i> | (0.028)                      | (0.083)*   | (0.070)(*) |
| Dagligen                                  | 1.56                         | 1.43       | 1.73       |
| Ibland                                    | 1.54                         | 1.56       | 1.70       |
| Sällan                                    | 1.62                         | 1.53       | 1.94       |
| <i>Syskon</i>                             | (0.015)                      | (0.005)    | (0.089)**  |
| Nej                                       | 1.55                         | 1.55       | 1.88       |
| Ja  | 1.58                         | 1.54       | 1.70       |
| <i>Umgänge med syskon</i>                 | (0.081)**                    | (0.124)*** | (0.108)**  |
| Flera gånger i veckan                     | 1.49                         | 1.39       | 1.60       |
| Ibland                                    | 1.55                         | 1.50       | 1.62       |
| Sällan                                    | 1.66                         | 1.63       | 1.80       |
| <b>Utanför familj</b>                     |                              |            |            |
| <i>Umgänge med grannar</i>                | (0.099)***                   | (0.087)**  | (0.069)*   |
| Flera gånger i veckan                     | 1.48                         | 1.49       | 1.67       |
| Ibland                                    | 1.53                         | 1.48       | 1.71       |
| Sällan                                    | 1.65                         | 1.61       | 1.81       |
| <i>Umgänge med (fd) arbetskamrater</i>    | (0.122)*                     | (0.094)**  | (0.092)**  |
| Flera gånger i veckan                     | 1.34                         | 1.39       | 1.52       |
| Ibland                                    | 1.49                         | 1.48       | 1.60       |
| Sällan                                    | 1.62                         | 1.59       | 1.79       |
| <i>Umgänge med andra</i>                  | (0.065)*                     | (0.124)*** | (0.199)*** |
| Flera gånger i veckan                     | 1.54                         | 1.45       | 1.60       |
| Ibland                                    | 1.58                         | 1.56       | 1.72       |
| Sällan                                    | 1.71                         | 1.73       | 2.07       |
| <b>Sociala relationer totalt</b>          |                              |            |            |
| <i>Nära vän</i>                           | (0.103)***                   | (0.075)**  | (0.127)*** |
| Nej                                       | 1.73                         | 1.63       | 1.91       |
| Ja  | 1.54                         | 1.51       | 1.67       |
| <i>Socialt isolerad</i>                   | (0.286)***                   | (0.320)*** | (0.337)*** |
| Samboende/stort umgänge                   | 1.40                         | 1.29       | 1.24       |
| Samboende/litet umgänge                   | 1.49                         | 1.46       | 1.54       |
| Ensamboende/stort umgänge                 | 1.76                         | 1.68       | 1.81       |
| Ensamboende/litet umgänge                 | 2.07                         | 2.01       | 2.11       |

\*\*\*p=0.001 \*\*p=0.01 \*p=0.05 (\*)p=0.1

När det gäller sociala kontakter med andra utanför familjen (grannar, arbetskamrater, vänner) är bilden mer mångfacetterad. Umgänget med grannar och arbetskamrater är något mer betydelsefullt för den yngsta gruppen under 65 år. Att umgänget med arbetskamrater är något viktigare för de mellan 55 till 64 kan sannolikt förklaras av att arbetskamrater för de över 64 år avser före detta arbetskamrater. Det är tämligen naturligt att de arbetskamrater som man träffar varje dag på arbetet även har en större betydelse för känslan av social integration på fritiden än vad före detta arbetskamrater har. Till skillnad från umgänget med grannar och arbetskamrater uppvisar kontakterna med andra vänner och bekanta ett starkare samband med upplevelsen av ensamhet för den äldsta kategorin. Där är medelvärdet betydligt lägre för dem som träffar och umgås med andra vänner och bekanta flera gånger i veckan jämfört med medelvärdet för de som sällan eller aldrig har kontakt med andra vänner.

Även frågan om individen har en nära vän eller ej uppvisar ett starkare samband med känslan av ensamhet för den äldsta ålderskategorin. De som har en nära vän som de kan prata med om vad som helst känner sig mindre socialt isolerade än de som inte har en nära vän. Det sammanfattande måttet på graden av socialt umgänge – som är en sammanslagning av civilstånd och kontakter med andra vänner och bekanta – visar att sociala kontakter i allmänhet tenderar att vara av större betydelse för upplevelsen av ensamhet desto högre åldern är. De som bor ensamma och sällan eller aldrig träffar andra vänner och bekanta upplever sig som mer ensamma oavsett ålder men skillnaden mellan den lägsta och högsta kategorin i variabeln socialt isolerad ökar med stigande ålder.

## 20.5 Sammanfattande diskussion

Huvudsyftet med detta kapitel har varit att analysera sociala relationer och dess betydelse för upplevelsen av ensamhet bland äldre. Följande frågor har stått i fokus. Har frånvaron av ett rikt socialt liv och social isolering i allmänhet större betydelse för upplevelse av ensamhet ju högre ålderskategori av äldre som studeras? Har nära relationer (kontakter med familjemedlemmar) och kontakter med andra (grannar, före detta arbetskamrater, vänner) olika betydelse för upplevelse av ensamhet beroende på vilken ålderskategori av äldre som studeras? Undersökningen baserades på den så kallade PSAE-undersökningen (Panel Survey of Ageing and the Elderly) som samordnas med SCB:s undersökningar om levnadsförhållanden (ULF) åren 2002 och 2003.

Analysen av hur olika typer av relationer ser ut för olika ålderskategorier visar att 81 procent av de över 84 år och 53 procent av dem mellan 75 och 84 år bor ensamma, vilket är höga siffror i relation till andra ålderskategorier av vuxna. Av dem som är över 55 år och har utflyttade barn är det runt två tredjedelar som uppger att de träffar och umgås med barnen flera gånger i veckan. Det är något ovanligare att de som är mellan 30 och 54 år och har utflyttade barn träffar barnen flera gånger i veckan. Ju högre ålder, desto vanligare är det att respondenten har daglig telefon-, SMS- eller e-postkontakt med sina vuxna barn. Vidare är det lägst sannolikt att de över 84 år har något syskon och av dem som har syskon är det de över 84 år som har minst syskonkontakt.

Det är vanligare att de som är över 65 år ofta umgås med grannar, men ovanligare att de träffar arbetskamrater och andra vänner eller bekanta, jämfört

med yngre ålderskategorier. De variabler som mäter graden av social isolering i allmänhet samt om individen har tillgång till en nära vän som hon kan prata med om vad som helst indikerar att ju högre ålder, desto större risk för social isolering och att det inte finns tillgång till en nära kontakt. Detta gäller särskilt för de äldsta.

Resultaten rörande den subjektiva upplevelsen av ensamhet antyder att det är relativt få, oavsett ålder, som rapporterar att den sociala situationen upplevs som ett stort problem som de vill förändra. Det är dock färre bland de äldre och äldsta som uppger att de aldrig känner sig ensamma än vad det är bland övriga ålderskategorier. 38 procent av dem som är över 84 år säger att de aldrig känner sig ensamma jämfört med drygt hälften av dem mellan 55 och 74 år.

Svaret på forskningsfrågan om olika typer av sociala relationer – nära och andra – är av varierande betydelse för upplevelsen av ensamhet beroende på vilken kategori av äldre som studeras är som följer: Nära relationer inom familjen är generellt av större betydelse för den subjektiva känslan av ensamhet för de över 74 år i jämförelse med de mellan 55 till 74 år. Det illustreras av starkare samband mellan ensamhetskänslor och civilstånd, umgänge med utflyttade barn, telefon, SMS eller e-postkontakt med utflyttade barn samt förekomst av, och umgänge med, syskon. Det betyder att frånvaron av en partner och begränsade kontakter med vuxna barn och syskon har en mer negativ inverkan på den subjektiva upplevelsen av ensamhet bland den äldsta ålderskategorin jämfört med yngre. Vid sidan av den relativt stora betydelsen av nära relationer för de över 74 år visar resultaten att även umgänget med andra vänner och bekanta är av större betydelse för känslan av ensamhet desto högre åldern är.

På frågan om sociala relationer i allmänhet har större betydelse för den

subjektiva känslan av ensamhet desto högre åldern är blir svaret jakande. Det illustreras bland annat av resultaten rörande sambanden mellan känslan av ensamhet och förekomst av en nära vän i allmänhet samt av det sammanfattande måttet på social integration. Dessa visar att ju högre åldern är, desto mer negativ inverkan har frånvaron av en nära relation och sociala relationer i allmänhet på den subjektiva upplevelsen av ensamhet.

Dessa resultat är alarmerande i ljuset av att de äldsta mer sällan än andra lever med en partner, har syskon, har kontakt med eventuella syskon, har en nära vän samt umgås med andra vänner och bekanta. Även det sammanfattande måttet på social integration i allmänhet indikerar att de äldsta är mer socialt isolerade än andra. De äldsta har alltså ofta inte tillgång till de sociala relationer – och framförallt de nära relationerna inom familjen – som är av stor betydelse för deras känsla av att vara socialt integrerade, alternativt isolerade. Det kan vara en förklaring till att de över 74 år rapporterar mer ensamhetskänslor än vad övriga ålderskategorier gör. Mot bakgrund av detta är det viktigt att försöka skapa goda förutsättningar för att äldre ska kunna upprätthålla de relationer man har och utveckla nya relationer allteftersom partner, syskon och andra vänner avlider. Detta är av betydelse för att äldre ska känna sig socialt integrerade och uppleva social gemenskap.

Trots att dessa resultat baseras på omfattande data om äldre i den svenska befolkningen finns det anledning att tolka resultaten med viss försiktighet. För det första innebär det faktum att detta är en tvärsnittsstudie att det är vanskligt att göra kausala tolkningar och uttala sig om riktningen på eventuella kausala samband. Samband mellan graden av social integration och upplevelse av social integration behöver med nödvändighet inte innebära att sambandet är kausalt – det kan vara ett

skensamband som förklaras av andra faktorer – och även om det kan tolkas i kausala termer är det svårt att utreda om det enbart handlar om en påverkan från graden av social integrering på känslan av ensamhet. Även om en sådan tolkning i detta sammanhang förefaller rimlig går det inte att utesluta att det även finns ett orsakssamband åt andra hållet, det vill säga att upplevelse av ensamhet har en negativ påverkan på möjligheten att utveckla sociala relationer. Ytterligare en begränsning är att

alla typer av relationer inte inkluderats och att den kvalitativa aspekten av sociala relationer fått ett begränsat utrymme. Trots dessa svagheter är förhoppningen att denna undersökning bidragit till att öka kunskapen om äldres sociala situation. En annan förhoppning är att dessa resultat ska inspirera till flera studier av det sociala livet bland äldre som baseras på andra datamaterial och inkluderar andra variabler än de som utgjort basen för denna studie.

## Referenser

- Aquino, J. A., Russel, D. W., Cutrona, C. E. och Altmaier, E. M. (1996) Employment status, social support, and life satisfaction among the elderly. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 480-489.
- Bell, B. D. (1976) Role set orientations and life satisfaction: a new look at an old theory. I J. Gubrium (red.) *Time, roles and self in old age*. New York: Human Services Press.
- Dorfman, L. T., Kohout, F. J. och Heckert D. A. (1985) Retirement satisfaction in rural elderly. *Research on Aging*, 7, 577-599.
- Krause, N., Liang, J. och Keith, V. (1990) Personality, social support, and psychological distress in later life. *Psychology and Aging*, 5, 315-326.
- Nordenmark, M. (1999) *Unemployment, Employment Commitment and Well-being. The Psychosocial Meaning of (Un)employment among Women and Men*. Department of Sociology, Umeå University: Umeå.
- Pinquart, M. och Sörensen, S. (2000) Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187-224.
- Russell, D. W. och Cutrona, C. E. (1991) Social support, stress, and depressive symptoms among the elderly: test of a process model. *Psychology and Aging*, 6, 190-201.