



**Känslomässigt stöd och dess inverkan på ensamhet, självkänsla och risktagande hos unga vuxna**

**Madelen Billing**

**Psykologi, Uppsatsarbete 15hp**

**Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst**

**Höstterminen 2024**

**Handledare: Karin Åsberg**

**Kursansvarig: Gunne Grankvist**

## Abstrakt

Syfte med studien var att undersöka sambanden mellan upplevd ensamhet identitetsutveckling och socialt stöd, samt att analysera hur dessa faktorer inverkar på risktagande beteenden hos unga vuxna. Studien baserades på en kvantitativ metod med en online enkät som genomfördes av  $N= 32$  respondenter. Frågeställningarna i studien baserades på om det fanns samband mellan variablerna samt dess påverkan på risktaganden av unga vuxna.

Resultatet visade att det finns ett negativt signifikant samband mellan upplevt känslomässigt stöd och känsla av ensamhet ( $r= -.75$  ( $p = <.001$ )). Det vill säga att de unga vuxna som upplever ett bättre känslomässigt stöd från sin omgivning rapporterade lägre nivåer av ensamhet. Ensamhet visade sig inte ha någon direkt effekt på unga vuxnas risktagandet vilket visade sig i resultatet som var negativt icke signifikant  $r= -.00$ , ( $p = .49$ ). Det man även kunde läsa av i analysen var att bättre självkänsla var förknippat med lägre nivåer av risktagande  $r = -.27$  ( $p = .14$ ), samt att unga vuxna med god självkänsla tenderade att känna sig mindre ensamma  $r= -.31$  ( $p = .08$ ). Analyserna närmade sig signifikansnivå men med ett lågt antal deltagare nåddes ej resultat som förväntades.

## Abstrakt

The aim of the study was to investigate the connections between perceived loneliness, identity development and social support, as well as to analyze how these factors influence risk-taking behavior in young adults. The study was based on a quantitative method with an online survey completed by  $N= 32$  respondents. The questions in the study were based on whether there was a relationship between the variables and its impact on risk-taking by young adults.

The result showed that there is a negative significant relationship between perceived emotional support and feelings of loneliness ( $r= -.75$  ( $p = <.001$ )). That is, the young adults who experience better emotional support from their environment reported lower levels of loneliness. Loneliness did not directly appear to have any effect on young adults' risk-taking, which was shown in the result which was negative, not significant  $r= -.00$ , ( $p = .49$ ).

What could also be read in the analysis was that better self-esteem was associated with lower levels of risk-taking  $r = -.27$  ( $p = .14$ ), and that young adults with good self-esteem tended to feel less alone  $r= -.31$  ( $p = .08$ ). The analyzes approached the level of significance, but with a low number of participants, the expected results were not reached.

## **Känslomässigt stöd och dess inverkan på ensamhet, självkänsla och risktagande hos unga vuxna**

Forskning kring utanförskap och ensamhet är ett aktuellt ämne men fokus har främst varit på åldersgruppen medelålder samt äldre (Hawkley m.fl., 2022). Detta trots att flera studier visat att ensamhet är som mest påtagligt bland unga vuxna (eng. Young adults) (Qualter m.fl., 2015). Idag upplever unga vuxna en ökad känsla av utanförskap och ensamhet, (Parlikar m.fl., 2023; Perez, 2022), detta trots att det finns ett stort socialt nätverk runt individen (Perez, 2022). Bristen på sociala relationer, närhet, och betydelsefullt socialt stöd kan påverka känslan av ensamhet och ha en stor betydelse för individens psykiska och sociala välmående (Allen, 2024). Känslan av utanförskap och isolering kan även leda till riskfyllda beteenden (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Perez, 2022) och indirekt bidra till allvarliga hälsorisker som substansmissbruk, rökning, fetma och för tidig död (Zinn, 2019).

Jag har i arbetet valt att rikta in mig på målgruppen unga vuxna ålder 18–25 år (eng. emerging adults; Arnett, 2000) då jag ser ett växande problem av ensamhet och utanförskap. Unga vuxna befinner sig i en tidsperiod där det är av vikt att definiera jaget, bygga självkänsla och utforska attityder, värderingar och beteenden i enlighet med en uppsättning sociala gruppnormer (Arnett, 2000). Under den utvecklingsperioden ses även att pressen utifrån samhället ökar. Unga vuxna förväntas skaffa en framgångsrik karriär, vilket ofta betyder många år av studier. Även om vissa krav och förväntningar förskjutits finns det samtidigt en samhällsnorm som säger att individen ska gifta sig, skaffa barn samt ha en stadig och bra karriär, vilket kan påverka stressnivån (Arnett, 2000). Unga vuxna som förväntas hantera krav utan adekvat stöd löper en större risk för riskfyllda beteenden (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Att identifiera risk och skyddsfaktorer är av intresse.

Med tanke på trenden kring ensamhet och utanförskap, samt hur det påverkar unga vuxnas utveckling och livsval (Holt m.fl., 2010; Perez, 2022) vill jag med arbetet besvara frågan “Finns det samband mellan upplevd ensamhet, och socialt stöd? Hur inverkar dessa faktorer på risktagande beteende hos unga vuxna?”

## **Teori**

Arbetet utgår från Jeffrey Arnetts (2000) teori om unga vuxna (eng. emerging adulthood) som belyser viktiga aspekter av identitetsutveckling, tillhörighet och utmaningar som individer mellan cirka 18 och 25 år står inför. Arnett menar att samhälls demografiska förändringar som skett har skapat en ny utvecklingsfas som alltså kallas för emerging adulthood, eller unga vuxna (Arnett, 2000). Teorin menar att livshändelser som förknippas med övergången från att vara ungdom till att vara vuxen har förskjutits (Arnett, 2000). Unga vuxna studerar längre idag vilket bidrar med att man skaffar barn och gifter sig senare än vad man tidigare gjort. Trots den potentiella friheten som unga vuxna erbjuder står många inför utmaningar som kan leda till känslor av utanförskap. Utanförskap kan upplevas som en stark känsla av isolering eller avskildhet från sociala grupper och gemenskap. Det kan ha en djupgående effekt på individens identitet och självkänsla (Arnett, 2000).

### **Utanförskap och risktagande**

Vidare menar Arnett (2000) att perioden mellan 18 och 25 års ålder är en viktig tid för individens identitetsutveckling. Har den unga vuxna trygga positiva relationer i sin närhet ger det en trygghet, saknas denna trygghet kan det i sin tur leda till ökad känsla av osäkerhet och även ett ökat risktagande (Arnett, 2000). Om den unga vuxna känner ett utanförskap från en grupp eller en gemenskap, kan det påverka förmågan att hitta sin identitet då osäkerheten skapar en förvirring (Arnett, 2000). Detta kan leda till att individen utvecklar en osäker och negativ självbild som kan öka chansen för risktagandet (Arnett, 2000). Ordet utanförskap hänvisar till känsla av att vara utesluten eller isolerad från en social grupp och en gemenskap, vilket Baumeister (1995) även poängterar kan leda till ett riskfyllt beteende. De unga vuxna befinner sig i en period där de ska hitta sin riktning i livet och skapa sig en trygghet baserat på den kunskap de fått på vägen. Enligt Arnetts teori görs det genom att unga vuxna anpassar sig till de förväntade kraven som de ställs inför (Arnett, 2005). Det kan uttrycka sig i t.ex kärlekslivet, arbetslivet men även den personliga utvecklingen av identiteten. Mognaden ger en möjlighet för unga vuxna att hantera och anpassa sig till olika krav på ett framgångsrikt sätt. Det i sin tur skapar en god självkänsla som vuxen (Arnett, 2000; Schwartz m.fl., 2005). Som en del i utvecklingen är det viktigt att hitta sina hanteringssätt och identifiera det stöd som behövs. Finns

inte de resurserna eller förmågan att ta itu med problem snarare än att undvika dem ökar chansen för riskfyllda beteenden (Arnett, 2005).

## **Tidigare Forskning**

### **Utanförskap och ensamhet**

Ensamhet är en subjektiv känsla av att känna sig isolerad eller att inte ha ett socialt nätverk som man känner sig tillfreds med. Ensamhet är inte alltid kopplad till att man är fysiskt ensam, man kan även känna sig ensam då man är omgiven av andra (Perez, 2022). Begreppet ensamhet kan beskrivas som en obehaglig känsla mellan önskade sociala relationer och relationer individen faktiskt befinner sig i.

Som diskuterats i inledningen visar forskning på att den subjektiva känslan av ensamheten ökar bland unga vuxna (Perez, 2022). Studier i till exempel USA visar att unga vuxna upplever ensamhet i högre grad än äldre människor (inklusive de äldsta medverkande i studien) (Hawkley m.fl., 2022). Ensamheten är ett globalt "problem" som kan associeras med både fysisk och psykisk ohälsa, som exempelvis depression (Kirwan m.fl., 2024). Kirwan m.fl. (2024) lyfter emotionell ensamhet som att nära, emotionella samt intima relationer saknas för individen. Det kan exempelvis handla om en bästa vän eller en partner. Emotionell ensamhet kan beskrivas som en stark känsla av bristande emotionell närhet samt isolering. Vidare finns det som kallas för social ensamhet som innebär att det brister i den sociala kretsen för individen. Det kan handla om att individen inte har vänner, kollegor, partner eller familj (Kirwan m.fl., 2024). Annan forskning betonar att ensamhet för individen innebär brist på meningsfulla sociala relationer samt interaktioner, snarare än antalet sociala relationer individen har (Katz m.fl., 2024). Vidare hävdar både Kirwan m.fl. (2024) och Katz m.fl. (2024) att ensamhet är väldigt framträdande under den unga vuxna perioden (18-25år). Detta då livet under denna period genomgår ständiga förändringar, som exempelvis att unga vuxna flyttar hemifrån, börjar ny arbetsplats eller börjar högskola. Detta leder till att den unge vuxne kan förlora gamla kontakter och dessutom behöva bygga upp nya kontaktnätverk vilket kan vara svårt för många. Katz m.fl. (2024) menar att individer som har låg PVS (Positive valence sensitivity), har svårigheter med att känna glädje eller belöning från de sociala kontakterna runtomkring. Vilket i sin tur leder till att individen är mer benägen till ensamhet då det kan upplevas svårt att skapa nya relationer med

låg PVS. Detta kan vidare även kopplas till neuroticism (Kirwan m.fl., 2024; Katz m.fl., 2024). Individer som visat sig vara mer blyga, tillbakadragna samt introverta är mer benägna att drabbas av ensamhet. Exempelvis så har forskning visat att en hög grad av neuroticism hos individer, visat sig vara sammanlänkade med ensamhet. Detta beror på att neuroticism bidrar till mer negativa emotionella känslor hos individen. Individer som har många sociala kontakter och relationer kan också känna stark känsla av ensamhet, då relationerna upplevs otillräckliga eller är av låg kvalitet (Kirwan m.fl., 2024).

Sen (2000) bygger vidare på de ensamhets-faktorer som presenterats ovan och väver in utanförskap i ekvationen. De mest centrala anledningarna till utanförskap, varför individer hamnar i utanförskap och varför det är så svårt att ta sig ut ur utanförskapet lyfts fram. Utanförskap i grunden är ett tillstånd där en grupp av människor eller enskilda individer blir exkludera från en grupp, ett samhälle eller liknande. Exkluderingen, som kan vara både direkt och indirekt, kan leda till att dessa individer har det svårt att känna en tillhörighet till samhället som kan resultera i att de ur ett långsiktigt perspektiv drar sig undan och således blir väldigt ensamma. Det finns flera olika typer av utanförskap men det allra mest förekommande utanförskapet är det sociala (Sen, 2000). Detta utanförskap är en konsekvens av många olika faktorer men grundar sig i allra högsta grad i exkludering, vilket kan vara i många olika former som beroende av religion, etnicitet, ekonomiska faktorer etcetera (Sen, 2000). Detta kan leda till att individen utvecklar en osäker och negativ självbild som kan öka risktagandet (Arnett, 2000). Empiriska studier kring just självbild, identitet och risktagande kommer att diskuteras nedan.

## **Rishtagande**

Att utsätta sig för risker i tonåren kan vara positivt i den bemärkelsen att man får lära sig att utveckla sin kompetens i risktagande. Forskning belyser att ungdomars risktagande har en positiv funktion som är nödvändig för utvecklingen av en hälsosam identitet (Fryt m.fl., 2022). Har man tagit en risk som visat sig vara av förlust kan den lärdomen vara användningsbart framöver. Konsekvenser som inte avgett någon negativ risk av sitt handlande kan ge en lärdom för framtida liv. Både Duell och Steinberg (2019) och Fryt m.fl. (2022) skriver om begreppet positivt risktagande och kontextualiserar det på hur detta spelar ut sig under ungdomen. De betonar vad risktagande är och hur korrelationen mellan ett positivt- samt negativt risktagande ser ut.

Begreppet positivt risktagande delar de in i tre olika segment: Det första handlar om *utvecklingsmöjligheter*. Här antyder man att positiva händelser (risker) tenderar att stärka ungdomens självkänsla och egen utveckling genom att ungdomen vågar sig på mer. Detta främjar utvecklingen menar de. *Socialt accepterat samt konstruktivt* är nästa stadie och detta behandlar huruvida ungdomen vågar testa och ta sig an nya utmaningar. Det kan vara att börja i en ny sport eller att ta sig an uppgifter som är svårare (socialt, i skolan etcetera). Det sista stadiet handlar om *milda konsekvenser*. Detta stadie handlar mer om misslyckanden som inte är avgörande för individen ur ett långsiktigt perspektiv men som kan komma att stärka ungdomens perception av misslyckanden och lyckanden. Här kan det handla om ett misslyckat prov etcetera. Forskningen visar alltså att risktagande i sig inte alltid är negativt, utan en del av individens utveckling.

### **Socialt stöd**

Duell och Steinberg (2019) samt Fryt m.fl. (2022) betonar att genom socialt accepterade samt konstruktiva beteenden främjar detta individens möjligheter för tillväxt, utveckling och välbefinnande vilket förklarar vikten av ett positivt risktagande och vad det resulterar i. De menar på att ungdomar med stark självkänsla i många fall tenderar att vara mer riskfrämjande i sitt sätt att vara. Dessa ungdomar ser inte risk som något negativt utan tar gärna mer risk än vad en individ med högt risktagande hade velat ta. Här ser man relationen mellan positivt och negativt risktagande på liknande sätt, då ungdomar med ett positivt förhållningssätt till risktagande även är mer intresserade av negativa risker. I sammanhanget för negativa risker betonar Duell och Steinberg (2019) samt Fryt m.fl. (2022) att det kan handla om olagliga aktiviteter som vårdslöshet i trafik, vandalism mm. Således kan det positiva förhållningssättet främja ungdomens tillgänglighet mot det negativa risktagandet (Duell & Steinberg, 2019; Fryt m.fl., 2022). Samtidigt som det är bra att ta risker i tonåren kan tonåringar ibland fatta dåliga beslut som leder till ett överdrivet risktagande. Vi lever idag i ett risksamhälle, där vi i vår normala vardag får hantera olika sorters av risker som att hantera sociala, tekniska och miljömässiga förändringar (Beck, 1992). Människor tar ibland höga risker för att de befinner sig i en situation de inte kan hantera (materiellt, fysiskt eller normativt) eller att de utsätts för press och inte har resurser att stå emot (Beck, 1992).



## Medvetet risktagande

Zinn (2019) visar att risktagande är något individer tar, då det startar i gång en känsla av spänning inom dem. Det är handlingar som människan medvetet tar, vilket sedan kan leda till konsekvenser för personen i fråga. Risktagande kan man exempelvis tydligt se inom sporter, där idrottare tar risker för att kunna nå nya mål i karriären. Verster m.fl. (2011) stärker detta genom att lyfta motivet *sensation seeking* (spänningssökande). Individer med högre grad *sensation seeking*, alltså individer som söker sig till spänning visar vara mer benägna att använda sig av riskfyllt beteende. Dessa individer förekommer främst inom intensiva sporter (Zinn, 2019; Verster m.fl., 2011). Ett annat motiv som lyfts är att individer kan välja att ta risker då de inte ser ett annat alternativ eller en annan "utväg". Det kan exempelvis handla om gruppptryck i en grupp vilket leder till ett risktagande för att individen ska kunna uppnå någon slags social status i gruppen. Individens benägenhet till risktagande kan vara ett svar på dess sårbarhet. Som det tidigare nämnda handlar det om en påtryckning till att ta risker som ett sista alternativ. Det kan bland annat handla om människor som flyr från krig eller andra dåliga livsförhållanden, kvinnor som utsätter sig för trafficking för att rädda familj och släkt från hot och våld, individer som säljer/använder droger och alkohol, det kan även handla om människor som tar andra risker för att de är ekonomiskt utsatta eller för att kunna hantera livssituationen. Både Zinn, (2019) samt Verster m.fl. (2011) menar på att ett riskfyllt beteende alltså kan motiveras av både psykologiska samt sociala variabler, där det kan handla om bland annat status bland andra individer samt gruppptryck (Zinn, 2019; Verster m.fl., 2011). Vidare hävdar både Zinn. (2019) och Verster m.fl. (2011) att just kontroll är centralt inom risktagande och har en avgörande roll vad gäller individens benägenhet att ta risker. Om individen har hög kontroll i livet så kan risktagandet ses som något positivt. Det kan handla om att individer tar risker för att utveckla en stark och positiv identitet samt förbättra självkänslan. En mer låg kontroll påverkar individen på så sätt att risktagandet blir ett tillvägagångssätt, för att försöka få kontroll och makt över sitt liv. Exempelvis arbetare som jobbar övertid för att minimera risken att bli arbetslösa. Låg kontroll kan alltså handla om att individen känner sig sårbar i sociala samt ekonomiska situationer. Till sist har vi det som kallas för ingen kontroll som visar att individer som är i extremt sårbara eller utsatta miljöer/situationer är markant mer benägna till risktagande. Detta då risktagandet blir en desperat undanflykt eller utväg från svårigheterna i individens vardag. Individer med låg kontroll har alltså sämre riskbedömning vilket leder till att individen kan ta farliga samt ogenomtänkta

risker (Zinn, 2019; Verster m.fl., 2011). En stabil identitet och positiv självkänsla är avgörande för individens psykiska välbefinnande och sociala anpassningar. Det kan i sin tur fungera som en skyddande faktor mot negativa känslor och riskfyllda beteenden. Om man känner känsla som upplevd ensamhet kan känslan driva individen mot riskfyllda beteenden i ett försök att söka bekräftelse eller gemenskap. Har individen en stabil identitet och positiv självkänsla finns benägenheten att hantera känslorna mer konstruktivt än som något negativt (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

### **Självkänsla, ensamhet**

Vanhalst m.fl. (2013) undersöker och lyfter sambandet mellan självkänsla och ensamhet bland ungdomar. Undersökningen visar att ungdomar med lägre självkänsla är mer benägna att känna ensamhet. Ökningen för ensamhet visades vara högre bland flickor än pojkar, dessa flickor visade sig också ha lägre självkänsla vilket stärker korrelationen mellan just låg självkänsla och ensamhet. Ensamheten visade i sin tur att försämra den redan låga självkänslan bland ungdomar. Vidare visar Vanhalst m.fl. (2013) att den upplevda sociala acceptansen bland ungdomar har ett samband med just ensamhet. Med det menas att ungdomar som har lägre självkänsla har en tendens till att uppfatta sociala interaktioner mer negativt där de kan känna sig oönskade eller avvisade. Även detta är en variabel som stärker känslan av ensamhet. Sakiz m.fl. (2021) stärker detta genom att lyfta både social kompetens samt självkänsla som skyddsfaktorer mot utanförskap samt ensamhet. Undersökningen visar att hög självkänsla samt social kompetens bland ungdomar har ingen korrelation till utanförskap och ensamhet. Hög självkänsla samt social kompetens visar i stället fungera som ett skydd mot att ungdomar inte ska känna känslor av socialt utanförskap samt ensamhet (Sakiz m.fl., 2021; Vanhalst m.fl., 2013). Vidare visar tidigare forskning att självkänsla också kan vara en skyddande faktor mot riskfyllda beteenden eller risktaganden. Bland annat så lyfter Martinez-Casanova m.fl. (2024) att hög självkänsla inte har något samband med risktagande eller riskfyllt beteende, vad gäller självskadebeteende, droganvändning eller antisocialt beteende. En hög självkänsla behöver alltså inte bara vara ett skydd mot ensamhet och utanförskap som tidigare nämnt, utan kan funka som ett skydd mot skadliga/destruktiva beteenden som kan orsakas av låg självkänsla samt utanförskap bland ungdomar (Martinez-Casanova m.fl., 2024).

## Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att undersöka kopplingen mellan ensamhet och riskfyllda beteenden men även identifiera potentiella skyddsfaktorer bland unga vuxna (18–25 år). Genom att analysera sambanden mellan faktorerna vill jag även belysa ett samhällsväxande problem gällande ensamhet och utanförskap. Tidigare forskning, främst i USA, har etablerat en oroande trend att ensamheten ökar bland unga vuxna (Parlikar m.fl., 2023). Trots möjligheten att ha kontakter över hela världen dygnet runt med dagens teknologi, känner sig många ensamma. Ensamhet i sig kan leda till att individen drar sig tillbaka (Sen, 2000), vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa och ökat risktagande (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Holt m.fl., 2010; Perez, 2022).

Frågeställning: Finns det samband mellan upplevd ensamhet, och socialt stöd? Hur inverkar dessa faktorer på risktagande beteende hos unga vuxna?

Hypotes 1: Det finns en positiv koppling mellan känslomässigt stöd och känslan av ensamhet unga vuxna.

Hypotes 2 Dåligt sammanhållen identitet ökar chansen för riskfyllda beteenden

Hypotes 3: De unga vuxnas risktagande ökar vid känsla av ensamhet.

Hypotes 4: Bra självkänsla minskar risktagandet

Hypotes 5: Bra självkänsla minskar känslan av ensamhet

## Metod

### Undersökningsdeltagare

Populationen för arbetet är unga vuxna mellan 18–25 år. Åldersgruppen valdes eftersom den representerar en kritisk period i utvecklingen, där individer ofta upplever betydande förändringar och utmaningar kopplade till identitetsutveckling. Ett enkelt slumpmässigt urval gjordes för att söka deltagare via Facebook och Instagram. Tanken var att det skulle ske ett snöbollsurval då individer kontaktar de dom känner som de tror skulle vilja vara med och delta i

undersökningen. För att säkerställa att deltagarna var relevanta för studiens syfte användes inklusionskriterien att man ska vara mellan 18–26 år för att delta. Online –enkäten genererade i 32 respondenter ( $N=32$ ) där 50% var tjejer och 50% killar.

### **Studiens design**

Studien är en tvärsnittsstudie då jag undersöker aspekter av ensamhet och utanförskap som trend. Studien använde sig av en kvantitativ design genom att samla in data från en online enkät. Enkäten som använde sig av numerisk skattningsskala.

### **Procedur**

Instrumenten skrevs in i dataprogrammet Microsoft Forms för att skapa en online enkät. Ett missivbrev skickades sedan ut tillsammans med det färdigskrivna frågeformuläret på sociala medier plattformen Facebook. Då jag efter några dagar uppfattade att vald målgrupp inte var lätt att nå på Facebook lades även arbetet ut på Instagram och deltagande siffrorna ökade, dock inte i den nivå som önskat.

### **Instrument**

**UCLA Loneliness Scale.** Instrumentet UCLA Loneliness Scale (Version 3) användes för att mäta nivån av ensamhet (Russel,1996). Instrumentet är utvecklad av psykologen Daniel Rusell 1996 och riktar sig till tonåringar och vuxna. Instrumentet har i nuvarande version (version 3), 20 frågor som bedömer känslan av ensamhet där varje fråga besvaras med en fyra gradig skala. 1= alltid, 2 = ibland 3 = sällan 4 = aldrig. Exempel på fråga är “Hur ofta känner du dig utanför?”. UCLA version 3 består i 11 negativt formulerade frågor samt 9 positivt formulerade frågor. ”Skalans tillförlitlighet verkar vara mycket hög. Alfa-koefficienten är mellan 0,89 och 0.94. En svensk version av UCLA hittades inte. Översättning gjordes tillsammans med handledare. När svar inhämtats kodades alla positiva frågor om till negativa.

**Multidimensional Scale of Perceived Social Support.** Skalan MSPSS har använts flitigt i några decennier för att mäta socialt stöd. Tillförlitlighet finns på originalspråk men även andra språk, den svenska versionen är inte validerad. Enligt Ekbäck mfl. (2013) upplevs den svenska versionen som ett användbart verktyg för att mäta upplevt socialt stöd. Översättningen till svenska utfördes enligt WHO:s officiella process för översättning och anpassning av forskningsinstrument. Översättningen gjordes av fyra forskare, två läkare samt två sjuksköterskor. Versionen har sedan testats på studenter för att utvärdera tydligheten. Reliabiliteten är hög. Den svenska versionen är inte validerad och ger då en låg validitet. Skalorna visade god reproducerbarhet (Ekbäck m fl.2013). Instrumentet hittades inte på svenska vilket gjorde att jag valde att själv översätta frågorna med handledare. Instrumentet består av 12 frågor med 7 gradig likertskala. 1 = Håller mycket starkt inte med 2 =håller starkt inte med, 3 =håller inte med 4 =Ingen åsikt, 5 =håller med 6 = håller starkt med 7= håller mycket starkt med. Skalan mäter upplevt socialt stöd från tre olika källor, där fråga 3,4,8 och 11 handlar om familj, 6,7,9 och 12 handlar om vänner och 1,2,5,10 handlar om en betydelsefull person. Poängen räknas sedan ihop till en summa som kan variera från 12–84. Ju högre siffra summan blir ju högre upplevt socialt stöd. Det finns även möjlighet att dela de erhållna poängen för respektive delskala där man kan få mellan 4–28 poäng. Exempel på fråge påstående är: Jag har en speciell person som jag kan vända mig till för att få tröst. Jag kan prata om problem med min familj. Jag har vänner jag kan dela både glädje och sorg med.

**Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE).** En svensk version av skalan användes för att mäta självkänsla (tankarna om sig själv). Skalan har reproducerbarhetskoefficient på 0,92 vilket är positivt. Ett test och ett åter test har gjorts tidigare och visar att RSE har en utmärkt stabilitet då korrelationerna var 0,85 och 0,88 (Makower & Studentlitteratur, 2019). Instrumentet består av 10 frågor med 4 svarsalternativ där individen sätter ett kryss i det svarsalternativ som stämmer bäst överens med sig själv. Exempel på frågor: Ibland känner jag att jag är värdelös. Jag kan göra saker lika bra som de flesta andra. Svarsalternativen är: instämmer helt, instämmer i viss mån, avvisar i viss mån, avvisar helt.

**RT-18 (Risk taking –18).** För att mäta variabeln risktagande användes mätinstrumentet RT-18. Frågeformuläret har 18 frågor för att bedöma risktagandet bland unga vuxna med svarsalternativ ja och nej. RT-18 är ett trovärdigt verktyg att används sig av för att differentiera

nivåer av risktagande beteende. Instrumentet har testats för att säkerställa att de frågor som ingår i mätinstrumentet representerar olika aspekter av risktagande beteenden. Tidigare studier med RT-18 har visat att Cronbach Alfa har hög reliabilitet och är ett trovärdigt och säkert mätinstrument (Verster m.fl., 2011). Exempel på frågor: Får du ofta problem för att du gör saker utan att tänka? Tycker du om att ta risker? En svensk version av RT-18 Instrumentet hittades inte. Översättning gjordes tillsammans med handledare.

**Self – Concept and Identity Measure (SCIM).** Self - Concept and Identity Measure (SCIM) är ett mätinstrument som är byggt för att mäta problem relaterat till identitet. Instrumentet mäter hur stabil identiteten är hos en individ. Mätinstrumentet används som en självskattningsskala inom forskning för att få mer förståelse kring identitetsstörningar. Inom psykiatriska diagnoser har identitetsstörningar en betydande roll. Det kan exempelvis handla om att individer med borderline personlighetsstörning har svårigheter med att veta vem de är, hos dessa personer kan identitetsbilden vara diffus. SCIM är alltså byggt för att hjälpa psykologer samt forskare att förstå problemen kopplat till en exempelvis diffus identitets bild. Instrumentet är uppbyggt på 25 frågor som handlar om hur individen ser sig själv, sin identitet samt hur stabil den är. Mätinstrumentet mäter tre olika områden inom identitet, stark/sammanhållen identitet, störd identitet samt avsaknad av identitet. Svarsformatet i instrumentet är uppbyggt med en 7-gradig skala där individen väljer från grad 1–7 hur mycket påståendena passar in eller inte. Svartalternativen är: 1 = Håller inte alls med, 4 = Neutral, 7 = Håller helt med. De individer som skattar högre har större problem kopplat till just identitet. Forskarna anser att testet både är pålitligt och bra format för att visa rättvisa resultat (Bogaerts m.fl., 2018).

### **Tillvägagångssätt i analys**

Data samlades in från 32 deltagare ( $N=32$ ), varav 50% ( $N=16$ ) var killar samt 50% ( $N=16$ ) var tjejer i åldern 18–26 år genom en online enkät. Enkäten innehöll frågor om ensamhet, socialt stöd, självkänsla, identitets stabilitet och risktaganden. För att mäta ensamhet användes instrumentet UCLA loneliness scale, socialt stöd mättes med MSPSS Multidimensional scale of perceived social support. Självkänsla mättes med RSE, Rosenberg self esteem scale. Risktagande mättes med instrumentet RT-18, Risktaking-18 och identitetsstabilitet mättes med

SCIM, self concept and identity measure. Arbetet fokuserade på fyra variabler. Ensamhet, identitet, socialt stöd och risktagande.

Analysen genomfördes med hjälp av SPSS. Korrelationskoefficienter beräknades för att mäta styrkan och riktningen av sambanden mellan variablerna. En korrelationskoefficient nära +1 indikerar på ett starkt positivt samband och en koefficient nära -1 indikerar på ett starkt negativt samband. En koefficient nära 0 indikerar på inget samband.

### **Etiska överväganden**

Jag har genom att följa samt tillämpa de riktlinjerna inom etikprövningsmyndigheten (2023) sett till att studien är etisk och korrekt för att värna om deltagarna. Studien har dock inte genomgått etikprövning. För att kunna delta i studien och besvara enkäten krävs samtycke från deltagarna. Valet att klicka på länken till studien anses i detta fall som att individen ger sitt samtycke. Det ges tydlig information om syftet med studien, deltagarnas integritet, hur jag behandlar enkätsvaren som jag får in samt att det självfallet är frivilligt att delta i enkäten. Deltagarna ges även rätten till att avbryta sin medverkan utan att behöva motivera varför. Vidare lägger jag ett stort värde kring deltagarnas integritet och anonymitet. Enkäten samlar inte in personuppgifter som exempelvis namn, personnummer, adress eller annan privat information. All information som samlas in från enkäten, analyseras och behandlas enligt dataskyddsförordningen (GDPR) för att förhindra röjning av identitet eller annan privat information.

Enligt etikprövningsmyndigheten (2024) måste det utföras en riskanalys där forskningspersonerna måste se till att identifiera eventuella risker som kan uppstå i undersökningen, samt att då se till att minimera dessa risker. Det kan handla om sårbara grupper som består av exempelvis barn och ungdomar. Det är forskarnas plikt att alltid respektera och främja människans värde samt se till att följa riktlinjerna inom myndigheten för att skydda de mänskliga rättigheterna (Utbildningsmaterial - Etikprövningsmyndigheten, 2024).

Då målgruppen för arbetet är ungdomar och unga vuxna 18 till 26 år så faller det inom kategorin "sårbar grupp". När jag utformat enkätfrågorna har hänsyn tagits till hur frågorna kan kännas för deltagarna. Jag har sett till att inte använda ord, fraser eller meningar som kan upplevas kränkande, obehagliga eller känslomässigt jobbiga. Om deltagarna tycker frågorna är

belastande har de möjlighet till att hoppa över de frågorna. Jag kommer även se till att inkludera kontaktinformation till olika stödgrupper/organisationer i vårt informationsbrev, om deltagarna skulle behöva extra stöd eller bara behöva prata med någon professionell inom området.

Studien har undersök koppling mellan ensamhet och riskfyllda beteenden men även identifierat potentiella skyddsfaktorer bland unga vuxna (18–25 år). För att testa eventuella samband mellan upplevd ensamhet, identitetsutveckling och socialt stöd och huruvida dessa faktorer påverkarrisktagande beteende hos unga vuxna användes en korrelationmatris.

Resultatet visade på flera samband mellan variabler. Dessa redovisas nedan.

Hypotes 1: Sambandet mellan känslomässig stöd och känslan av ensamhet undersöktes i en korrelationsanalys. Resultatet visade en negativ och signifikant korrelation,  $r = -.75$  ( $p < .001$ ). Unga vuxnas känsla av ensamhet minskar med ett bra socialt stöd, vilket framgår av tabell 1.

Hypotes 2: En korrelationsanalys gjordes även för att undersöka om dåligt sammanhållen identitet ökar chansen för riskfyllda beteenden hos unga vuxna. Resultatet av analysen visade på ett positivt samband men dock var detta inte signifikant,  $r = .22$  ( $p = .23$ ), vilket framgår av tabell 1.

Hypotes 3: En korrelationsanalys gjordes för att undersöka om risktagandet ökar vid känsla av ensamhet. Korrelationen var inte signifikant. Risktagandet ökar inte vid känsla av ensamhet, och sambandet är nästintill obefintligt,  $r = -.00$  ( $p = .49$ ) vilket framgår av tabell 1.

Hypotes 4: Sambandet mellan självkänsla och risktagande undersöktes även det med en korrelationsanalys. Resultatet visade på ett negativt samband så tillvida att bättre självkänsla hos unga vuxna kopplas till mindre risktagande  $r = -.27$ , men sambandet var inte signifikant ( $p = .14$ ) vilket framgår av tabell 1.

Hypotes 5: För att testa hypotes 5 gjordes en korrelationsanalys av sambandet mellan självkänsla och ensamhet. Resultatet visade på negativt samband vilket betyder att unga vuxna med bra självkänsla känner sig mindre ensam  $r = -.31$ . Sambandet närmade sig signifikans ( $p = .08$ ), vilket framgår av tabell 1.



Tabell 1. Korrelation mellan variablerna: risktagande, stark identitet, självkänsla samt ensamhet

	Risktagande	Stark identitet	Självkänsla	Känslomässigt stöd	Ensamhet
Risktagande					
Stark identitet	.23				
Självkänsla	-.26	-.20			
Känslomässigt stöd	-.20	.10	.32		
Ensamhet	-.00	.22	-.31	-.75*	

Not: \* Korrelation är signifikant på en 0.01 nivå (2tailed)

## Diskussion

Resultat av analys visade ett negativt signifikant samband mellan känslomässigt stöd och känslan av ensamhet vilket bekräftar vår hypotes (Hypotes1). Tidigare forskning har även visat att känslomässigt stöd är en viktig faktor för att hantera känslor som ensamhet vilket Sen (2000) gör då han menar att exkludering kan leda individer till att de drar sig undan och blir ensamma då man känner att man inte har någon tillhörighet. Min koppling till korrelationsanalysen samt forskning är att när unga vuxna har en grundtrygghet i sig med nära vänner och familj kan de få

sina behov av bekräftelse tillgodosedda, vilket minskar känslan av ensamhet. Det betyder att det är viktigt att främja och värdesätta det sociala och stärka känslan av gemenskap och tillhörighet.

Enligt den andra hypotesen visade resultatet att lågt sammanhållen identitet har ett positivt samband med risktagande, resultatet var dock inte signifikant. Tidigare forskning visar att människor som har dålig kontroll på sitt liv och mår bra kan ta risker för att utveckla sin identitet. Risktagandet kan ge dem en kraftfull, positiv identitet (Duell & Steinberg, 2019). Risktagande kan ofta ses som något negativt, vilket i detta fall kan ses som positivt då det kan stärka individens identitet. Genom att unga vuxna prövar sig fram i olika risktaganden kan de kanske till slut hitta en starkare identitet. Jag kan tänka mig att som ung vuxen med svag identitet vill söka uppmärksamhet hos andra och på så sätt kan genomgå risker för att nå sitt mål, detta genom tex grupstryck. Signifikansen i analysen kan bero på det låga deltagarantalet men även på instrumentet. Instrumentet användes enbart med svarsalternativen ja och nej vilket kan göra det svårtolkat då det endast finns två svarsalternativ.

Instrumentet om risktagande användes även i nästa hypotes vilket var att undersöka om unga vuxnas risktagande ökar vid känsla av ensamhet. Resultatet visade att risktagande inte ökar vid känsla av ensamhet. Resultatet visades sig inte ha någon korrelation med varandra. Jag tror det som tidigare förklarats kan bero på det låga deltagarantalet men även på instrumentet. Instrumentet användes enbart med svarsalternativen ja och nej vilket kan göra det svårtolkat då det endast finns två svarsalternativ. Resultatet av analysen går emot vår hypotes samt tidigare teorier kring att känsla av ensamhet ökar risktagandet. En analys kring resultatet kan vara att ensamhet fungerar som ett skydd mot risktagande hos vissa individer. När människor känner sig ensamma kan de ibland dra sig tillbaka från sociala relationer och då även från riskfyllda beteenden. Mina tankar kopplar jag ihop med Vanhalst m.fl. (2013) tankar kring att ungdomar som har lägre självkänsla har en tendens till att uppfatta sociala interaktioner mer negativt där de kan känna sig oönskade eller avvisade. Även detta är en variabel som stärker känslan av ensamhet. En annan aspekt jag kan tänka mig är vi människor är olika och att man kan vara extrovert eller introvert. Hur man hanterar olika saker i livet skiljer sig om man är extrovert eller introvert. Min tanker är att introverta med självkänsla reflekterar djupare inom sig själva och att det är försiktiga då det gäller risktagande. Har de dålig självkänsla kan det nog tendera att dra sig till extrema grupper där de kan känna en tillhörighet och då även utsättas för risker. De

extroverta är mer mottagliga mot gruppsytryck. De kan känna sig tvingade att delta i olika grupper och sociala sammanhang vilket kan göra att de är mer benägna att ta risker. (hypotes 3)

Sambandet mellan självkänsla och risktagande visade ett negativt samband vilket betyder att ett bra självförtroende minskar risktagandet hos unga vuxna. Likt vår analys visar tidigare forskning att självkänsla kan skydda mot riskfyllda beteenden eller risktaganden. Bland annat så lyfter Martinez-Casanova m.fl. (2024) att hög självkänsla inte har något samband med risktagande eller riskfyllt beteende, vad gäller självskadebeteende, droganvändning eller antisocialt beteende. En hög självkänsla behöver alltså inte bara vara ett skydd mot ensamhet och utanförskap som tidigare nämnt, utan kan funka som en skyddsfaktor mot skadliga/destruktiva beteenden som kan orsakas av låg självkänsla samt utanförskap bland ungdomar (Martinez-Casanova m.fl., 2024). En ung vuxen med stark självkänsla tenderar inte att söka upp riskfyllda situationer då de känner sig trygga i sig själva och tar då kloka beslut för framtiden som stärks långsiktigt (hypotes 4).

Sambandet mellan självkänsla och ensamhet visade ett negativt samband vilket betyder att unga vuxna med bra självkänsla känner sig mindre ensamma. Resultatet var inte signifikant men närmade sig signifikansnivå. Jag tror att med fler deltagare hade resultatet blivit starkt signifikant. Forskning visar att ensamhet för individen innebär brist på meningsfulla sociala relationer samt interaktioner (Katz m.fl., 2024). Vårt resultat visade att unga vuxna inte har brist på meningsfulla sociala relationer då självkänslan var hög. Jag anser att då man har en god självkänsla tenderar man att vara stark i det sociala och på så sätt ha lättare att bygga sunda sociala nätverk vilket då kan minska känslan av att vara ensam samt att man känner en trygghet i sig själv vilket även det kan minska känslan av ensamhet. Resultatet visar att självkänsla kan fungera som en buffert mot känsla av ensamhet vilket är av vikt då jag ser ett växande problem av ensamhet och utanförskap. Genom att hjälpa och stötta unga vuxna med deras självkänsla kan vi framåt minska unga vuxnas känsla av ensamhet och på så sätt få en mer välmående grupp av människor.

## **Framtida forskning**

Genom att analysera sambanden mellan faktorerna som använts till detta arbete önskar jag att i framtida forskning belysa ett samhällsväxande problem gällande ensamhet och utanförskap. Instrumentet rt-18 som mäter risktagande bör ändras. Då studien endast hade svarsalternativen ja och nej kan resultaten vara svårtolkade. I framtida forskning önskas svarsalternativ som 1 = aldrig 2 = sällan 3=ibland 4= ofta 5 = alltid, för att få mer relevans i svaren och då även bättre och mer tillförlitligt resultat. Studiens urvalsstorlek kan påverka generaliserbarheten av resultatet, vilket ger det en grund för vidare forskning kring ämnet. Det är tydligt att det finns ett behov av mer forskning för att fullt ut förstå dessa komplexa relationer och hur de kan påverka unga vuxnas välbefinnande

## **Referenser**

- Allen, J. P. (2024). Rethinking peer influence and risk taking: A strengths-based approach to adolescence in a new era. *Development and Psychopathology*, 1–12.  
doi:10.1017/S0954579424000877
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2005). The Developmental Context of Substance Use in Emerging Adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235–254. <https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1177/002204260503500202>
- 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-or.ezproxy.server.hv.se/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beck, U. (1992). *Risk society; Towards a new modernity*. London: Sage Publications.
- Bogaerts, A., Claes, L., Verschueren, M., Bastiaens, T., Kaufman, E. A., Smits, D., & Luyckx, K. (2018). Dutch Self-Concept and Identity Measure [Dataset]. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t68017-000>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Duell, N., & Steinberg, L. (2019). Positive risk taking in adolescence. *Child Development Perspectives*, 13(1), 48–52. <https://doi.org/10.1111/cdep.12310>
- Ekbäck, M., Benzein, E., Lindberg, M., & Årestedt, K. (2013). The Swedish version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS) - a psychometric evaluation study in women with hirsutism and nursing students. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(168). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-168>
- Etikprövningsmyndigheten. (2024). *Utbildningsmaterial Etikprövningsmyndigheten*. <https://etikprovningmyndigheten.se/for-forskare/utbildningsmaterial>

Fryt, J., Szczygieł, M., & Duell, N. (2022). Positive and negative risk-taking: Age patterns and relations to domain-specific risk-taking. *Advances in Life Course Research*, 54, 100515. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2022.100515>

Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49. <https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1177/0165025420971048>

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7): e1000316. doi:10.1371/ journal.pmed.1000316

Katz, B. A., Karalis, J., Hawes, M. T., & Klein, D. N. (2024). Lonely but not alone: Loneliness and social positive valence sensitivity in emerging adults' everyday lives. *Journal of Research in Personality*, 109, Artikel 104453. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104453>

Kirwan, E. M., Burns, A., O'Súilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Creaven, A.-M. (2024). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>

Makower, I. & Studentlitteratur. (2019). *Rosenbergs SE Skala*. [https://www.studentlitteratur.se/globalassets/inriver/resources/rosenbergs-se-skala.pdf?srsltid=AfmBOoqtWjf8\\_FfM1A48cg1whxGw5VDopJcqm3qCjK7CaCg6dmbz5uCY](https://www.studentlitteratur.se/globalassets/inriver/resources/rosenbergs-se-skala.pdf?srsltid=AfmBOoqtWjf8_FfM1A48cg1whxGw5VDopJcqm3qCjK7CaCg6dmbz5uCY)

Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. d. M., & Pérez-Fuentes, M. d. C. (2024). Self-esteem and risk behaviours in adolescents: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 14(6), Article 432. <https://doi.org/10.3390/bs14060432>

Parlikar, N., Kvaløy, K., Strand, L. B., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2023). Loneliness in the Norwegian adolescent population: Prevalence trends and relations to mental and self-rated health. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org.ezproxy.server.hv.se/10.1186/s12888-023-05404-5>

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: Associations among emerging adults. *Journal of Behavioral Medicine*, *45*(2), 260–271. <https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1007/s10865-021-00267-1>

Qualter P, Vanhalst J, Harris R, Van Roekel E, Lodder G,...& Verhagen M (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 250–264.

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*, 20-40.

Sakız, H., Mert, A., & Sarıçam, H. (2021). Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *31*(2), 213–227. <https://doi.org/10.1017/jgc.2020.25>

Schwartz SJ, Cote JE, Arnett JJ. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the vb process. *Youth & Society*. 2005;37(2):201

Sen, A. (2000). Sen and Social Exclusion. *Development in Practice*, *17*(2), 249–255. <http://www.jstor.org/stable/25548203>

Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived—but not actual—social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *41*(7), 1067–1081. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9751-y>

Verster, J., De Haan, L., Kuipers, E., Kuerten, Y., Van Laar, M., & Olivier, B. (2011). The RT-18: a new screening tool to assess young adult risk-taking behavior. *International Journal of General Medicine*, *575*. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s23603>

Zinn, J. O. (2019). The meaning of risk-taking – Key concepts and dimensions. *Journal of Risk Research*, *22*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13669877.2017.1351465>

## **Appendix 1**

## UCLA Loneliness Scale

Svensk översättning

1= aldrig; 2=sällan; 3=ibland; 4= alltid

\*1 Hur ofta känner du att du är i samklang med andra människor omkring dig?

2 Hur ofta känner du att du saknar sällskap?

3 Hur ofta känner du att det inte finns någon du kan vända dig till?

4 Hur ofta känner du dig ensam?

\*5 Hur ofta känner du dig som en del av en grupp vänner?

\*6 Hur ofta känner du att du har mycket gemensamt med människorna omkring dig?

7 Hur ofta känner du att du inte längre är nära någon?

8 Hur ofta känner du att dina intressen och idéer inte delas av din omgivning?

\*9 Hur ofta känner du dig utåtriktad och vänlig?

\*10 Hur ofta känner du dig nära människor?

11 Hur ofta känner du dig utanför?

12 Hur ofta känner du att dina relationer med andra inte är meningsfulla?

13 Hur ofta känner du att ingen riktigt känner dig väl?

14 Hur ofta känner du dig isolerad från andra?

\*15 Hur ofta känner du att du kan hitta sällskap när du vill det?

\*16 Hur ofta känner du att det finns människor som verkligen förstår dig?

17 Hur ofta känner du dig blyg?



18 Hur ofta känner du att människor är runt dig men inte med dig?

\*19 Hur ofta känner du att det finns människor du kan prata med?

\*20 Hur ofta känner du att det finns personer du kan vända dig till?

\*= positiva frågor som omvandlats till negativa

### **MPSS (Multidimensional scale of Perceived social support)**

Svensk översättning

1= håller mycket starkt inte med

2= håller starkt inte med

3= håller inte med

4 = ingen åsikt

5 = håller med

6 = håller starkt med

7 = håller mycket starkt med

1. Det finns en speciell person som finns i närheten när jag är i nöd
2. Det finns en speciell person i min närhet som jag kan dela glädje och sorg med
3. Min familj försöker verkligen hjälpa mig
4. Jag får känslomässigt stöd och hjälp från min familj när jag behöver det
5. Jag har en speciell person som jag kan vända mig till för tröst
6. Mina vänner försöker verkligen hjälpa mig
7. Jag kan lita på mina vänner när saker i livet går fel
8. Jag kan prata om problem med min familj
9. Jag har vänner som jag kan dela både glädje och sorg med
10. Det finns en speciell person i mitt liv som bryr sig om mina känslor
11. Min familj är villiga att hjälpa mig att fatta beslut

12. Jag kan prata om mina problem med mina vänner

**SCIM (Self-Concept and identity measure)**

Svensk översättning

1= Håller inte alls med

2= Håller inte med

3 = Håller delvis inte med

4 = Neutral

5 = Håller delvis med

6 = Håller med

7 = Håller helt med

**Starkt sammanhållen identitet:**

1. Jag vet vad jag tror på eller värderar.
2. Jag har alltid en tydlig uppfattning om vad som är viktigt för mig.
3. När någon beskriver mig vet jag om de har rätt eller fel.
4. Jag vet vem jag är.
5. När jag ser på mina barndomsbilder känner jag att det finns en tråd som binder samman mitt förflutna med nuet.
6. När jag minns min barndom känner jag mig förbunden med mitt yngre jag.
7. Jag är bra.
8. Jag är i grunden samma person som jag alltid har varit.

**Störd/trasig identitet:**

1. Jag imiterar andra människor istället för att vara mig själv.

2. Jag är bara komplett när jag är med andra människor.
3. Det som är viktigast för mig ändras ganska ofta.
4. Jag försöker agera som de människor jag umgås med (intressen, musik, klädstil) och jag ändrar det hela tiden.
5. Ibland väljer jag en annan person och försöker vara precis som dem, även när jag är ensam.
6. Jag är så olika med olika människor att jag inte är säker på vilken som är "mitt riktiga jag".
7. Jag är mer kapabel när jag är med andra än när jag är ensam.
8. Jag förändras mycket beroende på situationen.
9. Mina åsikter kan snabbt växla från en till en annan.
10. Jag är så lik vissa människor att jag ibland känner att vi är samma person.

#### **Avsaknad av identitet:**

1. Jag är trasig.
2. Jag känner mig tom inuti, som en person utan själ.
3. Jag känner mig vilse när jag tänker på vem jag är.
4. Jag känner mig som ett pussel där bitarna inte passar ihop.
5. Ingen vet vem jag egentligen är

#### **RT-18 (Risktaking – 18)**

Svensk översättning:

Svarsalternativ Ja/Nej

1. Får du ofta problem för att du gör saker utan att tänka?
2. Brukar du tänka noga innan du gör något?
3. Pratar du ofta innan du tänker efter?
4. Tycker du om att ta risker?

5. Skulle du gilla att hoppa fallskärm?
6. Välkomnar du nya spännande upplevelser även om de är lite skrämmande?
7. Jag provar ofta nya saker bara för skoj skull eller för spänningen, även om de flesta tycker att det är slöseri med tid.
8. Jag spenderar ofta pengar tills jag får slut på kontanter.
9. Jag tycker om att tänka på saker länge innan jag fattar ett beslut.
10. Jag brukar tänka på all fakta innan i detalj innan jag fattar ett beslut
11. Jag tycker om att spara pengar mer än att spendera dem på underhållning eller på spänning
12. Jag följer ofta mina instinkter utan att tänka igenom alla alternativ.
13. Jag gör ofta saker på impuls.
14. Jag tycker om att hamna i nya situationer där man inte kan förutse hur saker och ting kommer att bli.
15. Jag gillar att göra saker som är skrämmande och överraskande
16. Ibland gör jag "galna" saker bara för skoj skull.
17. Jag föredrar vänner som är spännande och oförutsägbara.
18. Jag gillar "vilda" ohämmade fester.

## **Appendix 2**

### **Missivbrev**

Hej!

Vi heter Madelen Billing och Ajeen Abdulrahman, och vi studerar psykologi på Högskolan Väst. Vi genomför just nu en studie som en del av vårt examensarbete inom ämnet psykologi. Målet med studien samt enkäten som utförs är att undersöka om det finns ett samband mellan unga vuxnas identitet samt upplevelse av ensamhet och utanförskap, och deras beteenden. Unga vuxna mellan 18 och 26 år kan medverka i studien.

Enkäten fylls i online och beräknas ta 15 minuter att fylla i. Svaren som samlas in från online enkäten kommer ej att analyseras individuellt. Det kommer inte heller att finnas någon koppling mellan dig som individ och de svar du givit. Dina svar kommer alltså att förbli anonyma och resultatet av analyserna kommer att användas endast i syfte att göra klart vårt projekt. Det är självfallet frivilligt att delta och du kan när som helst avsluta din medverkan utan någon motivering.

Klicka på följande länk och följ anvisningarna i länken om du är mellan 18 och 26 år och skulle vilja delta: <https://forms.office.com/e/QXkL7eTyRc?origin=lprLink>

För eventuella frågor och funderingar kring studien eller annat är ni välkomna att kontakta oss på följande:

**Kontaktuppgifter:**

Madelen Billing, [madelen.billing@hv.student.se](mailto:madelen.billing@hv.student.se)  
Ajeen Abdulrahman, [ajeen.abdulrahman@hv.student.se](mailto:ajeen.abdulrahman@hv.student.se)

**Lärare på kursen:**

Gunne Grankvist, [gunne.grankvist@hv.se](mailto:gunne.grankvist@hv.se)

**Handledare**

Karin Åsberg, [karin.asberg@hv.se](mailto:karin.asberg@hv.se)

Hjälp och stödlinjer för ofrivillig ensamhet

<https://www.jourhavande-medmanniska.se/>

<https://mind.se/stod-kunskap/prata-eller-chatta-med-volontar/livslinjen/>