

Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer - en begreppsanalys

FÖRFATTARE	Emelie Eriksson
KURS	Examensarbete i omvårdad med inriktning vård av äldre, 15 hp, HT 2013
HANDLEDARE	Linda Berg
EXAMINATOR	Gullvi Flensner



Sammanfattning

Titel:	Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer - en begreppsanalys
Författare:	Emelie Eriksson
Institution:	Göteborgs Universitet, Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa
Arbetets art:	Omvårdnad - Examensarbete, 15 hp
Program/kurs:	Specialistsjuksköterskeprogrammet inom vård av äldre
Termin/år:	HT 2013
Antal sidor:	69 sidor

Bakgrund: Ensamhet är ett vanligt men komplext begrepp som består av flera olika dimensioner. Ensamhet kan innebära och skapa lidande för den enskilde personen men det finns emellanåt även ett behov av att vara ensam och en del personer som lever ensamma kan uppleva en gemenskap med tillvaron i sig själv.

Syfte: Att förtydliga begreppet ensamhet och dess komplexitet med inriktning på upplevelsen av ensamhet hos äldre personer.

Metod: Walker och Avants (2005) modell för begreppsanalys.

Resultat: De definierande attribut som analysen ledde fram till var att ensamhetsupplevelsen hos äldre personer är: en subjektiv och unik upplevelse; positiv eller negativ och varierar i intensitet; starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer; Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité. Attributen var också nära knutna till sina förutsättningar och konsekvenser. För att klargöra begreppet ytterligare skapades modellfall, gränsfall och motsatsfall. I resultatdiskussionen presenteras begreppets empiriska referenter.

Slutsats: Genom att förtydliga begreppets essens med inriktning på äldre personers upplevelse är förhoppningen att denna begreppsanalys kan stödja vårdpersonalen i att söka efter förståelse för äldre personers upplevelse av ensamhet och uppmärksamma dess komplexitet.

Nyckelord: begrepp, ensamhet, förlust, intensitet, negativ, positiv, saknad, samhörighet, subjektiv, upplevelse, äldre

Abstract

Title: The experience of loneliness in elderly individuals - a concept analysis

Background: Loneliness is an ordinary but complex concept which exist of several dimensions. Loneliness can mean and create suffering for the individual but there is sometimes a need to be alone and some individuals who live alone can experience a communion with the existence itself.

Aim: To clarify the concept loneliness and its complexity with focus on the experience of loneliness in elderly individuals.

Method: Walker and Avants (2005) model for concept analysis

Results: The defining attributes the analysis resulted in that the experience of loneliness in elderly individual's is: a subjective and unique experience; positive or negative and ranges in intensity; strongly connected to communion and social relationships with other individuals; connected to loss and miss of one or several elements as meaningful interactions, communion, physical abilities, work, respect, health and quality of life. The attributes were also closely connected to their antecedents and consequences. To clarify the concept further was a model case, a borderline case and a contrary case created. The empirical referents are presented in the discussion.

Conclusion: Through clarifying the core of the concept with focus on elderly individual's experience of loneliness is the hope that this concept analysis can support nursing staff to search for understanding for the elderly individual's experience of loneliness and pay attention to its complexity.

Keywords: communion, concept, elderly, experience, intensity, loneliness, loss, miss, negative, positive, subjective,

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING.....	1
2. BAKGRUND	2
2.1 Vad innebär ett begrepp och varför studeras det.....	2
2.2 Ensamhet som sådan	2
2.3 Ensamhet bland äldre personer i tidigare forskning.....	3
2.4 Begreppsanalys om ensamhet i tidigare forskning.....	4
2.5 Omvårdnadsteoretisk referensram.....	5
3. PROBLEMFÖRMULERING	7
4. SYFTE.....	8
5. METOD.....	8
5.1 Forskningsmetodiska överväganden	8
5.2 Modellen av Walker och Avant (2005).....	10
5.2.1 Identifiera alla användningsområden för begreppet.....	11
5.2.2 Datainsamling.....	12
5.2.3 Bestäm definierande attribut	14
5.2.4 Identifiera och skapa ett modellfall.....	14
5.2.5 Identifiera och skapa; ett gränsfall, motsatsfall, relaterat fall, påhittat fall och ogiltigt fall	14
5.2.6 Identifiera förutsättningar och konsekvenser	15
5.2.7 Definiera empiriska referenter	15
5.3 Etiska överväganden	15
6. RESULTAT	16
7. LEXIKAL ANALYS	16
7.1 Etymologisk kartläggning	16
7.2 Andra språk och motsatsord.....	17
7.3 Semantisk kartläggning	17
8. LITTERÄR ANALYS	19
8.1 Ensamhet	19
8.1.1 Ensamhet ur ett historiskt och språkligt perspektiv	19
8.1.2 Definitioner och ensamhet ur ett existentiellt, psykologiskt och sociologiskt perspektiv	20
8.1.3 Positiv eller negativ ensamhet.....	22
8.1.4 Ensamhet som varierar i intensitet	23
8.1.5 Ensamhetens koppling till kärleken och samhället	25
8.1.6 Upplevelsen av ensamhet.....	26
8.2 Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer	28
8.2.1 Förekomsten av ensamhet hos äldre personer.....	28
8.2.2 Ensamhetsupplevelsens kopplingar till skuld och skam	29
8.2.3 Ensamhetsupplevelsen som en subjektiv upplevelse	29
8.2.4 Ensamhetsupplevelsens positiva och negativa dimensioner med varierande hanterbarhet.....	30
8.2.5 Ensamhetsupplevelsen kopplad till samhörighet, relationer med andra och förlust av meningsfulla kontakter	32
8.2.6 Ensamhetsupplevelsen kopplad till saknad och förlust av arbete, fysiska förmågor eller respekt	34
8.2.7 Ensamhetsupplevelsen kopplad till andra faktorer såsom kön och upplevelse av hälsa och livskvalité	35
9. DEFINIERANDE ATTRIBUT	36

9.1 Ensamhet är	36
9.2 Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer är	36
9.3 Beskrivning av attributen för ensamhetsupplevelsen hos äldre personer	36
9.3.1 En subjektiv och unik upplevelse.....	36
9.3.2 Positiv eller negativ och varierar i intensitet.....	37
9.3.3 Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer.....	37
9.3.4 Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité	38
10. FALLBESKRIVNINGAR	39
10.1 Modellfall.....	39
10.1.1 Beskrivning av modellfall	39
10.2 Gränsfall.....	40
10.2.1 Beskrivning av gränsfall.....	41
10.3 Motsatsfall.....	41
10.3.1 Beskrivning av motsatsfallet	42
11. FÖRUTSÄTTNINGAR OCH KONSEKVENSER.....	43
11.1 Tabell 2. Översikt över förutsättningar, attribut och konsekvenser för ensamhet	43
11.2 Tabell 3. Översikt över förutsättningar, attribut och konsekvenser för ensamhetsupplevelsen hos äldre personer.....	44
11.2.1 Beskrivning av förutsättningar och konsekvenser för ensamhetsupplevelsen hos äldre personer	45
12. DISKUSSION	46
12.1 Metoddiskussion.....	46
12.1.1 Att klargöra begreppet ensamhet och dess komplexitet.....	46
12.1.2 Inriktning mot äldre personers upplevelse av ensamhet	47
12.1.3 Kritik mot Walker och Avants modell	47
12.1.4 Fördelar med Walker och Avants modell	49
12.1.5 Lexikal analys	50
12.1.6 Litterär analys.....	50
12.1.7 Vetenskapliga artiklar	51
12.1.8 Etiska överväganden	51
12.1.9 Presentation	52
12.2 Resultatdiskussion.....	53
12.2.1 Skillnaden mellan lexikal och litterär analys	53
12.2.2 En subjektiv och unik upplevelse.....	53
12.2.3 Positiv eller negativ och varierar i intensitet.....	54
12.2.4 Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer.....	55
12.2.5 Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité.	56
12.2.6 Specifikt för äldre personers upplevelse av ensamhet	57
12.2.7 Andra beskrivningar av ensamhetsupplevelsen hos äldre personer	57
12.2.8 Empiriska referenter	58
12.3 Reliabilitet och validitet	59
12.4 Slutsats	60
12.5 Klinisk och praktisk relevans	60
12.6 Fortsatt forskning	61
REFERENSER.....	62
BILAGA 1: Tabell över sökningar begreppsanalyser.....	
BILAGA 2: Tabell över sökningar GUNDA	
BILAGA 3: Tabell över sökningar på PubMed	

BILAGA 4: Översikt av attributens förekomst i litterär och lexikal analys

1. INLEDNING

I samtal med äldre personer under den verksamhetsförlagda delen av utbildningen väcktes mitt intresse för begreppet ensamhet. När jag till exempel samtalade med en äldre man i 75-årsåldern som bodde ensam i ett hus ute på landet om hans välbefinnande kom vi att prata en del om att han var ganska ensam. För honom var dock ensamheten inte något som påverkade hans välbefinnande negativt utan han tyckte ofta det var skönt att vara ensam. När jag diskuterat med äldre personer på den medicinavdelning där jag arbetar som sjuksköterska har jag istället träffat på många äldre som känner att deras välbefinnande påverkats negativt av deras upplevda ensamhet vilket också påverkat deras livskvalitet. Vissa har förlorat många nära anhöriga och saknar sociala kontakter medan andra har flera sociala kontakter men känner sig ensamma ändå. Jag finner det intressant med komplexiteten i att ensamheten kan både vara något negativt men även något positivt, samt att det finns en skillnad mellan att vara fysiskt ensam mot att uppleva ensamhet (Dehlin, Hagberg, Rundgren, Samuelsson & Sjöbeck, 2000; Larsson & Rundgren, 2010; Tornstam, 2005). Med åldrandet minskar många äldres sociala nätverk och möjligheter till sociala kontakter i och med olika begränsningar. Att förtydliga essensen av begreppet ensamhet med inriktning mot upplevd ensamhet hos äldre kan hjälpa sjuksköterskor att upptäcka och förstå den äldre personens upplevelse av ensamhet och därmed även öka möjligheterna för att möta och hjälpa denne. Lundgren (1971) citerar nedan en del av en dikt av Anna Greta Wide som visar på några av ensamhetens dimensioner:

"Ensamma måste vi vara –
fastän på olika sätt.
Inte är ensamhet bara
ensamhet rätt och slätt.
Ensamhet värmer och kyler,
ensamhet gråter och ler,
ensamhet röjer och skyler,
tar och ger." (Lundgren, 1971, s. 7)

2. BAKGRUND

2.1 Vad innebär ett begrepp och varför studeras det

Walker och Avant (2005) beskriver att ett begrepp är något som människan skapat för att kunna strukturera sin omgivning. När denna strukturering sker erhåller begreppet också olika föreställningar och funktioner. När en begreppsanalys genomförs kan begreppet förtydligas och klargöras för att förstå essensen i begreppet men även visa på vad som skiljer det från andra begrepp. I begreppsanalysen sker en tolkningsprocess av den som utför analysen. Det finns en tidsaspekt som gör att beroende på vem som utför analysen samt vid vilken tid så påverkas resultatet. Ord och begrepp förändras och utvecklas ständigt allteftersom tiden går. Det finns flera olika motiv för att göra begreppsanalyser bland annat öka kunskaperna inom någon viktig företeelse inom vårdområdet, förtydliga och skapa en gemensam innebörd av begrepp och skapa underlag för ytterligare studier (Segesten, 2006). Walker och Avant (2005) ger exempel på flera genomförda begreppsanalyser av begrepp såsom av empati, smärta, livskvalitet, spiritualitet, kontroll, fysisk beröring och vårdande närvaro.

2.2 Ensamhet som sådan

Flera författare belyser skillnaden mellan den objektiva ensamheten som berör hur många personer som den äldre träffar rent fysiskt medan den subjektiva ensamheten speglar en upplevelse av ensamhet (Dehlin et al., 2000; Larsson & Rundgren, 2010; Tornstam, 2005). Att känna sig ensam kan således betyda olika saker för olika personer eftersom känslan är en subjektiv upplevelse (Dehlin et al., 2000).

Bekhet, Zauszniewski och Nakla (2008) presenterar en allmän analys av ensamhet som begrepp utifrån Walker och Avant (2005) begreppsanalysmodell och beskriver att ensamhetens definierande attribut karaktäriseras av vad Rokachs (1988) resultat visat på. Ensamheten beskrivs enligt en modell med tre nivåer där de fyra övergripande faktorerna i ensamheten är själv-alienation, mellanmänsklig isolering, plågade reaktioner och vånda. Elementen för sig själva är inte karaktäristiska för ensamheten men tillsammans skapar de en modell för ensamhetsbegreppet. I modellen förtydligas att det i ensamheten alltid finns en

komponent med lidande och smärta för den enskilde personen. De fyra faktorerna är de övergripande i modellen men de i sin tur definieras av tio olika element som också i sin tur är uppbyggda av 23 komponenter. Därmed skapas modellen av ensamhet som begrepp med tre olika nivåer. Själv-alienationen innebär ett lösgörande från ens själv, kärna och identitet och grundar sig i tomhet och depersonalisation. Den mellanmännsliga isoleringen speglar upplevelsen att vara socialt, geografiskt och emotionellt ensam. De plågade relationerna består för den ensamma personen i fysiska- och beteendemässiga plågor, självförringande, social avskildhet, självgenererad social avskildhet och immobilisering. Slutligen presenteras ensamhetens vånda som förtydligas som den ensamme personens smärta och lidande (Rokach, 1988).

Ensamheten är ett svårdefinierbart begrepp som lätt blandas ihop med många liknande begrepp i det engelska språket som används ute i samhället idag (Killeen, 1998). I det engelska språket finns både loneliness, aloneness och social isolation som ord som beskriver ensamhet på olika sätt. Aloneness (som har ensamhet som översättning precis som loneliness) innebär till exempel att det finns ett val i ensamheten medan loneliness speglar en social isolering som inte är något personen valt själv. Ensamheten drabbar alla människor men i olika utsträckning och grad. Eftersom ensamheten är både komplext och mycket subjektivt försvårar det möjligheten till en entydig och precis definition av begreppet. Ensamheten kan också kännas bekväm i ena stunden för att sedan skifta och kännas som mycket svår för att sedan skifta tillbaka igen. Att som sjuksköterska kunna "förhindra" den upplevda ensamheten beskrivs som realistiskt utan målet blir snarare att försöka lindra personens upplevelse.

Sjuksköterskan behöver en medvetenhet om ensamheten som företeelse för att kunna vårda personen och kunna lindra lidande som kan orsakas av ensamheten. Om sjuksköterskan förstår vilket lidande ensamheten kan leda till för den enskilde personen kan denne genom empati och att vara där för personen arbeta för att minska ensamheten. Sjuksköterskan kan spela en viktig roll för att fånga upp personer som lider av sin ensamhet samt lindra denna (Killeen, 1998).

2.3 Ensamhet bland äldre personer i tidigare forskning

Ålderdom och ensamhet är två begrepp som ofta kopplas samman med varandra men att trots omfattande forskning så kan inte detta antagande verifieras (Dehlin et al., 2000; Dehlin &

Rundgren, 2004; Tornstam, 2005). En isolering för en äldre person kan öka risken för kognitiv funktionsnedsättning såsom demens. Men om den äldre personen själv upplever att den har tillfredsställande relationer och kontakter, även om det är sällan, så finns ingen ökad risk för demens. Den äldre personens egen upplevelse är således central för risken av utveckling av vissa sjukdomar (Dehlin & Rundgren, 2004). Goda mellanmännsliga relationer är viktiga och har en positiv påverkan på hälsa och vid sjukdom oavsett ålder. Brist på ömsesidig gemenskap, socialt stöd och mellanmännsliga relationer kan leda till känslor av ensamhet och saknad (Larsson & Rundgren, 2010).

Hos de över 65 år i Sverige har 20 % vid enstaka tillfällen ensamhetskänslor medan 10 % har det ofta. Det finns också en korrelation mellan att de allra äldsta ofta har känslor av ensamhet och att hälsan samverkar med känslan av ensamhet. En äldre person med god hälsa upplever även generellt mindre ensamhet än en äldre person med dålig hälsa. Ensamheten ger också ett ökat vårdbehov hos de äldre eftersom de känner sig sjukare, tröttare och äter mer mediciner än de som inte känner sig ensamma (Larsson & Rundgren, 2010).

2.4 Begreppsanalys om ensamhet i tidigare forskning

Det finns flera redan genomförda begreppsanalyser av ensamhet men ingen som specifikt inriktar sig mot upplevelsen av ensamhet hos äldre personer. Williams (1978) har genomfört en beskrivning av begreppet ensamhet med inriktning mot äldre men ingen specifik begreppsanalys. Olika synvinklar på begreppet belyses, äldre personers ensamhet och ensamhetsupplevelser i utvald forskning, egen erfarenhet och sjuksköterskeinterventioner diskuteras men ingen specifik begreppsanalys inriktad på äldre personers upplevelser är genomförd. Resultatet av två begreppsanalyser om ensamhet presenteras nedan för att förtydliga några av begreppets olika dimensioner.

En begreppsanalys av ensamhet genomfördes med inriktning på omvårdnadsdiagnoserna risk för ensamhet och social isolering och använde Walker och Avants modell (Walker & Avant, 2005). Lexikal och litterär analys visade att ensamhetsbegreppet figurerade i flera olika områden såsom inom affärsområdet, religionen, psykologin, individer med funktionsnedsättningar samt inom vårdvetenskapen. Elsadr, Noureddine och Kelly (2009) beskriver att de definierande attributen som analysen ledde fram till var:

- “1. A subjective state in which one has a feeling of psychological discomfort;
2. A feeling of dissatisfaction with present quantity and/or quality of relationships; and
3. A feeling of being unable to increase the quantity and/or quality of relationships to the level the person desires” (a.a., s. 28)

Några grupper som är i riskzonen för ensamhet är äldre personer, unga collegestudenter, de som upplevt stora förluster och de isolerade. En förutsättning för ensamhet är upplevd brist/förlust av betydelsefulla sociala relationer och att ensamheten kan ge konsekvenser som psykiska och fysiska hälsoproblem (Elsadr et al., 2009).

Brown och McKenna (1999) genomförde en begreppsanalys av ensamhet med inriktning på ensamhet hos döende patienten med utgångspunkt Walker och Avant som metod. Genom en omfattande litterär analys via sökningar i vetenskapliga databaser med fokus på begreppet ensamhet inom palliativ vård gav sammanställningen av litteraturen följande definierande attribut:

“It is a subjective experience.

It involves the social meaning of death.

It is based on a person´s relationship with those around him/her.

It is an individual process.

It is characterized by loss.” (a.a., s. 92)

Utifrån de definierande attributen skapades en teoretisk definition av ensamhet ”Loneliness is an individualized and subjective experience, which is characterized by loss and people´s attempt to construct meaning for their life or death process and the relationship that form it.” (Brown & McKenna, 1999, s. 92).

2.5 Omvårdnadsteoretisk referensram

Vårdandet handlar ytterst om att lindra lidande och i kunskapssökandet inom vårdvetenskapen finns därför fokus på att hitta olika sätt att lindra lidandet. Processen av sökande efter ny kunskap inom vårdvetenskapen beskrivs med siktet, sökandet, slutandet. Genom siktet hålls fokus kvar i det abstrakta med mål att ge kunskapen nya aspekter och vandra vidare på vägen

av upptäckande. I sökandet går författarna in i själva upptäckandet och det okända. Det är viktigt att siktet finns kvar i tanken men även av medvetenhet att det inte går att veta vart upptäckandets väg för en. Meningen i sökandet är att skapa förståelse och ordning i vår värld. En öppenhet för nya horisonter för att kunna vidga förståelsen lyfts fram men även vikten av att alltid ha kvar siktet i processen. Slutandet beskrivs som det sista av de tre stegen och beskrivs som en sammansmältning av flera horisonter där det gamla och det nya sammanförs till en ny horisont. Slutandet är även ett öppnande mot det som är okänt och ändligt och har därför aldrig har ett slut. I vetenskapliga studier handlar det om att våga gå mot det okända men ändå alltid ha en medvetenhet om siktet med sig (Eriksson & Lindström, 2000).

För att belysa ensamhetens dimensioner, konsekvenser och uttryck presenteras nedan tre olika omvårdnadsteoretiker som har olika synsätt på ensamheten inom omvårdnaden.

Watson (1993) är interaktionsteoretiker och anser att i allt skeende sker en påverkan mellan olika personer genom deras handlande. Hälsa beskrivs som ”andlig, kroppslig och själslig enhet och harmoni” (a.a., s. 65). Watson (1993) menar att omvårdnaden skapar möjligheter att sammanföra personens kropp, själ och ande till en oskiljbar helhet, istället för att se på kroppen som flera olika delar. Personen har flera enskilda behov som alla är sammanbundna med varandra och ett av de grundläggande behoven är att vara älskad. Det är centralt att någon bryr sig om och accepterar en som människa samt ett av de högre behoven hos personen är att uppnå samhörighet tillsammans med andra. En person kan uppleva disharmoni om den saknar samhörighet med andra eller ser sig utanför gemenskapen. Även att vara ensam i strävan att finnas till kan skapa disharmoni som kan leda till inre kaos, ohälsa och existentiell förtvivlan menar Watson (1993).

Roy (2009) beskriver att ensamhet är ett vanligt anpassningsproblem som drabbar alla, från unga till gamla personer, ingen person är immun mot ensamheten. Trots att personer kan ha tillfredsställande relationer med andra kan det komma perioder med känslor av ensamhet och utanförskap. De personer som inte får tillräckligt med känslomässig stöttning eller de som har få eller inga tillfredsställande relationer med andra har ett stort emotionellt lidande.

Eriksson (1994a) beskriver att målet med all vård är att minska patientens lidande. En synsätt på personer beskrivs som en helhet bestående av kropp, ande och själ öppnar dels perspektivet på kunskap men även de vårdande möjligheterna. Hälsa beskrivs som ett varande som styrs av

en inre balans och samverkan av sociala, fysiska och psykiska faktorer. Det finns också samband mellan inre och yttre faktorer samt mellan kropp och själ. Eriksson (1994b) nämner att lidandet inte har någon självklar bestämningsgrund utan i princip kan vad som helst orsaka lidande för den enskilde personen. All ensamhet behöver däremot inte vara ett lidande, men då en person är utesluten ur all gemenskap kan det skapa ett svårt lidande för denne. Om en person blir för ensam i sin egen ensamhet kan det också skapas ett lidande. Det finns också en motsats, att det kan vara ett lidande att inte få vara ensam. Det finns även en skillnad med att personer som har många runt sig ändå kan uppleva en svår ensamhet medan det existerar personer som lever helt ensamma men ändå upplever de sig varken övergivna eller ensamma. De människor som lever helt ensamma kan istället uppleva en gemenskap med tillvaron i sig själv. Eriksson (1994b) menar att det som gör ensamheten outhärdlig är när personen känner sig som berövad på något hon ägt eller skulle vilja äga. Slutligen beskrivs att lidandet skapas när ensamheten känns som ett "döende". Eriksson (1994a) beskriver att allt vårdande grundar sig på relationen mellan sjuksköterskan och patienten. Relationen är präglad av inbjudande, accepterande och kärlek. Inom vårdvetenskapen måste målet vara att komma nära den verkliga kärnan av verkligheten och återkomma till att kärleken är det mest centrala i dagens tekniska vård.

3. PROBLEMFORMULERING

Ensamhet är ett komplext begrepp som består av flera olika dimensioner. Ensamheten kan innebära och skapa lidande för den enskilde personen men det finns också ett behov av att vara ensam och en del personer som lever ensamma kan uppleva en gemenskap med tillvaron i sig själv. Det finns en korrelation mellan den äldre personens hälsa och känslor av ensamhet. Känslor av ensamhet hos äldre kan ge ett ökat vårdbehov eftersom de generellt upplever sig sjukare, tröttare och tar mer mediciner än de som inte känner sig ensamma. Att som sjuksköterska kunna uppmärksamma och möta personers upplevelse av ensamhet som rör både den fysiska, psykiska och andliga dimensionen och som kan skapa lidande för personen är därför av största vikt. För att kunna uppmärksamma och möta ett så komplext fenomen som ensamhet behövs en medvetenhet och kunskap hos sjuksköterskan. Om sjuksköterskan har kunskap om vilket lidande ensamheten kan skapa för den enskilde äldre personen kan sjuksköterskan genom empati och att vara där för personen arbeta för att minska ensamheten och lidandet som den kan skapa. Sjuksköterskan kan spela en viktig roll för att fånga upp de

personer som lider av sin ensamhet samt lindra denna. Det är av största vikt att definiera och klargöra begreppet ensamhet med sin komplexitet med inriktning på ensamhetsupplevelsen hos äldre personer, som är en riskgrupp för upplevelsen av ensamhet, samt kan påverka den äldres hälsa i stor utsträckning och skapa ett lidande.

4. SYFTE

Syftet är att förtydliga begreppet ensamhet och dess komplexitet med inriktning på upplevelsen av ensamhet hos äldre personer.

5. METOD

5.1 Forskningsmetodiska överväganden

I denna aktuella analys har författaren valt att använda sig av en kvalitativt närmande till begreppsanalysen genom att text och språk analyserats. Genom kvalitativa metoder kan områden där det saknas forskning och mycket kunskapsunderlag öppnas upp och breddas. Kvalitativa metoder kan bland annat användas för att utveckla nya begrepp och beskrivningar och fokus ligger på innehåll och innebörd snarare än på omfattning och fördelning som mer kvantitativa studier präglas av (Malterud, 2009). Utifrån att syftet är att förtydliga begreppet ensamhet med specifik inriktning mot äldre personers ensamhetsupplevelse valdes begreppsanalys som metod istället för andra kvalitativa metoder såsom intervju. Om fokus i syftet bara varit på äldre personers upplevelse av ensamhet kunde med fördel till exempel en kvalitativ intervju valts som metod. Den kvalitativa intervjun har som mål att förstå världen utifrån den intervjuades synvinkel, skapa mening av dennes erfarenheter och att komma in i den intervjuades levda värld. Genom detta kan en ökad förståelse för ett fenomen eller belysning av ett problem uppnås (Kvale & Brinkmann, 2009). Sökningar på PubMed (se bilaga 3) visar dock att det redan finns många vetenskapliga intervjustudier som använt sig av olika kvalitativa intervjuer för att nå äldre personers upplevelse av ensamhet i olika kulturer och kontext. Att då genomföra ytterligare studier med denna inriktning när fokus presenterat i syftet ligger på äldre personer som grupp och inte har någon ytterligare inriktning upplevs att det troligen inte skulle generera så mycket ny kunskap. Dessutom skulle det troligen bli svårt

med fokus både på begreppet ensamhet och den äldres upplevelse i intervjun att skapa en tydlig definition av ensamhet och äldres ensamhetsupplevelse. När begrepps innebörden eftersöks och ska utredas är istället begreppsanalysen en vanlig metod (Wiklund Gustin & Bergbom, 2012). Det finns två olika traditioner för begreppsanalys som båda syftar till att skapa en bättre begreppslig förståelse. Dessa traditioner har sedan utvecklats vidare av andra forskare, vilket gjort att det idag finns flera olika metoder för begreppsanalys (a.a.).

Wiklund Gustin och Bergbom (2012) beskriver att den ena traditionen utgår ifrån Wilsons tänkande medan den andra utgår från Peep Koort. Wilson utvecklade en metod för att förtydliga begrepp där bland annat fallbeskrivningar användes för att skilja begreppet från närliggande begrepp i syfte att skapa ett korrekt språk där rätt begrepp uttrycktes i rätt sammanhang. Många kvalitativa begreppsanalyser inom vårdvetenskaplig forskning har genomförts med Walker och Avants modell (2005) som är en modifiering av Wilsons metod till en begreppsanalysmodell. Fenomen som är viktiga i det praktiska vårdarbetet kan analyseras med modellen för att öka möjligheterna till kommunicerbarhet. Modellen är också i stora drag en väldigt strukturerad och tydlig modell. Metoden innebär bland annat skapande av olika fallkonstruktioner av det studerade begreppet såsom bland annat modellfall och motsats fall och beskriver även begreppets förutsättningar och konsekvenser samt definierande attribut (Walker & Avant, 2005). Rodgers har i sin tur vidareutvecklat Walker och Avants (2005) metod, där en skillnad är att Rodgers modell inte behöver ha modellfall med alla attribut utan kan vara praktiska exempel för begreppet ur datainsamlingen (Tofthagen & Fagerstrom, 2010). Rodgers har också mer fokus i sin modell på ett begrepps gränser till andra begrepp än vad Walker och Avant (2005) har (Tofthagen & Fagerstrom, 2010).

Den andra traditionen är utifrån Peep Koort av en hypotetisk-deduktiv modell med en hermeneutisk karaktär (Sivonen, Kasén & Eriksson, 2010). Metoden leder fram till ett antagande om vad begreppet innebär och därefter kan ytterligare forskning pröva antagandet. Metoden står för en etymologisk och semantisk analys som har mer fokus på betydelse jämfört med Walker och Avant (2005) som inriktar sig mer på klarhet genom definition och fallkonstruktioner. Sivonen et al. (2010) beskriver att Peep Koorts metod ses som en öppnande metod med mer tolkning än till exempel Walker och Avant (2005) och Rodgers (Tofthagen & Fagerstrom, 2010). Fokus ligger på en djupare förståelse och analysen tar efter den etymologiska fasen vid att systematiskt se över begreppets synonymer. Detta leder fram

till en diskriminationsanalys där resultatet beskriver i vilken utsträckning begreppet är knutet till andra begrepp, graden av synonymi. Med hermeneutiken som hjälp kan sedan resultatet tolkas i flera nivåer, bland annat gällande de olika innebördsdimensionerna som finns kring begreppet (Sivonen et al., 2010).

Sökningar efter begreppsanalyser om ensamhet på PubMed och CINAHL (se bilaga 1) visade att det fanns fyra publicerade artiklar, varav en var på kinesiska (och kunde inte läsas av författaren) men hade ett engelskt abstract. Där hade samtliga använt sig av Walker och Avants modell (2005) och de tre begreppsanalyser som var engelskspråkiga är beskrivna i bakgrunden av detta arbete (Bekhet et al., 2008; Brown & McKenna, 1999; Elsadr et al., 2009). Författaren valde Walker och Avants modell (2005) för denna begreppsanalys dels för att metoden innebär att resultatet visar på tydliga specifika attribut för begreppet samt att varierande fallkonstruktioner skapas. De definierande attributen för äldre personers upplevelse kan vara en hjälp för vårdpersonalen att klargöra begreppet och skapa möjligheter för att komma närmre den äldre personens upplevelse genom att vårdpersonalen med mer kunskap och en klarare definition också lättare kan uppmärksamma begreppet. Wiklund Gustin och Bergbom (2012) nämner också att fallkonstruktionerna kan visa variationer på hur äldre personers ensamhetsupplevelse kan komma till uttryck inom vårdverkligheten vilket kan underlätta för att skapa förståelse och igenkännande för det abstrakta och komplicerade begreppet. Eftersom flera tidigare begreppsanalyser med Walker och Avants modell (2005) genomförts kring ensamhet upplevs av författaren modellen också lämplig för ytterligare studier kring begreppet för andra inriktningar. Då två av begreppsanalyserna kring ensamhet i bakgrunden (Brown & McKenna, 1999; Elsadr et al., 2009) kommit fram till tydliga beskrivande attribut kan även resultatet av denna begreppsanalys sedan vägas mot deras i diskussionen för att se vilka attribut som blir specifika för äldre personers upplevelse. Walker och Avants modell (2005) upplevs därmed av författaren den mest lämpliga metoden med tanke på studiens syfte.

5.2 Modellen av Walker och Avant (2005)

Modellen av Walker och Avant (2005) valdes som metod för begreppsanalysen och modellens åtta steg:

1. Välj begrepp
2. Bestäm syftet med analysen
3. Identifiera användningsområden för begreppet
4. Bestäm definierande attribut
5. Identifiera och skapa ett modellfall
6. Identifiera ett gränsfall, relaterat, motsats, uppdiktat och ogiltigt fall
7. Identifiera förutsättningar och konsekvenser
8. Bestäm empiriska kännetecken

Modellen följer de åtta stegen i kronologisk ordning likt en linjär process men innebär också en parallell process där de olika delarna bearbetas och omarbetas medan arbetet fortskrider framåt. Nedan beskrivs modellen steg för steg. Steg ett och två är redan utförda och belyses i uppsatsens inledning, bakgrund och syfte. Steg tre till sju lyfts fram i resultatet och steg åtta redovisas i resultatdiskussionen.

5.2.1 Identifiera alla användningsområden för begreppet

En bred och öppen sökning i flera olika sorters litteratur menar Walker och Avant (2005) är det som eftersträvas i detta steg för att belysa begreppets mångfald och komplexitet. För att minska risken att analysen blir vinklad bör alla sidor av begreppet belysas. Dock kan författaren i ett senare skede välja att utesluta de sidor som inte är relevanta i förhållande till analysens syfte. Analysen genomförs i två steg med en lexikal och en litterär del.

Den lexikala analysen genomfördes genom manuell sökning i ordböcker och synonymordböcker från olika årtal vilket resulterade i en beskrivning av begreppet ur ett etymologiskt och semantiskt perspektiv. Den etymologiska analysen ger en beskrivning av begreppets historia och ursprung medan den semantiska analysen leder fram till en synonymtabell som därmed förtydligar begreppets språkliga innebörd och mening. Sökningar i ordböcker på andra språk och motsatsord genomfördes för att vidga begreppet ytterligare och visa på lämpliga sökord för den litterära analysen.

Walker och Avant (2005) tar upp att den litterära analysen kan innebära sökningar i både vetenskapliga artiklar, medicinsk litteratur och skönlitteratur och annan relevant litteratur för

att bidra till att begreppets mångfald klargörs. Den litterära sökningen i denna analys innehåller vetenskapliga artiklar, skönlitteratur, facklitteratur och poesi. Resultatet av litterär och lexikal analys visade på att begreppet ensamhet förekom i flera olika områden såsom inom poesi, musik, skönlitteratur, psykologi, religion, sociologi och vårdvetenskap.

Resultatet av ensamhet i den lexikala och litterära analysen presenteras under resultat i denna uppsats och under rubriken datainsamling nedan förtydligas tillvägagångssättet för den lexikala och litterära analysen.

5.2.2 Datainsamling

Lexikal analys

Den lexikala analysen är genomförd genom manuella sökningar i ordböcker, lexikon och synonymordböcker som fanns tillgängliga på Biomedicinska biblioteket i Göteborg.

I den etymologiska analysen användes fyra ordböcker (Nationalencyklopedins ordbok, 1995; Svenska akademien, 1925; Svenska akademien, 2009; Östergren, 1981) och två etymologiska ordböcker (Hellquist, 1980; Wessén, 1973). För att visa på ordets andra översättningar engelska motsvarigheter användes tre engelska ordböcker (Bullon, 1996; Berglund, Gatehouse, Orrevall, Thiel & Wiman, 2011; Stora engelska ordboken, 1989) och en dansk-svensk-norsk ordbok (Fynning, 1971). I den lexikala analysen användes också en motsatsordbok (Walter, 2002) för att ytterligare bredda innebörden av begreppet. För den semantiska delen användes fem ordböcker (; Molde, 1977; Nationalencyklopedins ordbok, 1995; Norstedts svenska ordbok, 2004; Svenska akademien, 2009; Östergren, 1981) och två synonymordböcker (Nordstedts svenska synonymordbok, 2006; Walter, 2003) som stäckte sig från 1977 till 2009 i publiceringsdatum.

Litterär analys

Den litterära analysen genomfördes dels genom sökningar efter facklitteratur, poesi och skönlitterära böcker i Göteborgs universitetsbiblioteks databas GUNDA samt genom sökningar efter vetenskapliga artiklar i databasen PubMed. Sökord som användes var

ensamhet, ensamheten, äldre, loneliness, lonely, experience, elderly, old, understanding. Ett inklusionskriterie för inriktningen mot äldre personers upplevelse av ensamhet som var ett fokus på ensamhetsupplevelsen och att personerna beskrivs som äldre.

Sökningen efter böcker och litteratur från GUNDA gav initialt 37 böcker (facklitteratur, skönlitteratur och poesi) som urval utifrån deras titlar. Efter genomläsning gjordes ytterligare urval och utifrån syftet begränsades och exkluderas annan litteratur som inte berörde olika perspektiv och definitioner eller upplevelser av ensamhet. Denna litteratur kunde till exempel vara skönlitterära böcker som bara i sin titel nämnde ensamhet eller poesiböcker som belyste ensamhet men inte hade några dikter som författaren kunde tolka och använda i analysen. Den slutliga litterära analysen kom att belysa innehållet ur 24 böcker och avhandlingar som på olika sätt belyste ensamhet som begrepp ur olika synvinklar samt ensamhetsupplevelsen hos äldre personer. (Andersson, 1984; Bengtsson, 1981; Bitter, 1969; Block, 1994; Cacioppo & Patrick, 2008; Carp, 1969; Elicker, 1997; Fyrkantens skrivargrupp, 1982; Gaev, 1976; Hayes, 2005; Hiller & Sandstedt, 1989; Holmen, 1994; Humle, 1977; Jackson, 1983; Larsson, 2005; Lundgren, 1971; Lynch, 1983; Mijailovic, 2010; Notini, 1987; Peplau & Perlman, 1982; Wahl, 2010; Weiss, 1973; Westberg, 2012; Woodward, 1988). Sammanställning över sökord och träffar på GUNDA, se bilaga 2.

Sökningar på PubMed gav initialt ett urval på 18 artiklar utifrån titlar och sammanfattningar som belyste ensamhet och ensamhetsupplevelser hos äldre. Vid sökningarna granskades artiklarna och urvalet begränsades där bland annat reviews samt artiklar som beskrev barns ensamhetsupplevelse, döendes ensamhetsupplevelse och misshandlade äldres kvinnor ensamhetsupplevelse exkluderas. Efter genomläsning med utgångspunkt i syfte och urvalskriterier kom den slutliga litterära analysen att innehålla 13 vetenskapliga artiklar som på olika sätt belyste ensamhetsupplevelsen hos äldre personer (Aartsen & Jylhä, 2011; Graneheim & Lundman, 2010; Hauge & Kirkevold, 2012; Hauge & Kirkevold, 2010; Heravi-Karimooi, Anoosheh, Foroughan, Sheykhi, & Hajizadeh, 2010; Holwerda et al., 2012; McInnis & White, 2001; Paul, Ayis & Ebrahim, 2006; Roos & Malan, 2012; Smith, 2012; Stanley, Moyle, Ballantyne, Jaworski, Corlis, & Oxlade, 2010; Stek, Vinkers, Gussekloo, Beekman, van er Mast & Westendorp, 2005; van der Geest, 2004). Sammanställning över sökord och sökningar på PubMed, se bilaga 3.

5.2.3 Bestäm definierande attribut

Walker och Avant (2005) beskriver att bestämma de definierande attributen för ett begrepp utgör kärnan i analysmetoden. De beskrivningar som är vanligast förekommande för begreppet skildras och grupperas och leder slutligen fram till de definierande attributen som är det som karakteriserar och definierar begreppet. Författarna behöver ta ställning till vilka attribut som är mest användbara för analysen och även när attributen på ett tillräckligt bra sätt beskriver begreppet vilket gör att analysen kan tas till nästa steg. Eftersom analysmetoden är en parallell process kan de definierande attributen revideras under arbetsprocessen i och med fortlöpande omprövning och nya urval.

5.2.4 Identifiera och skapa ett modellfall

Walker och Avant (2005) beskriver att modellfallet ska innehålla alla de definierande attributen som analysen lett fram till. Modellfallet kan vara empiriskt, från litteratur eller uppdyktat av författarna. Att skapa ett modellfall som är inom samma område som begreppsanalysen kan underlätta förståelsen för läsaren. Målet med modellfall är att de definierande attributen placeras i en kontext vilket kan vidga förståelsen för begreppet. Modellfallet är i denna uppsats uppdyktat av författaren.

5.2.5 Identifiera och skapa; ett gränsfall, motsatsfall, relaterat fall, påhittat fall och ogiltigt fall

Genom att skapa flera olika fall som inte har alla de definierande attributen som modellfallet menar Walker och Avant (2005) att det skapas en ökad förståelse för begreppet och dess attribut. Flera olika fall kan illustreras såsom gränsfall, motsatsfall, relaterat fall, påhittat fall, ogiltigt fall vilka alla syftar till att skapa ytterligare klarhet kring begreppet. Gränsfallet innehåller flera definierande attribut men inte alla medan motsatsfall inte har några av de definierande attributen. I begreppsanalysen för ensamhet har ett uppdyktat gränsfall samt ett motsatsfall konstruerats vilka presenteras i resultatet.

5.2.6 Identifiera förutsättningar och konsekvenser

I detta steg av analysen belyses förutsättning och konsekvenser av det valda begreppet. Walker och Avant (2005) menar att de definierande attributen inte kan vara vare sig förutsättningar eller konsekvenser eftersom förutsättningarna utgörs av det som behövs för att begreppet ska uppstå medan konsekvenserna belyser resultatet av attributen. Genom att identifiera förutsättningar och konsekvenser sätts begreppet i sitt sammanhang och därmed klargörs och förtydligas begreppets karaktärsdrag. Efter genomläsningar av den utvalda litteraturen och reflektion framkom förutsättningar och konsekvenser för ensamheten i ett generellt perspektiv samt specifikt för äldre personers upplevelse av ensamhet.

5.2.7 Definiera empiriska referenter

Walker och Avant (2005) beskriver att det sista steget i begreppsanalysmetoden innebär att visa hur begreppet kommer till uttryck i verkligheten. Ofta kan de definierande attributen och de empiriska kännetecknen överensstämja med varandra. Kännetecknen behövs för att bland annat kunna mäta begreppets existens i olika kontext där begreppet eller de definierande attributen behandlas.

5.3 Etiska överväganden

Författaren har eftersträvat att de vetenskapliga artiklar som valts ut för denna begreppsanalys genomgått etiska granskningar och blivit godkända för publicering i diverse vetenskapliga tidskrifter. Tolkningsprocessen i begreppsanalysen med bland annat urskiljningen av de definierande attributen genomförd med intentionen att inte förvränga och undanhålla utan att spegla litteratur och fakta på ett så objektivt sätt som möjligt. Forsberg och Wengström (2003) nämner också att det är viktigt att alla relevanta resultat redovisas även om de inte stödjer hypotesen vilket har eftersträvat.

Det finns en risk att om äldre personer kommer i kontakt med denna begreppsanalys när den är färdig kan de känna obehag genom att konfronteras med sin utsatta situation och eventuella ensamhetsproblematik. Det finns också en risk att dessa äldre personer kan känna att

begreppsanalysens resultat av äldres personers upplevelse av ensamhet inte stämmer överens med den enskilda äldres personliga upplevelse vilket kan skapa känslor av att vara missförstådd och inte sedd som en unik individ. Studien förväntas ändå göra gott genom att den syftar till att ge viktig och relevant kunskap om ensamhetsbegreppets essens med inriktning på äldre personer vilket förväntas gynna äldre personer. Även om begreppsanalysen inte är en empirisk studie har en etikansökan genomförts och blivit godkänd av den etiska kommittén för specialistutbildningen för vård av äldre vid Göteborgs universitet.

6. RESULTAT

Här nedan presenteras resultatet av steg tre till sju i Walker och Avants (2005) modell. För att tydliggöra de olika analysstegen presenteras varje steg i analysprocessen under egna rubriker numrerade sju till elva.

7. LEXIKAL ANALYS

7.1 Etymologisk kartläggning

Sökande efter ensam och ensamhet och dess historia visar att ordet ensam har sitt ursprung från fornsvenskans ”*ensamber*, äldre *ensamin*, *ensaman*; till **en** och **sammen**” (Svenska akademien, 2009, s. 670) vilket även Wessén (1973) tar upp. Det finns även kopplingar till isländskans *einsamann* vilket ursprungligen är en sammansatt form av *einn* och *samman* vilket står för de svenska översättningarna *en* och *samman* (Wessén, 1973). Historiskt har ordet ensam funnits sedan slutet av 1200-talet (Svenska akademien, 2009) medan ordet ensamhet historiskt funnits sedan ca 1680 (Nationalencyklopedin, 1995; Svenska akademien, 2009). Ordet ensam har tidigare också varit benämnt som *ensammen* och *ensamna* (Östergren, 1981). Sökning i Svensk etymologisk ordbok (1980) ger inga tydliga ursprung av ordet utan hänvisar vid sökning på ensam till ordet *sam-*. Även Svenska akademien (1925) beskriver att ensam är en form bildad av *en* och suffixet *-sam*, där *en* står för räkneformen av *en*. visar på att ordet *en* har ursprung från fornsvenskan och isländskans *ein*. *En* är också av indoeuropeiskt ursprung som kommer av latinets *u'nus* *en* och grekiskans *oinos* ´etta på

tärning (Wessén, 1973). Suffixet -sam härstammar från flera olika språk såsom fornsvenska, danska, isländska, anglosaxiska, medeltyskan samt gotiska (Svensk etymologisk ordbok, 1980).

7.2 Andra språk och motsatsord

Den engelska motsvarigheten av ensamhet som står för solitude medan en ensamhet med mer fokus på övergivenhet motsvarar loneliness. Att känna sig ensam står i sin tur för de engelska orden lonely och lonesome (Berglund et al., 2011). Loneliness är synonymt med ensamhet, enslighet, ödslighet och övergivenhet medan solitude kan stå för ensamhet, avskildhet eller enslighet, ödslighet eller ensligt ställe (Stora engelska ordboken, 1989). I ett engelskt lexikon av Bullon (1996) går det dock att utläsa att solitude framförallt motsvarar tillståndet av ensamhet som något lugnt och behagligt medan loneliness har en mer negativ prägel på ensamheten, t.ex. då en person som är lonely beskrivs som olycklig (a.a.). Det svenska ordet ensamhet har som norsk översättning ensomhet och dansk motsvarighet ensomhed (Fynning, 1971). Ensamhet i betydelsen avskildhet och isolering har som motsatsord gemenskap, samhörighet, tvåsamhet, sällskap och sällskaplig samvaro (Walter, 2002).

7.3 Semantisk kartläggning

I den semantiska analysen undersöktes begreppet ensamhet utifrån dess språkliga innebörd och mening. Resultatet av den semantiska kartläggningen av den lexikala analysen ledde fram till tabell 1 som presenteras nedan

Tabell 1. Semantisk kartläggning av ensamhet

Synonymer till ensamhet	Molde (1977)	Öster- gren (1981)	National- encyk- lopedin ordbok (1995)	Walter (2003)	Norstedts svenska ordbok (2004)	Norstedts svenska synonym- ordbok (2006)	Svenska akad- emin (2009)	Antal träffar
Att vara ensam	X		X		X		X	4
Känslomässig isolering	X		X		X		X	4
Isolering				X		X		2
Avskildhet				X		X		2
Enslighet				X		X		2
Tomhet				X		X		2
Kammarliv						X		1
Enstöringsliv						X		1
Eremitliv						X		1
Tillbakadragen- het						X		1
Avstängdhet						X		1
Skymundan						X		1
Ödslighet						X		1
Känslobetonat		X						1
Övergivenhet				X				1
Avsaknad av sällskap, vänner				X				1

Enligt tabellen ovan visas att de innebörder som har starkast koppling till begreppet ensamhet är ”att vara ensam” och ”känslomässig isolering”. Fyra av fem ordböcker innehöll dessa beskrivningar av ensamhet och bland synonymordböckerna var det isolering, avskildhet, enslighet och tomhet som hade starkast koppling till ensamhet.

8. LITTERÄR ANALYS

Den litterära analysen består av två delar den första delen belyser ensamhet som begrepp i ett allmänt kontext medan den andra delen behandlar inriktningen mot ensamhetsupplevelsen hos äldre personer.

8. 1 Ensamhet

8.1.1 Ensamhet ur ett historiskt och språkligt perspektiv

Ur ett historiskt perspektiv har synen på ensamhet som begrepp förändrats från antikens perspektiv på ensamhet som stod för utanför samhället på grund av till exempel ofrivillig exil till dagens syn med mer fokus på den subjektiva upplevelsen. Förändringen har därmed gått från en roll där den fysiska isoleringen spelar en stor roll i innebörden till idag där upplevelsen är en central del och ensamhet nödvändigtvis inte karaktäriseras av fysisk isolering (Westberg, 2012). Känslan av ensamhet har sitt ursprung i att hålla vår art tillsammans och öka möjligheterna för överlevnad och känslan har alltid existerat även om den tagit olika former och uttryck (Cacioppo & Patrick, 2008; Mijailovic, 2010).

Ensamheten är något som länge besvärat människan men i den moderna tiden verkar plågan i ensamheten förvärrats. Som förklaring nämns till exempel att familjestrukturen ändrats och att även om en familj bor under samma tak så är de isolerade från varandra eftersom det ofta saknas en känslomässig närhet (Gaev, 1976). Individualiseringen i samhället idag skapar också ett främlingskap till andra vilket kan bygga på ensamhetskänslorna för att för stora olikheter kan förhindra en social kontakt (Humble, 1977; Westberg, 2012).

Ensamhetsupplevelsen kan även vara svår att prata om bland annat på grund av pressen i dagens samhälle att vara social och populär (Gaev, 1976). Den egna ensamheten upplevs ofta inte som ett "godkänt" samtalsämne och begreppet är också kopplat till upplevelsen av skam (Block, 1994; Westberg, 2012). Ofta vill människor inte medge sina känslor av ensamhet och många har svårt att veta vad att göra åt ensamhetskänslorna (Block, 1994). Ensamheten är en vanlig sjukdom i det moderna samhället som vi dock inte har så mycket fokus på att bekämpa (Lynch, 1983; Mijailovic, 2010).

"Är den moderna människans ensamhet bara något negativt?
Eller kan den vara en förutsättning för den gemenskap vi längtar efter?" (Bitter, 1969, s. 214)

När det gäller ensamhet som ord i svenska språket finns problematiken att begreppet ensamhet i svenska språket inte skiljer den fysiska ensamheten från den subjektiva upplevelsen. I engelskan kan fysiskt ensam (alone) skiljas från ensamhets känsla (lonely) medan ensamhet i det svenska språket till viss del täcker båda betydelseerna (Hiller & Sandstedt, 1989; Westberg, 2012). Det finns även språkskillnader mellan engelskans loneliness och solitude, där solitude står för den fysiska ensamheten som därmed härrör från världen utifrån medan loneliness står för en känsla av ensamhet som kommer inifrån och inte behöver vara relaterad till den fysiska närvaron till andra. Däremot kan solitude leda till loneliness hos vissa människor (Woodward, 1988). I själva ordet ensam finns innebörden att vara en och att vara själv (Carp, 1969).

8.1.2 Definitioner och ensamhet ur ett existentiellt, psykologiskt och sociologiskt perspektiv

Ensamheten kan ses ur olika perspektiv såsom till exempel ur ett existentiellt perspektiv där människan i grunden är ensam eftersom ingen annan person till fullo kan dela någon annans tankar samt upplevelser (Peplau & Perlman, 1982). Gaev (1976) belyser i sin tur flera psykologiska synsätt på ensamheten som begrepp. Ensamheten beskrivs som flerdimensionell och negativ och fem olika sorters ensamhet beskrivs:

- Det inre jagets ensamhet (en främlingskänsla till den egna personligheten)
- Fysisk ensamhet (avsaknad av kontakt och fysisk närhet med andra)
- Emotionell ensamhet (behovet av känslomässig närhet inte uppfyllt)
- Social ensamhet (inte delaktig i samhället eller har en position i det)
- Andlig ensamhet (mål/mening i livet inte uppfyllt) (a.a.).

Ett annat synsätt på ensamhet som begrepp är att ensamhet består av tre olika delar: emotionellt avlägsnande (upplevelsen av brist på intimitet), socialt avlägsnande (upplevelsen

av brist på samhörighet med den sociala miljön) och existentiell ensamhet (konsekvensen av mänskliga begränsningar och den yttersta ensamheten)(Andersson, 1984). Om ensamhet ur ett sociologiskt perspektiv beskrivs att det i samhället finns en strävan mot gemenskap där ensamheten ses som något avvikande (Westberg, 2012). Begreppet ensamhet är mycket komplext och att det finns flera olika syner och definitioner på begreppet (Andersson, 1984; Notini, 1987; Peplau & Perlman, 1982; Westberg, 2012). Ett synsätt är att ensamhet egentligen representeras av olika tillstånd som ska hållas från varandra medan andra menar att upplevelser av ensamhet har gemensamma drag. Oavsett vilken definition av begreppet som används så är betoningen på ensamhetsupplevelsen som ett psykologiskt tillstånd stark (Westberg, 2012). Även om ensamhet kan definieras och beskrivas på olika sätt är det tre grundläggande punkter, som större delen av forskarna involverar som delar i begreppet, att ensamheten är en subjektiv och smärtsam upplevelse som beror på brister i de sociala relationerna (Peplau & Perlman, 1982).

Westberg (2012) hänvisar till Peplau och Perlman (1982) som beskriver flera olika definitioner av ensamhet:

"frånvaro, eller upplevelsen av frånvaro, av tillfredsställande relationer; avsaknad av mellanmänsklig intimitet; diskrepans mellan faktiska sociala relationer och sådana som individen önskar sig" (Westberg, 2012, s. 24).

Jackson (1983) skriver om ensamhet: "Fastän all ensamhet måste begynna i en individs känsloliv bör vi inse att ensamheten inte är en enkel känslouttryck utan något komplicerat som härrör från livserfarenheter i det förflutna, sociala mönster, och ofta dolda miljöfaktorer" (a.a., s. 8). Ensamheten är därmed något subjektivt och består av flera olika aspekter. Tre aspekter som påverkar förekomsten av ensamhet är: nivå av sårbarhet för social exkludering, förmåga att självreglera känslor associerade med känslan av isolering och psykiska framställningar och förväntningar, såväl som resonemang, om andra (Cacioppo & Patrick, 2008).

Den djupaste ensamheten är den existentiella ensamheten eftersom den har sin grund i vår existens och våra livsvillkor och därmed är ofrånkomlig (Block, 1994). Block (1994) citerar en dikt av Hermann Hesse översatt till svenska om ensamhet som kan kopplas till den existentiella ensamheten:

"Sällsamt är dimman att vandra
Ensam är var ört och sten
Inget träd ser det andra
Var och en är helt allen.

I världen mitt bland vänners skara
när livet ljust bjöd många kära.
Men nu så tättnar dimmans snara
och ingen syns som känns mig nära.

Säkert är att ingen vet,
som inte känner mörka ting,
som tyst i ofrånkomlighet
skiljer oss från dem omkring.

Sällsam är i dimman vandra.
I livet är man endast en.
Människan känner ej den andra.
Var och en är helt allen. (a.a., s. 10)

8.1.3 Positiv eller negativ ensamhet

Ensamheten medför inte bara negativa aspekter utan även om den ibland kan innebära smärta så startar den processer inom oss som utvecklar oss vidare och skapar nya behov (Jackson, 1983). Ensamheten är också en skapande miljö för inre växt (Bitter, 1969). Den frivilliga ensamheten som personen väljer själv kan innebära att personen kan njuta av den och bli starkare samt skapa möjligheter till mognad och utveckling (Notini, 1987). Det finns också hos människor ett behov av den nödvändiga ensamheten (Block, 1994). Den positiva ensamheten kan stå för att även om en person bor ensam så finns inga negativa upplevelser av ensamhet. En del kan istället känna samhörighet med levande och döda personer som tidigare varit hemma hos dem, andra har behov av att vara ensamma medan vissa eftersöker vilan, stillheten och avslappningen som ensamheten ger (Hiller & Sandstedt, 1989).

Den påtvingade ensamheten skapar känslor av förtvivlan och övergivenhet som representeras av en upplevelse av tomhet och kärleksbrist där saknaden efter dessa kan upplevas som förlamande och mycket ångestfylld (Notini, 1987). Ensamheten är ibland av negativ karaktär (Bitter, 1969; Jackson, 1983) och de negativa associationerna till ensamhet är även väldigt djupt rotade till begreppet ensamhet. Den negativa upplevelsen av ensamheten beskrivs som känslor av meningslöshet, isolering, oro och desperation (Hiller & Sandstedt, 1989). Ensamheten beskrivs som något oundvikligt som vi alla någon gång kommer möta och utgör därför en av livets grundsituationer där ensamheten och gemenskapen växlar mot varandra (Bitter, 1969). Ensamheten kan även ta olika uttryck, ha olika betydelser och ursprung beroende på vilket stadium i livet personen befinner sig i (Humble, 1977; Notini, 1987).

"Ensamhet

helvete för den
som saknar

himmel för den
som är trött på
gemenskap" (Fyrkantens skrivargrupp, 1982, s. 5)

8.1.4 Ensamhet som varierar i intensitet

Ensamheten är alltid egentligen närvarande till en viss grad och något som alla måste lära sig att leva med (Woodward, 1988). Intensiteten av ensamheten kan variera från kortvarig med ytliga känslor av ensamhet till akut och allvarlig ensamhet som till exempel efter förlusten av en anhörig. Tillfällig ensamhet är så vanlig att den kan ses som en del av livet vilket också är logiskt eftersom vi är sociala varelser (Cacioppo & Patrick, 2008). Alla människor behöver gemenskap och har ett kontaktbehov och om detta inte tillfredställs kan vi bli nedstämda, känna oss värdelösa och ensamhetskänslan kommer krypande (Humble, 1977).

Den existentiella ensamheten är en del av livet medan den patologiska ensamheten är en kronisk upplevelse av ledsenhet och längtan efter nära relationer till andra, samhället och till

livet som en helhet. Den patologiska ensamheten riskerar att allvarligt påverka personen på ett psykiskt plan (Gaev, 1976; Notini, 1987). Upplevelsen av ensamhet tar form av en bred problembild som även kan förändras över tid. Vissa personer kan uppleva en total ensamhet som de haft under en längre tid medan andra upplever ensamhet för att de saknar vissa specifika delar av sociala relationer, såsom till exempel en kärleksrelation (Westberg, 2012). Den totala ensamheten beskrivs som där inget samförstånd finns med något eller någon möjligt att beskriva (Carp, 1969). Personer underskattar generellt sina tidigare upplevelser av ensamhet eftersom de kan vara mycket plågsamma och det är möjligt att hjärnan aktivt stöter bort minnena för att minnena av ensamheten inte ska påverka det nuvarande välbefinnandet (Weiss, 1973). Lundgren (1971) citerar Anna Greta Wides dikt som rör ensamhetens olika dimensioner:

" I

Ensamma måste vi vara -
fastän på olika sätt.

Inte är ensamhet bara
ensamhet rätt och slätt.

Ensamhet värmer och kyler,
ensamhet gråter och ler,
ensamhet röjer och skyler,
tar och ger.

Ensamma måste vi vara,
leva i olika land -
därför kan ingen förklara
undret som sker ibland:
livet slår upp i en flamma,
dubbel, bevingad och het,
först när vi mötas i samma
ensamhet...

II

Den som känt hur ensamheten slår,

han är för stolt för att visa sina sår
och han går där ensam genom alla år.

Den som behöver människorna bäst,
han fruktar också människorna mest
och går ibland dem som en ensam gäst." (a.a., s. 7)

8.1.5 Ensamhetens koppling till kärleken och samhället

Saknad av intimitet och kärlek är ofta en central del i upplevelsen av ensamhet men ensamhet också kan ha sin grund i en fruktan för kärlek (Humble, 1977; Notini, 1987). Människor är rädda för att släppa in andra innanför sina uppbyggda murar då det dels skapar risk för att den andra ser det undagömda jaget men även att den andra kommer för nära och istället kan skada oss. Tanken på intimitet och kärlek för att minska ensamheten kan vara tilltalande men när en chans kommer till verkligheten blir många rädda och drar sig istället undan (Humble, 1977). Ensamheten är en konsekvens av flera problem däribland svårigheter att fungera i sociala sammanhang vilket slutligen kan leda fram till bristande förmåga till gemenskap och närhet till andra och kan resultera i ensamhet (Notini, 1987).

De personer som känner ensamhet trots att de är omgivna av andra människor har själva flytt från andra personer. Ensamheten blir därför något som personen själv har orsakat och blir ständigt närvarande och följer en i livet. Om alla de som brottades med ensamhetens bördor istället försökte se sig omkring skulle de inse att det finns massor av människor där ute som är ännu mer ensamma och att de behöver varandra lika mycket. Om vi såg lite djupare på andra människor och rev ner våra egna murar skulle vi se och upptäcka kärleken som är det som skapar meningen med vår existens och därmed också kan rädda oss från vår ensamhet (Mijailovic, 2010). Bengtsson (1981) skriver en dikt om ensamheten efter att blivit lämnad kvar av kanske sin kärlek:

”Morgon
länge anad
Mot en okänd stad
drar timmarnas vita hästar

din vagn
Jag står vid fönstret
med avskedets ord ännu snubblande
över läpparna
I kuddens runda fördjupning vilar
 genomlyst av solstrålar
minnet av ditt hår
 doftande och utslaget
Och i ett hörn av rummet lutad
 mot sin egen ensamhet
din kvarglömda sko - -

Min – din ensamhet” (a.a., s.35)

8.1.6 Upplevelsen av ensamhet

Upplevelsen av ensamhet är subjektiv och kan därmed vara svår att beskriva och generalisera (Jackson, 1983; Notini, 1987; Peplau & Perlman, 1982; Woodward, 1988).

Ensamhetsupplevelsen är både personlig, subjektiv, inom oss, existentiell, situationsrelaterad, destruktiv och kreativ (Woodward, 1988). Det finns i litteraturen flertalet olika beskrivningar av upplevelsen av ensamhet: "No friends, no happiness, no laughter, no smiles" (Woodward, 1988, s. 4). Weiss (1973) hänvisar till Sullivan som beskriver upplevelsen av ensamheten som: "the exceedingly unpleasant and driving experience connected with inadequate discharge of the need for human intimacy" (Weiss, 1973, s. 15).

Wahl (2010) beskriver att känslan av ensamhet ibland kom plötsligt ”Det var som en fallucka öppnades under mig och jag föll, jag föll, jag föll. Tillbaka ner i ensamhetens svarta hål” (a.a., s. 67). Känslan av ensamheten överraskade och överrumplade och hade sin grund i längtan efter någon. Det saknades någon som tyckte att hon var viktigast i världen och då hon inte hade någon alls skapades en känsla av skam (Wahl, 2010). Westberg (2012) beskriver också saknad och längtan som en central aspekt i upplevelsen av ensamhet:

"Min dröm är att finna en vän. För jag har jag har inga vänner, inte en enda. Jag vet egentligen inte varför jag är så ensam, utan det bara är så. Jag tror det är mitt öde. Men jag tänker aldrig acceptera det, för tänk vad underbart det vore att ha någon att prata med, att slippa vara ensam..." (a.a., s. 166)

Ensamheten innebär en utsatthet för de med behov av assistans dygnet runt men samtidigt finns det också en längtan till ensamheten och dess tystnad. Men i ensamheten finns ingen kommunikation, inga armar eller ben och det skapar en känsla av hjälplöshet och utsatthet. Beroendet av andra för hjälp med varje sak i det dagliga livet och för att fungera gör att personen aldrig kan vara helt ensam (Hayes, 2005). Den plötsligt påkomna ensamheten i samvaron med de närstående grundas ofta i små skillnader som blir avgörande eftersom närheten till personerna också förstör avvikelserna vilket skapar en starkare reaktion, eller ensamhetsupplevelse i detta fall (Block, 1994). Westberg (2012) hänvisar till Wood (1986) som menar att den ömsesidiga förståelsen mellan olika personer är en av de viktigaste aspekterna för att inte uppleva ensamhet. Om det saknas en gemensam meningshorisont i de sociala interaktionerna riskerar därmed upplevelsen av ensamhet att blomma upp.

"When I was still with my husband and told someone I was lonely the responded with "but you´re married." I have learned the difference between being alone and lonely. In a crowd, at work, even in a family setting, I always feel lonely. It can be overwhelming at times, a physical sensation." (Cacioppo & Patrick 2008, s. 1)

I musik och låttexter förekommer också ensamhetsupplevelser och Elicker (1997) beskriver ensamhet som tema i pop och rocksånger. Genom detaljerad analys av musik och låttexter visas hur låtskrivarna uppnår en social medvetenhet som bland annat belyser ensamhet. En av sångarna som analyseras är Neil Diamonds "I Am...I Said" där en av refrängerna går:

"I am", I said
To no one there
And no one heard at all
Not even the chair
"I am", I cried
"I am", said I

And I am lost, and I can't even say why
Leavin' me lonely still (Elicker, 1997, s. 99)

Det är en väldigt personlig låt som belyser identitetskris och upplevd ensamhet. Stolen i låttexten representerar också ensamheten eftersom berättaren inte har någon fysisk person som bryr sig om att lyssna. En annan effekt som bidrar till speglingen av ensamheten är när Diamonds sjunger "I am" i refrängen och då utan alla instrument vilket skapar en total tystnad. Orden präglas därmed av samma ensamhet som den övriga texten berättar om (Elicker, 1997).

8.2 Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer

8.2.1 Förekomsten av ensamhet hos äldre personer

Flera författare nämner att äldre som grupp är mer sårbara för ensamhet eftersom sett till sin försämrade hälsa som minskar de sociala aktiviteterna och de förluster av meningsfulla relationer som drabbar dem genom t.ex. död av närstående och separationer (Heravi-Karimooi et al., 2010; Hauge & Kirkevold, 2012; McInnis & White, 2001; Smith, 2012).

Upplevelsen av ensamhet kan vara relaterad till olika utvecklingsstadier i livet. Om ensamhet på äldre dagar har viss forskning visat på att de äldre i samhället som grupp är de som upplever minst ensamhet och är ganska välanpassade och accepterande till sin situation (Woodward, 1988). Andra beskriver i sin tur att ungdomsgruppen och den äldre gruppen hade lite högre nivåer av ensamhetskänslor än övriga åldergrupper (Andersson, 1984). Vid jämförelser mellan flera olika studier framkommer att generellt är upplevd ensamhet inte är så vanligt bland äldre personer i jämförelse med till exempel ungdomar (Peplau & Perlman, 1982; Woodward, 1988). Viss forskning pekar på att ensamhetsupplevelsen ökar från 75 år ökar till 90-årsåldern för att sedan avta, där varannan bland de äldre över 90 år hade ensamhetskänslor (Holmen, 1994). Andra indikationer pekar mot att i de allra äldsta åldrarna (80+) ökar ensamhetskänslorna. Om detta diskuteras att det finns olika sätt att se på statistiken, dels möjligheten att äldre personer är mer nöjda med sina sociala relationer än de yngre och framförallt har mer realistiska förväntningar på relationer med andra, eller så är de äldre mindre villiga att medge sina känslor av ensamhet snarare att det skiljer sig i själva

ensamhetsupplevelsen mellan grupperna (Peplau & Perlman, 1982). Även om en ökad ålder skapar risk för personliga förluster finns den erfarenhetsbaserade kunskapen som byggts upp genom livet som en stöttande copingmekanism och de äldres förväntningar på sitt liv är också mer realistiska, jämfört med till exempel ungdomar (Peplau & Perlman, 1982; Woodward, 1988). Den allmänt gällande stereotypen att upplevelsen av ensamhet är kopplad till ökad ålder stämmer därmed inte. Det är också en myt att äldre inte vill bo ensamma och bara 10 % av de som lever ensamma skulle vilja bo tillsammans med någon. Många äldre personer är tillfredsställda med sina sociala relationer med andra och istället oroar de sig mer för andra saker såsom ekonomi och säkerhet (Peplau & Perlman (1982).

8.2.2 Ensamhetsupplevelsens kopplingar till skuld och skam

Äldre personer upplevde ensamheten som personlig, negativ och svår att prata med andra om. Anledningen till att den för många äldre var svår att prata om berodde på kopplingarna till skam och misslyckande (Stanley et al., 2010).

McInnis och White (2001) beskriver att: "Loneliness is a state of silent suffering in which the person is reluctant or unable to verbalize his or her loneliness" (a.a., s. 130). De äldre som inte beskrev sig som ensamma hade en reserverad syn på ensamhet och menade att ensamheten berodde på ensamma äldres egna negativa uppförande. Därmed var ensamheten något som de hade sig själva att skylla och borde ta sig ur. En sådan kritisk och negativ syn kan bidra till stigmatiseringen och svårigheterna för äldre att prata om sin ensamhet (Hauge & Kirkevold, 2010).

8.2.3 Ensamhetsupplevelsen som en subjektiv upplevelse

Många av författarna i litteraturen hade en syn på upplevelsen av ensamhet hos äldre som en subjektiv upplevelse där den äldre personens syn på ensamheten var det centrala. De genomförde därför enskilda intervjuer och samtal med de äldre för att nå och kunna beskriva ensamhetsupplevelsen (Graneheim & Lundman, 2010; Hauge & Kirkevold, 2010; Hauge & Kirkevold, 2012; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Roos & Malan,

2012; Smith, 2012; Stanley et al., 2010; van der Geest, 2004). Ensamhetsupplevelsen undersöktes också med lera, pärlor och stickor för att de äldre skulle skapa en visuell bild av hur de upplevde ensamheten (Roos & Malan, 2012).

Ensamhetsupplevelsen undersöktes även genom att fråga den äldre personen om den kände sig ensam och den subjektiva upplevelsen var därmed central (Aartsen & Jylhä, 2011; Paul et al., 2006; Holwerda et al., 2012). Ensamhetsupplevelsen privata dimension präglas av en syn på upplevelsen som individuell och subjektiv, vilket innebar att ensamheten kunde innebära olika saker för äldre personer. För vissa äldre personer kunde upplevelsen vara kopplad till den egna personligheten medan hos andra kunde den vara påverkad av specifika upplevelser såsom personliga trauman och familjesituationer (Stanley et al., 2010). Synen på ensamhetsupplevelsen hos äldre som en subjektiv och unik upplevelse lyfts också fram som central (Hauge & Kirkevold, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010).

8.2.4 Ensamhetsupplevelsens positiva och negativa dimensioner med varierande hanterbarhet

Upplevelsen av ensamheten beskrivs av äldre personer som en personlig och negativ upplevelse som kan vara malande och plågsam (Stanley et al., 2010; Hauge & Kirkevold, 2010). Både personer som såg sig som ensamma och de som inte gjorde det såg ensamhetsupplevelsen som något negativt (Hauge & Kirkevold, 2010). Känslor som kopplades samman med ensamhetsupplevelsen var tomhet, desperation, ångest och otålighet. Ensamhetsupplevelsen beskrivs som en vanlig negativ upplevelse som dock kunde skapa väldigt smärtsamma känslor (Heravi-Karimooi et al., 2010). En negativ ensamhetsupplevelse kunde vara när en anhörig till en demenssjuk får ta allt ansvar för vardagen vilket skapade en ökad belastning och oro som ledde till en känsla av ensamhet i tvåsamheten (Larsson, 2005). Hauge och Kirkevold (2010) menar att de inte hittar några hållpunkter för ensamhetsupplevelsen som något positivt fenomen och att ett sådant synsätt på begreppet istället riskerar att göra begreppet otydligare.

Ensamhetsupplevelsen beskrivs av andra som tvåfaldig där ena sidan stod för ensamhetens begränsande sidor med att leva med förluster och känna sig övergiven medan den positiva sidan representerades av att känna sig fri och leva i självtillit (Graneheim & Lundman, 2010).

Att leva med förluster kunde innebära att lida av kroppsliga försämringar, vara beroende av andra och sakna mening i livet. Den positiva ensamheten som de äldre lyfte fram stod för en känsla av att känna sig trygg och säker samt att vara nöjd med sin nuvarande situation. Det framkom också ett accepterande i att vara fysiskt ensam och en tro på Gud. Istället för att sörja över det förflutna och oroa sig för framtiden fanns ett accepterande av ensamhetsupplevelsen och en strävan att leva i nuet med de relationer som fanns kvar. För de äldre spelade tron på Gud en viktig roll i den positiva ensamhetsupplevelsen då Gud alltid fanns där för dem och att de inte behövde oroa sig för döden eller framtiden. Känslan av att vara fri var också central i den positiva ensamheten där de äldre upplevde att de kunde ta egna beslut, att vila i lugn och ro både fysiskt och psykiskt och en möjlighet att själva välja om de ville ha sällskap eller inte. "It´s restful in a way...to lie down for a while...in peace and quiet (97 years)" (Graneheim & Lundman, 2010, s. 436)

Relevanta aspekter för om ensamheten fick en positiv eller negativ påverkan var synen på livet och döden och omständigheterna i livet (Graneheim & Lundman, 2010). Själva ensamhetsupplevelsen för äldre personer behöver inte bara vara negativ utan kan istället vara mer positiv än vi kan föreställa oss (Peplau & Perlman, 1982). Ensamhetsupplevelsen har även en tidsaspekt som gör att den kan vara kopplad till en viss tid på dagen, året eller en tid av förlust. Därmed är upplevelsen något som kommer och går för äldre personer och även förändras i olika nyanser (Stanley et al., 2010).

Hos äldre personer kan början av ensamhetsupplevelsen variera från individ till individ, från en hanterbar ensamhet till en plågsam ensamhet. Den hanterbara ensamheten var smärtsam för de äldre personerna men genom att upplevelsen av ensamhet ibland fanns där och ibland inte blev den lättare att hantera. Upplevelsen var ofta kopplad till hur de nära relationerna med andra fungerade och om de kände att någon brydde sig om dem. Hanterbarheten hade också sin grund i att de äldre personerna tog tag i sin situation och gjorde något åt den istället för att tycka synd om sig själva. Den plågsamma ensamheten i sin tur var en djupare ensamhet men som också kunde variera i olika nyanser. För dem var upplevelsen överväldigande och de upplevde inga nära relationer utan snarare att de var "outdated" som innebar att de kände sig förlegade och omoderna vilket gav dem känslan att de inte kunde bidra med någonting. De äldre personerna som upplevde den plågsamma ensamheten kände sig också kraftlösa och fångade i sin ensamhet samt att de inte själva kunde komma ur ensamheten (Hauge & Kirkevold, 2012). "I think that you feel you are not able to keep up with whats going on or

keep up in a conversation, That makes you feel lonely even if you are together white others (Female, 78)" (Hauge & Kirkevold, 2012, S. 556)

8.2.5 Ensamhetsupplevelsen kopplad till samhörighet, relationer med andra och förlust av meningsfulla kontakter

En central faktor för att inte uppleva ensamhet för de äldre var vänskap, nära intima band och kontakt med jämlika snarare än kontakter med barn eller släktingar (Holmen, 1994; Paul et al., 2006; Peplau & Perlman, 1982; Woodward, 1988). Tre faktorer som till stor del kan påverka den sociala ensamheten hos de äldre personerna: tillgänglighet av en rådgivare (vän/granne), personlig kontroll över den sociala miljön och sociala jämförelseprocesser (till exempel sociala kontakter förr jämfört med nu) (Peplau & Perlman, 1982).

Förluster i personliga och sociala resurser av betydelsefulla personer, som efter till exempel död av någon närstående, och saknaden som förlusten kunde skapa är också starkt knutna till ensamhetsupplevelsen (Aartsen & Jylhä, 2011; Graneheim & Lundman, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Roos & Malan 2012; Smith, 2012). Dessa förluster ökar risken i större utsträckning för ensamhetskänslor jämfört med andra faktorer såsom dålig hälsa och små sociala nätverk (Aartsen & Jylhä, 2011). Äldre personers upplevelse av ensamhet som ett relationellt fenomen representeras av att ha "unavailable interactions due to loss of past meaningful interpersonal interactions as well as the absence of current meaningful interpersonal interactions" (Roos & Malan, 2012, s. 4). Upplevelsen uppkom bland annat för de äldre när de inte kunde medverka i aktiviteter som tidigare varit viktiga för dem (Aartsen & Jylhä, 2011; Roos & Malan 2012). Meningsfulla interaktioner med andra karaktäriserades av regelbundna och varierande interaktioner. Förlusten av meningsfulla interaktioner hade för nästan hälften av de äldre personerna sitt ursprung i död av någon närstående, vilket stod för den huvudsakliga orsaken till deras upplevelse av ensamhet (Roos & Malan, 2012). Stanley et al. (2010) lyfter fram en äldre kvinnas förklaring:

"Loneliness to me is losing your loved ones, like I lost my mum ad I lost my husband... A part of you goes with them and I think, I mean you can rebuild your life, you bubble up...but to me that is loneliness (75 year old, female)" (a.a., s. 411).

Förlusten och upplevelsen av ensamhet präglades av känslor av längtan, frustration och depression (Roos & Malan, 2012). En avsaknad eller förlust av meningsfulla relationer skapade känslor av att vara alienerad, avskiljd eller avvisad för vissa äldre. Förlusten kunde stå för skilsmässa, död eller att ha blivit övergiven (Heravi-Karimooi et al., 2010). Framförallt var förlusten av en make/maka framträdande i ensamhetsupplevelsen då den äldre personen saknade sin bästa vän att dela sitt dagliga liv, tankar och oro med (Aartsen & Jylhä, 2011; Smith, 2012). De äldre personer som alltid eller ofta kände sig älskade och upplevde att någon brydde sig om dem var mindre ensamma än de som uppgav sällan eller aldrig på samma fråga (Woodward, 1988). Det fanns hos de äldre personerna med en ensamhetsupplevelse en saknad och längtan efter döda närstående eller efter de som bodde långt bort men också efter sitt tidigare liv med mer vänner. Saknaden är också i ensamheten efter någon att diskutera sin ensamhet med och att kunna skapa nya meningsfulla relationer med andra (Graneheim & Lundman, 2010; Roos & Malan, 2012).

Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer var också en subjektiv bedömning av skillnaden mellan uppnådda, eller förlorade relationer, jämfört med de önskade relationerna (Aartsen & Jylhä, 2011). Detta stämmer överens med två teman i äldres intervjuer genomförda av McInnins och White (2001):

"1. Loneliness occurred when the older adult experienced the perceived absence or fracture of important relationships as a result of either death or separation.

2. Loneliness occurred in the older adult as a response to the pain, darkness, and desolation accompanying the perceived ending of a relationship with their loved ones, and their resistance to the invitation of openness to the community to which they live." (a.a., s. 132)

Äldre personers ensamhetsupplevelse påverkas av både relationella, privata och temporära dimensioner. Det är centralt för den äldre att ha en samhörighet med det större samhället, eller att andra ser att de har denna samhörighet. Vad som även lyftes fram av äldre personer var behovet av sociala kontakter, samhörighet och tillhörande till samhället vilket hade starka kopplingar till ensamhetsupplevelsen (Stanley et al., 2010). Kopplingen till samhället var viktig då de äldre personerna beskrev ensamhetsupplevelsen som att vara avskiljd från andra, sitt tidigare hem och även dagens samhälle (Hauge & Kirkevold, 2010). Känslan av att vara en del av samhället var central för att inte uppleva ensamhet. Den relationella aspekten av ensamhetsupplevelsen visar att relationer med andra spelar en viktig roll där uppfattningen

om den äldre personens kvalité på sina relationer är mycket central. Viktiga delar i relationerna med andra var fysisk kontakt och kamratskap (Stanley et al., 2010). Beskrivningar av ensamhet från mycket gamla visar framförallt på att ensamhetsupplevelsen är mycket komplex och rör både de äldres relationer i d  tiden, nutiden och framtiden (Graneheim & Lundman, 2010).

"Times have changed. Once upon a time the postman came, the bread man came, and the milkman delivered milk. You knew all these people... nowadays you don't even see your neighbours, you don't know them hardly (89 year old, female)" (Stanley et al., 2010, s. 411)

8.2.6 Ensamhetsupplevelsen kopplad till saknad och förlust av arbete, fysiska förmågor eller respekt

Ensamhetsupplevelsen f  r äldre personer var många gånger kopplad till förlust och saknad efter arbetet, hälsa och rörelseförmåga samt respekt där samtliga faktorer även indirekt är kopplade till social samvaro med andra (Aartsen och Jylhä, 2011; Gaev, 1976; Graneheim & Lundman, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Smith, 2012; van der Geest, 2004; Woodward, 1988).

Den påtvingade pensioneringen kan för äldre personer leda till en social ensamhet för dem som älskar och gärna vill fortsätta med sina jobb (Gaev, 1976; Smith, 2012). Pensioneringen stod för att de äldre, framförallt männen, inte kände sig lika värdefulla längre och var därmed kopplat till ensamhetsupplevelsen (Smith, 2012). Känslorna inför pensioneringen var även centrala för ensamhetsupplevelsen (Woodward, 1988).

Äldre personers försämrade hälsa kopplade till ensamhetsupplevelsen stod främst för en begränsad rörelseförmåga då de äldre inte kunde medverka i aktiviteter som de tidigare kunnat delta i, vilket därmed begränsade deras meningsfulla kontakter med närstående. Att ge upp att köra bilen var också relaterat till minskad förmåga att komma ifrån hemmet. Att ge upp att köra bil skapade svårigheter att upprätthålla sina meningsfulla kontakter och relationer med vänner och familj, vilket därmed bidrog till ensamhetsupplevelsen (Smith, 2012).   kad fysisk oförmåga har således starka kopplingar till ensamhetsupplevelsen hos de äldre (Aartsen & Jylhä, 2011; McInnis & White, 2001). Att vara beroende av andra eller rädsla för beroende

har även en central roll i upplevelsen (McInnis & White, 2001). Äldre beskrev också kroppsliga försämringar såsom hörsel och synnedbättningar och en saknad efter dessa fysiska förmågor som kopplade till ensamhetsupplevelsen (Graneheim & Lundman, 2010).

"Staring at these four walls all day makes me feel very lonely. I miss going outside to visit my neighbours. I love all the children in the neighborhood. If I only could go visit my friends, my loneliness would be lifted" (94-åring) (Smith, 2012, s. 37).

Något som också ökade ensamhetskänslorna var olika övergrepp mot de äldre såsom respektlöshet, övergivenhet, förlust av värdighet och försummelse. Respektlösheten var för många svårare att hantera än fysiska symtom såsom till exempel hunger (Heravi-Karimooi et al., 2010). En del äldre personer beskrev att de saknade någon som lyssnar till deras råd och visdom. Denna förlust av respekt och sällskap bidrog till upplevelsen av ensamhet hos de äldre (van der Geest, 2004). Känslan av övergivenhet, som var en dimension i ensamhetsupplevelsen, framkom då de äldre kände sig osynliga, när ingen kom och hälsade på dem, när de fick sitta och vänta på hemtjänsten, när de blev ignorerade samt vid upplevelsen att ingen brydde sig eller såg den äldres verkliga jag (Graneheim & Lundman, 2010). "I would like to gather those who lived here and tell my story so they will know who I am and who I was ... (96 years)" (a.a., s. 436).

8.2.7 Ensamhetsupplevelsen kopplad till andra faktorer såsom kön och upplevelse av hälsa och livskvalité

Kvinnor har mer ensamhetskänslor än män, vilket bland annat förklaras genom att kvinnor oftare blir änkor än män (Aartsen & Jylhä, 2011; Andersson, 1984; Paul et al., 2006; Woodward, 1988).

Även om det är större sannolikhet att äldre personer bor ensamma så behöver inte det nödvändigtvis innebära att deras boendesituation ökar deras ensamhetskänslor (Peplau & Perlman, 1982). Dock upplever de äldre personer som är nöjda med sin boendesituation jämfört med de som inte är det mindre ensamhet (Woodward, 1988). Hälsan lyfts också fram som en viktig aspekt hos de äldre personerna, en upplevelse av dålig hälsa var kopplad till ökade ensamhetskänslor (Aartsen & Jylhä, 2011; Holmen, 1994; Woodward, 1988) Den äldre

personens upplevelse av livskvalitet är en annan central faktor i ensamhetsupplevelsen (Paul et al., 2006). Äldre personer med kognitiv nedsättning är en mycket sårbar grupp för ensamhetskänslor och att det är viktigt att den inte glöms bort (Holmen, 1994).

9. DEFINIERANDE ATTRIBUT

9.1 Ensamhet är

- Innefattande både en subjektiv upplevelse och en fysisk isolering
- Positiv eller negativ och varierar i intensitet
- Som upplevelse kopplad till förlust eller saknad i ett socialt sammanhang

9.2 Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer är

- En subjektiv och unik upplevelse
- Positiv eller negativ och varierar i intensitet
- Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer
- Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité.

För att visa på attributens kopplingar till litteraturen skapades en översikt (se bilaga 4) av vilka källor som tog upp vilket attribut där attributen i tabellen stod för de med flest kopplingar till litteraturen.

9.3 Beskrivning av attributen för ensamhetsupplevelsen hos äldre personer

9.3.1 En subjektiv och unik upplevelse

Detta attribut förekommer bara i den litterära analysen.

Flera författare genomförde intervjuer och samtal med äldre personer för att kunna nå och beskriva ensamhetsupplevelsen. Detta präglades av en syn på ensamhetsupplevelsen som en subjektiv upplevelse där den äldre personens egen syn på upplevelsen av ensamhet var viktig (Graneheim & Lundman, 2010; Hauge & Kirkevold, 2010; Hauge & Kirkevold, 2012; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Roos & Malan, 2012; Smith, 2012; Stanley et al., 2010; van der Geest, 2004). Ensamhetsupplevelsen beskrevs som en subjektiv upplevelse (Roos & Malan, 2012) och unik upplevelse (Hauge & Kirkevold, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010). Genom att äldre personer tillfrågades om de kände sig ensamma undersöktes också ensamhetsupplevelsen, därmed var även där den subjektiva aspekten i upplevelsen betydelsefull. (Aartsen & Jylhä, 2011; Holwerda et al., 2012; Paul et al., 2006).

9.3.2 Positiv eller negativ och varierar i intensitet

Detta attribut förekommer bara i den litterära analysen

Ensamhetsupplevelsen hos äldre personer beskrivs ofta som en upplevelse med negativa dimensioner (Heravi-Karimooi et al., 2010; Graneheim & Lundman, 2010; Hauge & Kirkevold, 2010; Hauge & Kirkevold, 2012; Larsson, 2005; Stanley et al., 2010) men det finns även positiva delar i upplevelsen (Graneheim & Lundman, 2010; Peplau & Perlman, 1982). Variationerna i upplevelsen från hanterbar till ohanterbar beskrivs (Hauge & Kirkevold, 2012) samt att ensamhetsupplevelsen kan vara kopplad till en specifik tid, till exempel viss tid på dagen, året eller en tid av förlust. (Stanley et al., 2010).

9.3.3 Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer

Detta attribut förekommer i både lexikal och litterär analys. I den lexikala analysen hade ensamhet starka kopplingar till känslomässig isolering (Molde, 1977: Nationalencyklopedins ordbok, 1995: Nordstedt svenska ordbok, 2004: Svenska akademien, 2009). Den känslomässiga isoleringen beskriver ett tillstånd där personen inte kan eller vill dela svåra känslor med någon annan person vilket därmed är kopplat till samhörighet och relationer med andra personer.

En central faktor för att inte uppleva ensamhet för de äldre var vänskap, nära intima band och kontakt med jämlika personer (Holmen, 1994; Paul et al., 2006; Peplau & Perlman, 1982;

Woodward, 1988). Samhörigheten med andra personer och samhället var också kopplad till ensamhetsupplevelsen (Hauge & Kirkevold, 2010; Stanley et al., 2010). Flera faktorer var kopplade till ensamhetsupplevelsen där samtliga faktorer även var indirekt kopplade till social samvaro med andra (Aartsen och Jylhä, 2011; Gaev, 1976; Graneheim & Lundman, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Roos & Malan, 2012; Smith, 2012; van der Geest, 2004; Woodward, 1988).

9.3.4 Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité

Detta attribut förekommer i både lexikal och litterär analys. I den lexikala analysen hade ensamhet starka kopplingar till känslomässig isolering (Molde, 1977: Nationalencyklopedins ordbok, 1995: Nordstedt svenska ordbok, 2004: Svenska akademien, 2009). Den känslomässiga isoleringen beskriver ett tillstånd där personen inte kan eller vill dela svåra känslor med någon annan person vilket därmed är kopplat till förlust och saknad av meningsfulla interaktioner eller samhörighet.

Förluster i personliga och sociala resurser av meningsfulla personer, som efter till exempel död av någon närstående, och den saknad som förlusten kunde skapa är starkt knutna till ensamhetsupplevelsen hos äldre personer (Aartsen & Jylhä, 2011; Graneheim & Lundman, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Roos & Malan 2012; Smith, 2012). Ensamhetsupplevelsen för äldre personer var många gånger också kopplad till förlust och saknad efter arbetet, fysiska förmågor samt respekt där samtliga faktorer även indirekt är kopplade till social samvaro med andra (Aartsen och Jylhä, 2011; Gaev, 1976; Graneheim & Lundman, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Smith, 2012; van der Geest, 2004; Woodward, 1988). Även äldre personers upplevelse av hälsa och livskvalitet var kopplade till ensamhetsupplevelsen (Aartsen & Jylhä, 2011; Holmen, 1994; Paul et al., 2006; Woodward, 1988).

10. FALLBESKRIVNINGAR

10.1 Modellfall

Greta är 94 år och bor ensam i en villa ute på landet. Hon bodde tidigare tillsammans med sin make och bästa vän Oskar men förra året gick han bort i en hjärtattack. Greta har med åren förlorat allt fler av sina vänner och känner nu som att hon är den enda kvar i sin generation. Hon önskar att hon var fysiskt starkare så hon kunde komma ut ur huset och träffa grannar och kunna åka till samhället men hon känner att hon inte har orken. Hon känner saknad efter Oskar och alla de vänner på sitt arbete hon hade en gång i tiden. Hon upplever det som att livet nu inte är lika bra som det en gång var och känner sig ofta inte nöjd med sig tillvaro. Vissa dagar kan hon tycka att det är skönt och må ganska bra i stillheten medan andra dagar är svårare med ångest och längtan efter en förändring. Ibland kan känslorna också vara mer intensiva än andra dagar. Greta pratar med sin dotter som brukar ringa en gång i veckan men hon tycker det är svårt att förklara för henne hur ensam hon känner sig egentligen utan Oskar, när ingen kommer för att lyssna på vad hon har att säga eller när hemtjänsten är två timmar försenad.

10.1.1 Beskrivning av modellfall

En subjektiv och unik upplevelse

Greta upplever själv ensamhetskänslor men har svårt att konkretisera dessa för sin dotter när hon pratar med henne

Positiv eller negativ och varierar i intensitet

Greta har både positiva och negativa dimensioner av ensamheten, hon uppskattar stillheten ibland men den negativa upplevelsen av ensamhet kan istället skapa ångest. Hon beskriver också en skillnad i intensitet

Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer

Gretas upplevelse är kopplad till meningsfulla interaktioner relationer med bland annat Oskar, vänner och hemtjänsten och rör relationer med andra och samhörighet i olika nivåer.

Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité

Greta beskriver saknad efter sin make och bästa vän Oskar, samhörighet med samhället, vänner och grannar. Greta beskriver också en saknad efter vännerna på sitt tidigare arbete, en förlust av mobiliseringsförmåga, förlust av respekt eftersom ingen lyssnar på henne och hemtjänsten "struntar" i henne. Hon upplever också minskad livskvalité, livet är inte lika bra som det tidigare var.

10.2 Gränsfall

Anders som är medelålders är orolig för sin gamla pappa Per (88 år) som bor ensam i en stuga ute i skogen. Sedan hans fru gick bort för fem år sedan har Per isolerat sig allt mer från sina nära och vännerna och träffar knappt någon förutom hemtjänsten som kommer och städar var tredje vecka. Efter sin stroke för två år sedan har han också svårt att gå. Anders funderar på om pappan kanske borde flytta in på ett äldreboende så att han inte skulle behöva vara och känna sig så ensam.

Per sitter i sin stuga och tittar ut genom fönstret. Han känner sig idag mycket tillfreds med dagen och veckan som varit. Brevbäraren kom in en sväng på fika när hon kom med posten igår och i måndags var prästen från kyrkan i den närliggande byn på besök. Det var skönt att få prata av sig lite och bli lyssnad till men nu känner han att det är skönt med lite ro och stillhet. Han tänker på sin son som tjuvar om att han borde flytta till något äldreboende för att han är så ensam "där i ute skogen". Om hans son bara kunde förstå att han inte alls känner sig ensam, att det räcker med att brevbäraren och prästen som hälsar på ibland. Och Lisa från hemtjänsten som kommer och städar var tredje vecka och alltid tar lite kaffe och kaka efteråt. Men visst saknar han sin underbara fru och grannarna som kom på besök ibland. Och han saknar att kunna gå ut på en långpromenad i skogen och känna sig pigg och vid god hälsa. Men trots allt är skönt med stillheten och att kunna känna sig fri. Helt enkelt att hans nuvarande situation fungerar bra för honom och att han känner sig nöjd med sitt liv.

10.2.1 Beskrivning av gränsfall

En subjektiv och unik upplevelse

Anders beskriver att Per är och känner sig ensam men Per uppger själv att han inte upplever känslor av ensamhet

Positiv eller negativ och varierar i intensitet

Per upplever själv inga känslor av ensamhet i positiv eller negativ art eller som varierar i intensitet. Han upplever dock stillheten och friheten i den fysiska ensamheten som positiv.

Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer

Per har nya relationer med prästen, brevbäraren och Lisa istället för från och de gamla vännerna.

Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité

Anders beskriver att Per förlorat sin maka och isolerat sig allt mer från meningsfulla interaktioner. Per upplever en förlust och saknad av sin maka och vänner men har också idag nya meningsfulla interaktioner. Per upplever förlust av fysisk förmåga och god hälsa. Han upplever dock sig nöjd med sitt liv och har därmed livskvalité.

10.3 Motsatsfall

Karin (85 år) och bor tillsammans med sin man i ett radhus i en förort till en större stad. De har två barn tillsammans och flera barnbarn som bor nära och kommer och hälsar på minst en gång i veckan. Vänner och grannar har de många och Karin är med i en pensionärsförening som träffas en gång i veckan. Hon promenerar ofta till affären och handlar mat och köper alltid tidningen varje dag för att följa vad som händer i samhället och hon känner båda en samhörighet med samhället och med sin man. Sett till sin ålder mår Karin mycket bra, njuter av sin pension och hon har klarat sig utan krämpor av olika slag.

En dag läser hon tidningen där det beskrivs att många äldre upplever ensamhet och börjar fundera kring ämnet. Karin tänker på att i sin ungdom hade hon ofta ensamhetskänslor men

det senaste året har hon inte haft några ensamhetskänslor alls. Hon känner sig istället mycket nöjd med sitt liv där hon alltid har någon att prata med som lyssnar, många vänner och är i god fysisk form så hon kan hälsa på alla sina vänner.

10.3.1 Beskrivning av motsatsfallet

En subjektiv och unik upplevelse

Karin upplever inte några ensamhetskänslor

Positiv eller negativ och varierar i intensitet

Karin upplever inte några ensamhetskänslor och därmed är de varken av positiv eller negativ art eller varierar i intensitet.

Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer

Karin upplever inga ensamhetskänslor samhörighet med samhället och med sin man. Hon har flera goda vänner och alltid någon som lyssnar till henne.

Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité

Karin har inte ingen förlust eller saknad av samhörighet eller meningsfulla interaktioner utan känner samhörighet med samhället hon bor i och har både make samt flera goda kännere som hon har god kontakt med och är viktiga för henne. Karin har ingen förlust av fysisk förmåga, respekt eller upplevelse av låg livskvalité, istället njuter hon av pensionen, har god bibehållen fysisk förmåga, upplever att hon alltid blir lyssnad till samt har en god livskvalité.

11. FÖRUTSÄTTNINGAR OCH KONSEKVENSER

11.1 Tabell 2. Översikt över förutsättningar, attribut och konsekvenser för ensamhet

Förutsättningar	Attribut	Konsekvenser
Att personer upplever känslor på olika sätt och att inga personer finns nära	Innefattande både en subjektiv upplevelse och en fysisk isolering	Olika konsekvenser beroende på vem som upplever det och få sociala interaktioner
Att personer upplever känslor och ensamhet på olika sätt	Positiv eller negativ och varierar i intensitet	Möjlighet till inre växt, utveckling och stillhet eller leder till känslor som ångestfylldhet, tomhet och förtvivlan och varierande hanterbarhet
En tillfredsställelse med det sociala sammanhanget	Som upplevelse kopplad till förlust eller saknad i ett socialt sammanhang	Otillfredsställelse med det sociala sammanhanget

11.2 Tabell 3. Översikt över förutsättningar, attribut och konsekvenser för ensamhetsupplevelsen hos äldre personer

Förutsättningar	Attribut	Konsekvenser
Att personer upplever känslor på olika sätt	En subjektiv och unik upplevelse	En komplex upplevelse vars konsekvenser varierar beroende på vem som upplever det
Att personer upplever känslor på olika sätt	Positiv eller negativ och varierar i intensitet	Att känna sig fri, trygg och ha självtillit eller smärtsamma känslor av tomhet och ångest och varierande hanterbarhet
Förekomst av samhörighet och sociala relationer	Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer	Påverkan av samhörighet och relationer med andra
Tidigare förekomst av meningsfulla interaktioner, samhörighet, arbete, fysiska förmågor, respekt, hälsa och livskvalité.	Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité.	Otillfredsställande social situation eller livssituation

11.2.1 Beskrivning av förutsättningar och konsekvenser för ensamhetsupplevelsen hos äldre personer

Förutsättningar

En förutsättning för ensamhetsupplevelsen som en subjektiv upplevelse som kan vara av positiv eller negativ art och variera i intensitet är att äldre personer upplever känslor på olika sätt. Om äldre personer reagerar och upplever olika känslor när de blir utsatta för olika situationer finns möjligheter för ensamhetskänslor av positiv eller negativ art som kan variera i intensitet. Cacioppo och Patrick (2008) beskriver t.ex. tre aspekter hos den enskilda personen som påverkar förekomsten av ensamhet: nivå av sårbarhet för social exkludering, förmåga att självreglera känslor associerade med känslan av isolering och psykiska framställningar och förväntningar, såväl som resonemang, om andra. Jackson (1983) tar upp att ensamhet bygger på gemenskap och alltid därför existerar i ett socialt sammanhang. En förutsättning för ensamheten som består av att sociala band bryts är det måste finnas ett socialt förhållande för att det ska kunna brytas. En förutsättning för förlust och saknad av meningsfulla interaktioner, samhörighet, arbete, fysiska förmågor, respekt, hälsa och livskvalité blir en tidigare förekomst av de tidigare nämnda då en person en gång behöver ha känt eller haft dessa för att kunna förlora eller sakna dem.

Konsekvenser

Eftersom upplevelsen är unik och subjektiv blir konsekvensen en komplex upplevelse vars konsekvenser varierar beroende på vem som upplever det. Om ensamheten är av positiv art skapas positiva konsekvenser som att känna sig fri, trygg och i självtillit (Graneheim & Lundman, 2010) medan den negativa upplevelsen skapar negativa konsekvenser såsom smärtsamma känslor av tomhet och ångest (Heravi-Karimooi et al., 2010). Flera författare i litteraturen presenterar olika negativa konsekvenser av upplevd ensamhet såsom påskyndande av åldersprocessen; påverkan på stresshormoner, hjärtfunktion, immunsystem (Cacioppo & Patrick, 2008); fysiska uttryck såsom ont i kroppen, smärtor i magen (Humble, 1977); minskat välbefinnande, ökad risk för psykologiska besvär och ökad risk för depression (Paul et al., 2006). Holwerda et al. (2012) visar att hos äldre män var känslan av ensamhet kopplad till en ökad dödlighet till skillnad från social isolering som inte hade någon signifikant relevans. Stek et al. (2005) nämner att depression och ensamhet hos 85-åringar inte påverkade

dödligheten men att de äldre personer med både depression och upplevd ensamhet hade en dubbelt så hög dödlighet som de övriga. Detta visar bland annat på vilken påverkan den upplevda ensamheten hos äldre personer kan ha på hälsan. Den varierande intensiteten i ensamhetsupplevelsen skapar konsekvensen av en varierande hanterbarhet av upplevelsen för de äldre personerna (Hauge & Kirkevold, 2010). Då ensamhetsupplevelsen är starkt knuten till samhörighet och relationer blir konsekvensen en påverkan av samhörighet och relationer med andra. Eftersom ensamhetsupplevelsen hos äldre personer också är kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, arbete, fysiska förmågor, respekt, hälsa och livskvalité blir konsekvensen en otillfredsställande social situation eller livssituation då den äldre personen saknar eller har förlorat något.

12. DISKUSSION

12.1 Metoddiskussion

12.1.1 Att klargöra begreppet ensamhet och dess komplexitet

Syftet med begreppsanalysen var att klargöra begreppet ensamhet och dess komplexitet med inriktning mot ensamhetsupplevelsen hos äldre personer. Det finns flera motiv för att genomföra begreppsanalyser bland annat för att öka kunskaperna inom någon viktig företeelse inom vårdområdet, förtydliga och skapa en gemensam innebörd av begrepp och skapa underlag för ytterligare studier (Segesten, 2006). Denna begreppsanalys syftar främst till att förtydliga essensen i begreppet ensamhet med inriktning mot upplevelsen av ensamhet hos äldre och därmed öka kunskaperna hos vårdpersonal om vad det kan innebära för den äldre att uppleva ensamhet. Under arbetsprocessen framkom att det fanns stora mängder litteratur som belyste begreppet ensamhet och framförallt flera olika definitioner och perspektiv. Problematiken att det svenska ordet ensam och ensamhet är mycket bredare jämfört med engelskans motsvarigheter med loneliness, aloneness, lonely, alone och solitude har också försvårat analysprocessen. Att skriva en begreppsanalys för begreppet ensamhet med inriktning mot ensamhetsupplevelsen hos äldre personer och nå kärnan för det breda och komplexa begreppet upplevdes därför ganska svårt. Efter arbetsprocessen kom insikten att ett tydligare avgränsat begrepp med färre språkliga variationer troligtvis hade underlättat

arbetsprocessen och därmed även gett ett tydligare resultat. Walker och Avant (2005) nämner också i sin modell att det är viktigt att välja ett tydligt avgränsat syfte.

12.1.2 Inriktning mot äldre personers upplevelse av ensamhet

Valet att inrikta arbetet mot äldre personers upplevelse av ensamhet gjordes utifrån att äldre personer dels ses som en riskgrupp för ensamhet och för en tydligare inriktning mot omvårdnad och äldre personer vilket också är inriktningen för denna specialistsjuksköterskeutbildning (Elsadr et al., 2009; Hauge & Kirkevold, 2012; Heravi-Karimooi et al., 2010; McInnis & White, 2001; Smith, 2012). Att ha inklusionskriterie att personerna beskrivs som äldre istället för en specifikt åldersspann gjordes för att inte begränsa litteraturen och för att skapa ett öppet synsätt på äldre personer istället för kopplat till en viss ålder.

12.1.3 Kritik mot Walker och Avants modell

Det finns en del kritik mot modellen för begreppsanalys av Walker och Avant (2005) som bland annat framförts av Paley (1996) och Risjord (2009). Paley (1996) lyfter fram kritik också mot begreppsanalysens syfte att klargöra olika begrepp och förhindra att begrepp används på felaktiga sätt inom omvårdnaden och diskuterar hur det egentligen är möjligt att genomföra detta och sedan svårigheterna att förhindra felaktiga användningar av begreppen.

Kritik nämns också gentemot Walker och Avants (2005) avsaknad av tydliga beskrivningar av hur de definierande attributen ska urskiljas mer än att attributen är de beskrivningar som förekommit flest gånger, vilket gör att attributen till viss del blir godtyckliga. Detta ses som en av de största svagheter i Walker och Avants modell (2005) eftersom läsaren blir undrande varför de aktuella attributen valts ut och författaren inte behöver rättfärdiga sina urvalsmetoder (Paley, 1996; Risjord, 2009). Utifrån resultatet av andra begreppsanalyser som använt Walker och Avants modell (2005) visar Paley (1996) att författare använt olika urskiljningsmetoder såsom Meeberg (1993) "those characteristics which appear over and over again when the concept is defined and described" (Meeberg, 1993, s.34) och Henneman, Lee och Cohen (1995) "those characteristics without which collaboration cannot be said to occur" (Henneman et al., 1995, s. 104) (där collaboration är det analyserade begreppet). Den

urvalsmetod som författaren valde vid urskiljningen av sina definierande attribut i denna begreppsanalys startade med att all litteratur som belyste aktuella definitioner och beskrivningar av ensamhet och äldre personers ensamhetsupplevelse skrevs ner i en löpande text. Sedan när analysen kändes färdig grupperades de olika beskrivningarna in under vilka ämnen de belyste och bands samman med likheter och olikheter. Analysen skapade därmed en löpande text som med rubriker belyste olika infallsvinklar och ämnen relevanta för ensamhetsbegreppet. Utifrån genomläsning av texten genomfördes sedan ytterligare grupperingar och de vanligaste beskrivningarna som hörde ihop med varandra slogs samman och skapade attributen, tre respektive fyra attribut blev resultatet och en tabell över attributens kopplingar till litteraturen skapades (se bilaga 4). I tabellen presenteras bara de attribut som valdes ut och inte övriga beskrivningar som inte var lika vanligt förekommande. En beskrivande text kring de olika attributen och deras kopplingar till litteraturen skapades också för att läsaren skulle få förståelse för varför de aktuella attributen skapats och valts ut för att minska risken för att läsaren inte följer med i alla stegen av attributurskiljningen som Paley (1996) tar upp.

En annan kritik är att Walker och Avats modell (2005) är stel och statisk och skalar bort potentiella attribut för att de inte förekommer i samma utsträckning i litteraturen. Bara för att vissa beskrivningar inte är lika vanliga gör inte det att de blir mindre viktiga. Som exempel beskrivs fågel som ett begrepp där en vanligt förekommande beskrivning skulle vara förmågan att flyga, men till exempel en struts som inte har förmågan att flyga skulle inte då räknas som en fågel (Paley, 1996). I denna begreppsanalys har beskrivningar som förekommit men inte varit lite framträdande som attributen bland annat varit ensamhetsupplevelsen hos äldre personer kopplad till: skuld och skam, kön och förekomsten av ensamhet hos äldre. Bland ensamhet generellt var några andra beskrivningar kopplingar till: skuld och skam, kärleken, den språkliga innebörden och olika definitioner.

Kritik lyfts också fram mot de olika fallen som konstrueras eftersom modellfallet enligt Walker och Avant (2005) beskrivs som ”a model case is a ‘real life’ example use of the concept that includes *all* the critical attributes and *no* attributes of any other subject” (Paley, 1996, s.574). Enligt Paley (1996) blir detta omöjligt att konstruera eftersom alla beskrivningar inte bara kan ses på ett sätt med en exkludering av alla andra klassifikationer. I denna begreppsanalys är till exempel ensamhetsupplevelsen en subjektiv upplevelse men det är i princip också alla andra känslor såsom smärtupplevelser, kärleksupplevelser och upplevelser

av sorg. Risjord (2009) tar också upp att det finns två olika sorters begreppsanalyser, teoretiska och vardagliga (colloquial), där den teoretiska analysen fokuserar på litteraturen medan den vardagliga fokuserar på människorna. I vissa begreppsanalyser kan metoderna kombineras med en litteraturdel och en vardaglig del, där i denna begreppsanalys äldre personer hade tillfrågats om ensamhet och deras upplevelse av fenomenet, för att skapa en bättre helhetsbild över begreppet. Om denna begreppsanalys hade kompletterats med en empirisk del där äldre personer tillfrågats hade troligen tillförlitligheten till resultatet stärkts men den aktuella litteraturgranskningen visar ändå på flera dimensioner hos begreppet och även på flera exempel på äldres personers upplevelse av ensamhet.

12.1.4 Fördelar med Walker och Avants modell

Walker och Avants modell (2005) för begreppsanalysen valdes utifrån att dels är en strukturerad och tydlig modell som är vedertagen i vårdvetenskaplig forskning. Genom fallkonstruktionerna skapas också en förankring till verkligheten och vården vilket kan ge en ökad förståelse för fenomenet för vårdpersonal. Båda begreppsanalyserna i bakgrunden kring omvårdnadsdiagnosen risk för ensamhet (Elsadr et al., 2009) samt ensamhet med inriktning på ensamhet hos döende patienter (Brown & McKenna, 1999) använde Walker och Avant (2005) som metod vilket tyder på den valda metoden även är välmotiverad och relevant för ensamhetsbegreppet. Modellen är tydlig och strukturerad i de första stegen men ger inga klara instruktioner för hur attributen, förutsättningar och konsekvenser ska urskiljas eller när analysen är färdig. Detta ledde dels till problem att begränsa arbetets omfattning men även möjligheter till ökad kreativitet i arbetsprocessen. Under arbetsprocessen har arbetssättet gått från en linjär process till en mer parallell vilket också är vad Walker och Avant (2005) förordar i sin modell. Till exempel så efter genomläsning av analysen framkom först vissa attribut men efter ytterligare reflektion senare under arbetsprocessen reviderades och omformulerades dessa. Samtidigt som Walker och Avants (2005) modell använts har författaren också haft Eriksson och Lindströms (2000) tankar på siktet, sökandet och slutandet med i arbetsprocessen. I början av processen när alla användningsområden för begreppet skulle undersökas och analysen ta sin start gick författaren som Eriksson och Lindström (2000) beskriver in i det upptäckandet och det okända men med ett syfte på syftet med begreppsanalysen och även en medvetenhet om svårigheten att veta vad vägen skulle leda fram till. Modellen av Walker och Avant (2005) har hjälpt till att visa på komplexiteten och

mångsidigheten i begreppet och fungerat relativt väl mot författarens syfte. Den lexikala analysen har visat på begreppets bakgrund och innebörd medan den litterära analysen förtydligat de olika perspektiven på begreppet och komplexiteten. Tillsammans har lexikal och litterär analys klargjort begreppets bredd och resulterat i attribut och förtydligande fallkonstruktioner.

12.1.5 Lexikal analys

I den lexikala analysen användes ordböcker, uppslagsverk och synonymordböcker från olika tidsepoker för att visa på begreppets historia och innebörd. I den semantiska analysen användes ordböcker som sträckte sig från 1977 till 2009. Målet var initialt att kartlägga begreppet över ett längre tidsspann för att dels få fler synonymer men även kunna visa en historisk utveckling och förändring av begreppets innebörd. Sökningar genomfördes i äldre ordböcker och uppslagsverk men begreppet förkom inte i dessa och en historisk utveckling var inte så tydlig bland synonymerna. Den lexikala analysen visade också på bredden i det svenska ordet ensamhet i jämförelse med engelska översättningar som är mer specifika vilket även tagits upp i den litterära analysen och i bakgrunden (Killeen, 1998; Hiller & Sandstedt, 1989; Westberg, 2012; Woodward, 1988). För att kunna göra en litterär analys för att skapa ett enhetligt resultat valdes loneliness som översättning på ensamhet vid sökningarna efter litteratur. Utifrån bakgrund och analys finns flera olika beskrivningar av ensamhetens engelska motsvarighet där till exempel Killeen (1998) beskriver att aloneness speglar en ensamhet där det finns ett val. Valet av loneliness som sökord blev bland annat utifrån Woodward's (1988) tankar om att solitude står för den fysiska ensamheten som därmed härrör från världen utifrån medan loneliness står för en känsla av ensamhet som kommer inifrån och inte behöver vara relaterad till den fysiska närvaron till andra.

12.1.6 Litterär analys

I den litterära analysen för ensamhet ur ett generellt kontext ingår facklitteratur, poesi, skönlitterära böcker samt en bok om musik. Vid sökandet efter litteraturen gjordes inga begränsningar i tid eftersom begreppet ensamhet i generell kontext figurerat länge. I analysen framkom att en stor del av den lite äldre litteraturen belyste relevanta och intressanta aspekter av ensamhet. Litteraturen var från år 1969 till 2012 med ett genomsnitt på 1989 bland de 24

böcker som valdes ut. Den poesi som är inkluderad i arbetet kopplar an till de olika områden som litteraturen berörde och både poesin och musikkulturen bidrar till att lyfta och bredda begreppet ytterligare på ett sätt som facklitteratur och skönlitteratur har svårt att göra.

12.1.7 Vetenskapliga artiklar

Den litterära analysen med inriktning mot äldre personers upplevelse av ensamhet består av till största del av vetenskapliga artiklar men även enstaka böcker (Peplau & Perlman, 1982; Woodward, 1988) och två avhandlingar (Andersson, 1984; Holmen, 1994). Sökningar efter vetenskapliga artiklar genomfördes på databasen PubMed och eftersom sökningarna gav tillräckligt många artiklar som med olika synvinklar och perspektiv på olika sätt beskrev och hade fokus på ensamhetsupplevelser hos äldre personer genomfördes inga sökningar på ytterligare databaser. Det slutgiltiga urvalet kom att bli 13 artiklar. Artiklarna i den litterära analysen var mer aktuell än den i den generella analysen av ensamhet då alla vetenskapliga artiklarna var från 2000-talet, från 2001 till 2012, med ett genomsnitt på 2009. Det fanns också en stor kulturell bredd bland artiklarna då studierna genomförts i: Iran, Norge, Sverige, England, USA, Ghana, Australien, Sydafrika, Holland, Storbritannien, Tyskland, Finland. Artiklarna är till viss del kvalitetsgranskade men ingen systematisk kvalitetsgranskning är genomförd.

12.1.8 Etiska överväganden

Innan sökningarna på PubMed var målet att samtliga vetenskapliga artiklar skulle ha genomgått etiska granskningar och blivit godkända för publicering i diverse vetenskapliga tidskrifter. Samtliga artiklar hittades i vetenskapliga tidskrifter men efter granskning av de slutgiltiga artiklarna var det nio av tretton artiklar som presenterade tydligt att de genomgått etiska granskningar, medan fyra artiklar inte gjorde det. Två kvantitativa studier av dessa använde data från andra större studier och jämförde olika data från den större studien mot varandra och hade i själva studien därmed inte så mycket etisk komplexitet (Aartsen & Jylhä, 2011; Paul et al., 2006). I en artikel framgår inte att den är etiskt godkänd av en kommitté men i den beskrivs om att informerat samtycke använts och författarna bedömde deltagarnas emotionella tillstånd under intervjun för att kunna avbryta och stötta deltagarna vid behov (MchInnis & White, 2001). I en artikel presenteras inte något etiskt godkännande eller

informerat samtycke. Den genomfördes i en litet lantbrukssamhälle i Ghana och är baserad på främst vanliga samtal med äldre personer och deras släktingar samt även kortare vardagliga möten och observationer. Författaren gick runt och pratade med äldre personer i samhället där olika ämnen fick växa fram i de naturliga samtalen. van der Geest (2004) presenterar också att den specifika studien är en del av större forskningsprojekt som genomförts med fokus på sociala och kulturella meningar att åldras i det aktuella samhället i Ghana.

Författaren har valt att ha med dessa fyra artiklar trots att de inte är uttalat och tydligt beskrivet etiskt godkända eftersom de visar på relevanta aspekter av äldre personers ensamhetsupplevelse och ökar den kulturella bredden i begreppsanalysen. Större delen av de utvalda 13 artiklarna är av kvalitativ art med fenomenologisk analys där äldre personer intervjuats men några är också av mer kvantitativ art där bland annat olika faktorer hos äldre kopplade till ensamhetsupplevelsen undersökts. Poesin hade kunnat vidga begreppet även vid äldres upplevelser av ensamheten men det var svårt att hitta poesi som var specifikt för äldre personers upplevelse jämfört mot ensamhet i generell kontext så därför blev tolkningarna och citat av de äldre personernas upplevelse av ensamhet i de olika artiklarna det mest centrala i analysen.

12.1.9 Presentation

Resultatet av den lexikala och litterära analysen var grunden när de definierande attributen skulle urskiljas. En del av beskrivningarna av äldres ensamhetsupplevelse i den litterära analysen kom att ta formen av konsekvenser av attributen och blev därmed istället detta. De kvarstående förutsättningarna och konsekvenserna i resultatet är istället utarbetade av författaren efter reflektion utifrån de definierande attributen. Modellfall, gränsfall och motsatsfall har sedan konstruerade utifrån attributen. Inget relaterat eller ogiltigt fall har skapats men Walker och Avant (2005) presenterar att alla olika fall inte behöver skapas utan bara de som behövs för att klargöra begreppet med dess attribut. Författaren anser att attributen och de olika fallen klargör och beskriver ensamhetsupplevelsen hos äldre personer och dess komplexitet. Walker och Avant (2005) tar också upp att en begreppsanalys ofta blir olika beroende på vem som genomför den. Begreppsanalysen ska inte heller uppfattas som en färdig produkt eftersom både allmän och vetenskaplig kunskap förändras hela tiden och fort vilket gör att det som är sanning idag inte nödvändigtvis behöver vara det nästa dag.

12.2 Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen presenteras först skillnaden mellan lexikal och litterär analys och därefter attributen för ensamhetsupplevelsen hos äldre personers kopplingar till omvårdnadsteoretiker, tidigare forskning och mötet med den äldre personen. Därefter belyses vilka attribut som är specifikt kopplade till äldre personers upplevelse, andra beskrivningar av begreppet och slutligen empiriska referenter.

12.2.1 Skillnaden mellan lexikal och litterär analys

Utifrån de definierande attribut som lexikal och litterär analys lett fram till framkommer det bara kopplingar mellan lexikal och litterär analys i två av de definierande attributen. Att ensamheten är: en subjektiv och unik upplevelse samt positiv eller negativ och varierar i intensitet framgår inte i den lexikala analysen. Författaren reflekterar kring detta att i den lexikala analysen är framtoningen på ensamhet som kopplad till den fysiska ensamheten fortfarande stark istället för så mycket fokus på ensamhetsupplevelsen som är syftet med denna begreppsanalys (Molde, 1977; Nationalencyklopedins ordbok, 1995; Nordstedt svenska ordbok, 2004; Nordstedts svenska synonymordbok, 2006; Svenska akademien, 2009; Walter, 2003). I de engelska lexikonerna var kopplingarna till upplevelsen av ensamhet starkare där till exempel lonely står för att känna sig ensam (Berglund et al., 2011) medan det svenska ordet ensamhet har en bredare innebörd som täcker både den fysiska ensamheten och den upplevda ensamheten vilka därmed inte behöver uppfylla varandra (Hiller & Sandstedt, 1989; Westberg, 2012).

12.2.2 En subjektiv och unik upplevelse

Vid jämförelse mellan de definierande attributen som denna begreppsanalys lett fram till finns det flera likheter med attributen från de två begreppsanalyser som presenterats i arbetets bakgrund för omvårdnadsdiagnosen risk för ensamhet (Elsadr et al., 2009) och ensamhet med inriktning på ensamhet hos döende patienten (Brown & McKenna, 1999). Attributet att ensamhetsupplevelsen hos äldre personer är en subjektiv upplevelse stämmer överens med vad Brown och McKenna (1999) och Elsadr et al. (2009) har kommit fram till i sina

begreppsanalyser för ensamhet. Eriksson (1994b) pekar också på den subjektiva aspekten av ensamhetsupplevelsen i och med att en person med många runt sig kan uppleva svår ensamhet medan en person som lever helt ensam inte behöver uppleva samma sak. Även Killeen (1998) menar att ensamhetsupplevelsen är något mycket subjektivt och därför svår att definiera.

Attributet för den subjektiva aspekten i ensamhetsupplevelser hos äldre personer visar på ett synsätt på ensamhet som kan vara ett bra förhållningssätt för vårdpersonal att bära med sig i mötet med den äldre personen. Synsättet ligger i att som vårdpersonal, eller som anhörig i gränsfallet, inte kategorisera en äldre person som ensam även om den utifrån inte verkar ha så många sociala kontakter med andra personer. Fokus ligger på den äldre personens egen upplevelse av ensamhet, inte den upplevelse som andra personer runt dem har. Ett samtal eller någon slags kommunikation mellan vårdpersonalen och den äldre personen är därför nödvändigt för att undersöka ensamhetsupplevelsen utifrån attributet.

12.2.3 Positiv eller negativ och varierar i intensitet

Elsadr et al. (2009) belyser i sin begreppsanalys attributet att ensamheten karaktäriseras av en känsla av psykologiskt obehag. Roy (2009) nämner också att de som har få eller inga tillfredsställande relationer med andra kan ha ett stort lidande. Eriksson (1994b) menar i sin tur att ensamheten både kan vara positiv eller negativ, den negativa ensamheten kan då skapa ett lidande för personen. Även Killeen (1998) och Rokach (1988) pekar på att ensamheten kan skapa ett lidande för personen. Killeen (1998) nämner i sin tur att ensamheten drabbar personer i olika grad och kan skifta snabbt i intensitet. Roy (2009) pekar på att ensamheten är något som drabbar alla och trots tillfredsställande relationer med andra kan ibland episoder med ensamhetskänslor uppkomma. Beskrivningarna kan därmed knytas an till attributet att ensamhetsupplevelsen hos äldre personer är positiv eller negativ (Elsadr et al., 2009; Eriksson, 1994b; Killeen, 1998; Rokach, 1988; Roy, 2009). Roys (2009) och Killeens (1998) skildringar kan även kopplas till den varierande intensiteten i ensamhetsupplevelsen.

En medvetenhet om att ensamhetsupplevelsen kan vara positiv eller negativ och variera i intensitet är också viktigt att bära med sig som vårdpersonal. Generellt har ensamhet som begrepp en ganska negativ prägel (Hiller & Sandstedt, 1989) och en medvetenhet om de också positiva dimensionerna kan hjälpa till att vidga synsättet på äldre personers upplevelse

av ensamhet. Eftersom ensamhetsupplevelsen varierar i intensitet skapas också en varierande hanterbarhet för den äldre, vilket kan innebära att ibland hos den äldre personen finns behov av stöttning av andra och ibland inte (Hauge & Kirkevold, 2012). Vissa tider på dagen, året eller en tid av förlust kan också vara kopplade till ensamhetsupplevelsen (Stanley et al., 2010). Därmed är upplevelsen något som kommer och går för äldre personer och även förändras i olika nyanser.

En aspekt som författaren reflekterade över vid granskningen av resultatet var att de engelskspråkiga källorna generellt hade mindre positiv syn på ensamhet, både som upplevelse och i generellt kontext, vilket skulle kunna kopplas till att loneliness (som var det valda sökordet) har en mer negativ prägel på ensamheten än till exempel solitude, och där en person är lonely beskrivs som olycklig (Bullon, 1996). I granskningen av de vetenskapliga artiklarna beskrev flera ensamhetsupplevelsen som negativ (Heravi-Karimooi et al., 2010; Graneheim & Lundman, 2010; Hauge & Kirkevold, 2010; Hauge & Kirkevold, 2012; Stanley et al., 2010) medan de författare som också visade på positiva aspekter i ensamhetsupplevelsen genomförde sin studie i just Sverige och därmed vid intervjuer använt det svenska ordet ensamhet och inte loneliness och diskuterat med de äldre kring (Graneheim & Lundman, 2010). Kan det vara det svenska ordets bredd med både positiva och negativa influenser som krockar med en av andra länders motsvarighet av ensamhet som där har en snävare mer negativ prägel? Hade fler vetenskapliga svenska studier gett mer stöttning till den positiva dimensionen?

12.2.4 Starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer

Brown och McKenna (1999) och Elsadr et al. (2009) nämner båda i sina begreppsanalyser att ensamheten är kopplad till de sociala relationerna vilket stämmer överens med denna begreppsanalys attribut att ensamhetsupplevelsen hos äldre är starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer. Watson (1993) beskriver att en av de grundläggande behoven är att vara älskad, att någon bryr sig om och accepterar en som person. Samhörighet lyfts fram som centralt och om en person saknar samhörighet med andra eller ser sig utan gemenskapen kan denne uppleva disharmoni. Även Roy (2009) och Eriksson (1994b) nämner kopplingarna mellan ensamhet och sociala relationer med andra. Attributet att ensamhetsupplevelsen hos äldre är starkt knuten till samhörighet och sociala relationer med

andra kan därmed kopplas samtliga utvalda omvårdnadsteoretiker (Erikssons, 1994b; Roys, 2009; Watsons, 1993).

Sociala relationer och framförallt samhörighet med andra är starkt knutna till ensamhetsupplevelsen men som vårdpersonal är det av vikt att tänka på att det inte är ett stort socialt nätverk inte nödvändigtvis minskar ensamhetsupplevelsen. För en äldre person är en buffert snarare en/flera meningsfulla relationer med personer som den äldre känner samhörighet till.

12.2.5 Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité.

Brown och McKenna (1999) beskriver i sin begreppsanalys som attribut att ensamheten är kopplat till förlust vilket kan knytas an till attributet att ensamhetsupplevelsen hos äldre är kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité. Elsadr et al. (2009) har också ett attribut som beskriver missnöje med det aktuella med kvantitet och/eller kvalitet på de sociala relationerna vilket också kan kopplas till en del av attributet om förlust och saknad av meningsfulla interaktioner och samhörighet. Watson (1993) lyfter fram samhörighet som centralt och om en person saknar samhörighet med andra eller ser sig utan gemenskapen kan denne uppleva disharmoni. Eriksson (1994b) nämner i sin tur att ensamheten blir svår när personen upplever sig berövad på något denna ägt eller skulle vilja äga. Attributet att ensamhetsupplevelsen hos äldre är kopplad till förlust och saknad av meningsfulla interaktioner eller samhörighet kan därmed kopplas an till Watsons (1993) beskrivningar och delen kring förlust och saknad till Erikssons (1994b) teorier.

Det är som vårdpersonal bra med en medvetenhet om att en förlust och saknad av meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité är kopplade till ensamhetsupplevelsen. Förlust av meningsfulla interaktioner och samhörighet, fysiska förmågor, arbete och hälsa är naturliga processer i livet för en åldrande personen. Att försöka stötta den äldre personen genom att uppmuntran till nya sociala kontakter för ökad samhörighet och till exempel olika hjälpmedel för ökad rörelseförmåga kan vara steg i rätt riktning. Framförallt är det viktigt med mötet med den äldre personen och

att visa respekt för denne samt att som vårdpersonal våga lyfta ensamhetsfrågan och ha den som en naturlig del vid ankomstsamtal och liknande.

12.2.6 Specifikt för äldre personers upplevelse av ensamhet

De delar av attribut som framkommit i denna begreppsanalys som skiljer sig från de tidigare nämnda begreppsanalyserna (Elsadr et al., 2009; Brown & McKenna, 1999) är främst att ensamhetsupplevelsen hos äldre personer är positiv eller negativ och varierar i intensitet samt kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité. Utifrån att ensamhetsupplevelsen hos äldre personer även kan vara positiv reflekterar författaren bland annat kring Peplau och Perlman (1982) och Woodward (1988) som nämner att även om ökad ålder skapar risk för personliga förluster finns den erfarenhetsbaserade kunskapen som byggts upp genom livet som en stöttande copingmekanism och de äldres förväntningar på sitt liv och sina relationer är också mer realistiska. I viss utsträckning är delar av samtliga attribut för ensamhetsupplevelsen hos äldre förankrade hos omvårdnadsteoretikernas synsätt på ensamheten (Eriksson, 1994b; Roy, 2009; Watson, 1993). Attributet med minst förankring hos omvårdnadsteoretikerna generella synsätt på ensamhet är som de nämnda begreppsanalyserna (Elsadr et al., 2009; Brown & McKenna, 1999) attributet att upplevelsen är kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalité. Delen av attributet som rör förlust är förankrat både hos Eriksson (1994b) och Brown och McKenna (1999) men många av de specifika faktorerna nämns inte. Om detta reflekterar författaren att alla faktorer utom hälsa och livskvalité är direkt och indirekt kopplade till sociala relationer med andra, men står för specifika förluster som drabbar just många äldre personer.

12.2.7 Andra beskrivningar av ensamhetsupplevelsen hos äldre personer

Två beskrivningar av ensamhetsupplevelsen hos äldre personer var i den litterära analysen återkommande men förekom inte lika frekvent som de definierande attributen och kunde inte heller grupperas ihop med några attributen. Dessa var dels att ensamhetsupplevelsen hos äldre kopplad till kön samt till skuld och skam. Kvinnor upplever mer ensamhetskänslor än män,

vilket bland annat förklaras genom att kvinnor oftare blir änkor än män (Aartsen & Jylhä, 2011; Andersson, 1984; Paul et al., 2006; Woodward, 1988). Att använda som attribut att fler kvinnor än män upplever ensamhet känns dock som att det till viss del skulle negativt spegla de män som upplever ensamhet eftersom deras upplevelse inte skulle legitimeras i lika stor utsträckning jämfört med kvinnorna. Som beskrivning för ensamhet anser författaren att just kön inte tillhör kärnan i ensamhetsbegreppet i jämförelse med i vilken utsträckning de andra attributen står mot begreppet. Ensamhetsbegreppets kopplingar till skuld och skam förekom både vid ensamhets i generell kontext och hos äldre personers ensamhetsupplevelse. Den egna ensamheten upplevdes ofta inte som ett "godkänt" samtalsämne och begreppet är kopplat till skam (Block, 1994; Westberg, 2012). Äldre personer upplevde ensamheten som personlig och svår att prata med andra om på grund av kopplingarna till skam och misslyckande (Stanley, 2010).

En medvetenhet om kopplingarna till skam och skuld som ensamheten kan innebära är bra att ha som vårdpersonal för att kunna tänka på att ämnet kan vara känsligt för vissa äldre vid samtal. Men också att som vårdpersonal våga ta upp ensamheten och fråga om den för de gånger den äldre själv har svårt att prata om den. Som Eriksson (1994a) beskriver präglas relationen mellan sjuksköterskan och patienten av inbjudande, accepterande och kärlek. Ett första steg kan vara att våga lyfta frågan om ensamhetsupplevelsen hos äldre och bjuda in för ett samtal kring den, sjuksköterskan spelar en viktig roll för att fånga upp personer med ensamhetskänslor (Killeen, 1998). I samtalet med den äldre behövs inte alltid avancerade mätinstrument utan den enkla frågan: "Känner du dig ensam?" kan användas som utgångspunkt för diskussion kring fenomenet, vilket flera författare också använt i studier för att kartlägga begreppet (Aartsen & Jylhä, 2011; Paul et al., 2006; Holwerda et al., 2012).

12.2.8 Empiriska referenter

De empiriska referenterna Walker och Avant (2005) beskriver i sin modell för att kunna mäta begreppets förekomst i olika kontext blir för upplevelsen av ensamhet hos äldre personer begreppsanalysens definierande attribut. Ensamhetsupplevelsen är: en subjektiv och unik upplevelse; positiv eller negativ och varierar i intensitet; starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer; kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och

livskvalité. Då den äldres upplevelser av ensamhet varierar och kan ses som unika (Hauge & Kirkevold, 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010) skulle också en enkel fråga till den äldre personen: "Känner du dig ensam?" kunna visa på i vilken utsträckning fenomenet existerar inom olika områden vilket flera författare även använt sig av i studier kring ensamhetsupplevelser hos äldre personer (Aartsen & Jylhä, 2011; Holwerda et al., 2012; Paul et al., 2006). För att mäta ensamhetsupplevelsen med ett instrument finns flera olika ensamhetsskalor, Stek et al. (2005) använder till exempel i sin studie De-Jong Giervald Loneliness Scale som beskrivs som utvecklad för en äldre population. Tijhuis, De-Jong Giervald, Feskens och Kromhout (1999) beskriver skalan med elva frågor som beskriver skillnaden mellan de sociala relationer en person har respektive skulle vilja ha där respondenten kunde få mellan 0 (ingen ensamhet) och elva poäng (allvarlig ensamhet).

12.3 Reliabilitet och validitet

Den inre validiteten styrs bland annat av att beskrivning av datainsamling, urval och analysprocess genomförts på ett detaljerat sätt (Gunnarsson, 2002). Även Polit och Beck (2012) belyser vikten av att insamlandet och bearbetningen av data har skett på noggrant och systematiskt sätt med mål att behålla objektivitet för att stödja arbetets validitet och reliabilitet. Validiteten har ökat genom att datainsamlingen systematiskt har beskrivits i tabeller för att förtydliga sökningsprocessen samt att modellen av Walker och Avant (2005) beskrivits grundligt. I diskussionen presenteras också förtydliganden kring författarens tillvägagångssätt av att urskilja attributen då den valda metoden Walker och Avant (2005) har otydligheter i den processen, vilket kan stärka validiteten. Den litterära analysen som varit en viktig del för urskiljningen av attributen har också skrivits ut i text för att läsaren ska kunna följa arbetsprocessen. Detta har bidragit till mycket text men visar tydligt på de steg arbetsprocessen gått igenom och visar vilken litteratur författaren gjort sina tolkningar och urval utifrån. Vad som kan sänka validiteten är att i översikten (bilaga 4) över attributens förekomst i litteraturen presenteras bara de attribut som valdes ut och inte övriga beskrivningar som inte var lika vanligt förekommande. Dock belyser författaren i diskussionen vissa av andra beskrivningar som litteraturen tagit upp, men ingen systematisk tabell över deras förekomst i litteraturen. Att ingen systematisk kvalitetsgranskning av de vetenskapliga artiklarna har gjorts kan också påverka validiteten. Gunnarsson (2002) beskriver att den yttre validiteten bland annat rör hur överförbart resultatet är och om en

empirisk del där äldre personer tillfrågats om ensamhet hade genomförts och sedan ställts mot resultatet kunde validiteten ökat. Författaren har också haft en medvetenhet om att begreppsanalys alltid är beroende av vem som gör den sett till de tolkningar och urval som genomförs (Walker & Avant, 2005) men har försökt hålla sig neutral och objektiv till datan (Polit & Beck, 2012). Reliabiliteten rör att beskriva forskaren själv och bland annat dennes förmåga att följa data och de olika metodstegen (Gunnarsson, 2002; Polit & Beck, 2012). Författaren har sedan tidigare genomfört en begreppsanalys med denna metod och har därför viss vana av begreppsanalysprocessen, vilket kan höja reliabiliteten. Författaren har eftersträvat att noggrant och systematiskt beskriva de olika stegen i begreppsanalysprocessen av Walker och Avant (2005) för att eftersträva validitet och reliabilitet i arbetet.

12.4 Slutsats

Denna begreppsanalys har lett fram till att det som karaktäriserar ensamhetsupplevelsen hos äldre personer är: en subjektiv och unik upplevelse, positiv eller negativ och varierar i intensitet samt starkt knuten till samhörighet och relationer med andra personer. Även att upplevelsen är kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, samhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalitet. Ensamhetsupplevelsen kan därmed ta varierande former beroende på vem som upplever den och dels skapa negativa konsekvenser såsom känslor av ångest och tomhet men även positiva konsekvenser såsom känslor av frihet och trygghet. Den varierande intensiteten skapar en också varierande hanterbarhet för den äldre personen. Ensamhetsupplevelsen kan också vara svår att prata om för den äldre personen och som vårdpersonal är det viktigt att våga fråga och öppna upp för att prata om ensamhet. Genom att förtydliga begreppets essens med inriktning på äldre personers upplevelse är förhoppningen att denna begreppsanalys kan stödja vårdpersonalen i att söka efter förståelse för äldre personers upplevelse av ensamhet och uppmärksamma dess komplexitet.

12.5 Klinisk och praktisk relevans

Allt vårdande grundas på relationen mellan sjuksköterskan patienten och denna relation bör vara präglad av inbjudande, accepterande och kärlek (Eriksson, 1994a). Att möta den äldre i

dennes upplevelse och inbjuda för samtal om ensamhet är en viktig del för att nå ensamhetsupplevelsen. Denna studie visar på vikten av att söka efter förståelse för den äldre personens ensamhetsupplevelse då denna kan vara mycket komplex och röra flera olika dimensioner. Författarens förhoppning är att kunna väcka intresse för begreppsanalyser bland vårdpersonal och att denna begreppsanalys kan fungera som en kunskapskälla för vårdpersonal intresserade av ensamhet som begrepp och äldre personers ensamhetsupplevelse. Föreliggande begreppsanalys kan också bidra till att vidga vårdpersonalens synsätt på ensamhet och på så sätt skapa möjligheter för ett öppnare sinne i mötet med den äldre personen med mer fokus på en helhetsbild av den äldres situation.

12.6 Fortsatt forskning

För att kunna klargöra och förtydliga begreppet ytterligare samt visa på var kärnan ligger i äldre personers upplevelse av ensamhet behövs mer forskning kring ensamhet som begrepp men även om äldre personers upplevelse av ensamhet med olika inriktningar. Fler svenska studier skulle vara intressant för att se om ensamhet i det svenska språket har en mer positiv innebörd än jämfört med andra länder. Begreppsanalyser kring ensamhet och äldre personer ensamhetsupplevelse med andra metoder, till exempel Peep Kort (Sivonen et al., 2010) eller Rodgers (Toftthagen & Fagerstrom, 2010) hade varit intressant och kunde vidgat begreppet ytterligare. En begreppsanalys med fokus både på litteratur och empirisk forskning, som Risjord (2009) bland annat nämner, skulle kunna skapa fler dimensioner till äldres upplevelse av ensamhet än vad denna begreppsanalys lett fram till. Mer forskning kring skillnader mellan kvinnors och män upplevelse hade också varit en intressant inriktning.

REFERENSER

Aartsen, M. & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Aging*, 8, 31-38. doi:10.1007/s10433-011-0175-7

Andersson, L. (1984). *Aging and loneliness: An interventional study of a group of elderly women*. (Doctoral dissertation. Karolinska Institute: Department of Psychosocial Environmental Medicine). Stockholm.

Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakla, W. E. (2008). Loneliness: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207-213. doi:10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x

Bengtsson, B. (1981). *Dialoger med min ensamhet*. Laholm: Settern.

Berglund, B-M., Gatehouse, G., Orrevall, A., Thiel, M., & Wiman, M. (red.)(2011). *Norstedts stora engelska ordbok: engelsk-svensk: svensk-engelsk (154.000 ord och fraser)*. Stockholm: Norstedt.

Bitter, W. (1969). Inledning. I *Att förstå ensamhet*. Stockholm: Verbum.

Block, H. P. (1994). *Den onödiga ensamheten: tankar och samtal om ensamhet, vänskap och närhet*. Stockholm: Lotsen.

Brown, R., & McKenna, H. P. (1999). Conceptual analysis of loneliness in dying patients. *International Journal of Palliative Nursing*, 5(2), 90-97.

Bullon, S. (ed. manager) (1996). *Collins COBUILD learner's dictionary*. London: Harper Collins. Learners Dictionary. The cobuild series.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness*. New York: Norton & co.

Carp, E. A. D. E. (1969). Ensamheten - ett psykologisk, sociologiskt och religiöst problem. I *Att förstå ensamhet*. Stockholm: Verbum.

Dehlin, O., Hagberg, B., Rundgren, Å., Samuelsson, G., & Sjöbeck, B. (2000). *Gerontologi: Åldrandet i ett biologiskt, psykologiskt och socialt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.

Dehlin, O., & Rundgren, Å. (2004). *Äldresjukvård: medicinsk äldresjukvård av multisjuka patienter*. Lund: Studentlitteratur.

Elicker, M. (1997). *Semiotics of Popular Music: The Theme of Loneliness in Mainstream Pop and Rock Songs*. Tübingen: Narr.

Elsadr, C. B., Nouredine, S., & Kelly J. K. (2009). Concept Analysis of Loneliness With Implications for Nursing Diagnosis. *International Journal of Nursing Terminologies and Classification*, 20(1), 25-33. doi:10.1111/j.1744-618X.2008.01110.x

Eriksson, K. (1994a). Theories of caring as health. In: D.A. Gaut & A. Boykin (eds.) *Caring as Healing: Renewal Through Hope* (p. 3-20). New York: National League for Nursing Press.

Eriksson, K. (1994b). *Den lidande människan*. Stockholm: Liber utbildning.

Eriksson, K., & Lindström, U. Å. (2000). Siktet, sökandet, slutandet – om den vårdvetenskapliga kunskapen. I K. Eriksson & U.Å. Lindström (eds.) *Gryning. En vårdvetenskaplig antologi* (s. 5-18). Vasa: Åbo Akademi, Institutionen för vårdvetenskap.

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2003). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och Kultur.

Fynning, A. (1971). *Samnordisk ordbog/ordbok: dansk-norsk bokmål-svensk*. Stockholm: Arnold Busck.

Fyrkantens skrivargrupp. (1982). *Dikt och prosa: Nr 3 Ensamhet och gemenskap*. Luleå: Skrivarförlaget/Norrbottnens bildningsförbund.

Gaev, D. M. (1976). *The psychology of loneliness*. Chicago: Adams P, cop.

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2010). Experiences of loneliness among the very old: the Umeå 85+ project. *Aging and Mental Health*, 14(4), 433-438.

doi:10.1080/13607860903586078

Gunnarsson, R. (2002) *Validitet och reliabilitet*. Hämtad 1 november 2013 från:
www.infovoice.se/fou/

Hauge, S., & Kirkevold, M. (2010). Older Norwegians' understanding of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-being*, 5(1), 1-7.

doi:10.3402/qhw.v5i1.4654

Hauge, S., & Kirkevold, M. (2012). Variations in older persons' descriptions of the burden of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 26, 553-560. doi:10.1111/j.1471-6712.2011.00965.x

Hayes, C. (2005). Ett liv utan ensamhet. I *Utan dig kan jag inte smaka på snön: noveller om personlig assistans*. Stockholm: JAG-förlaget [Föreningen JAG].

Henneman, E. A., Lee, L. J., & Cohen J. I. (1995). Collaboration: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 21(1), 103-109. doi:10.1046/j.1365-2648.1995.21010103.x

Hellquist, E. (1980). *Svensk etymologisk ordbok*. Lund: LiberLäromedel/Gleerup.

Heravi-Karimooi, M., Anoosheh, M., Foroughan, M., Sheykhi, M. T., & Hajizadeh, E. (2010). Understanding loneliness in the lived experiences of Iranian elders. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 2, 274-280. doi:10.1111/j.1471-6712.2009.00717.x

Hiller, C., & Sandstedt, E. (1989). *Ensamhet och livsorientering: en kvalitativ studie av medelålders enboende*. Stockholm: KTH.

Holmen, K. (1994). *Loneliness among elderly people: Implications for those with cognitive impairment*. (Doctoral dissertation. Huddinge: Department of Clinical Neuroscience and Family Medicine, Division of Geriatric Medicine and Center of Caring Sciences (CVV

South), Huddinge University Hospital; Stockholm: Karolinska Institute, Stockholm Gerontology Research Institute). Stockholm.

Holwerda, T. J., Beekman, T. F., Deeg, D. J. H., Stek, M. L., van Tilburg, T. G., visser, P. J., ... Schoevers, R. A. (2012). Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Psychological Medicine*, 42, 843-853.
doi:10.1017/S0033291711001772

Humle, W. E. (1977). *Skapande ensamhet*. Örebro: Libris.

Jackson, E. N. (1983). *Att förstå sin ensamhet*. Älvsjö: Verbum.

Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770. doi:10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun. (2a upplagan)*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, L. (2005). *"Ensamhet i tvåsamheten": anhörigas erfarenheter av att vårda personer med demenssjukdom i hemmet*. Karlshamn: Bleking forsknings- och utvecklingsenhet.

Larsson, M., & Rundgren, Å. (2010). *Geriatriska sjukdomar*. Lund: Studentlitteratur.

Lundgren, G. (1971). *Att leva med sin ensamhet*. Stockholm: Natur och kultur.

Lynch, J. J. (1983). *Det brustna hjärtat: medicinska konsekvenser av ensamhet och isolering*. Stockholm: Natur och kultur.

Malterud, K. (2009). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion. (2a upplagan)*. Lund: Studentlitteratur.

McInnis G. J., & White, J. H. (2001). A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of Psychiatric Nursing, June(3)*, 128-139.

doi:10.1053/apnu.2001.23751

Meeberg, G. A. (1993). Quality of life: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 18(1)*, 32-38. doi:10.1046/j.1365-2648.1993.18010032.x

Mijailovic, D. (2010). *Aljina Vorobejevas ensamhet*. Göteborg: Tre böcker.

Molde, B. (Red.). (1977). *Illustrerad svensk ordbok*. (3. rev. uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.

Nationalencyklopedins ordbok. (1995). Höganäs: Bra böcker AB.

Norstedts svenska ordbok 72.000 ord och fraser (2004). Norge: Rotator.

Norstedts svenska synonymordbok. (2006). Nordstedts akademiska förlag. Norge: Nordbook,.

Notini, D. (1987). *Kärlek och ensamhet*. Stockholm: Natur och kultur.

Paley, J. (1996). How not to clarify concepts in nursing. *Journal of Advanced Nursing, 24*, 572-76. doi:10.1046/j.1365-2648.1996.22618.x

Paul, C., Ayis, S., & Ebrahim, S. (2006). Psychological distress, loneliness and disability in old age. *Psychology, Health & Medicine, May 11(2)*, 221-232.

doi:10.1080/13548500500262945

Peplau, L. A., & Perlman, D. (ed) (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, cop.

Polit, D., & Beck, C. (2012) *Nursing Research; Generating and assessing evidence for nursing practice*. Ninth ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, cop.

Risjord, M. (2009). Rethinking concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 65(3), 684–691. doi:10.1111/j.1365-2648.2008.04903.x

Rokach, A. (1988). The Experience of Loneliness: A Tri-Level Model. *The Journal of Psychology*, 122(6), 531-544. doi:10.1080/00223980.1988.9915528

Roos, V., & Malan, L. (2012). The role of context and the interpersonal experience of loneliness among older people in a residential care facility. *Global Health Action*, 5, 18861. doi:10.3402/gha.v5i0.18861

Roy, C. (2009). *The Roy adaption model*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson, cop.

Segesten, K. (2006). Att göra en begreppsanalys I Friberg, F. (red) *Dags för uppsats – Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 89-96). Lund: Studentlitteratur.

Sivonen, K., Kasén, A., & Eriksson, K. (2010). Semantic analysis according to Peep Koort - a substance-oriented research methodology. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 24, 12-20. doi:10.1111/j.1471-6712.2010.00817.x

Smith, J. M. (2012). Portraits of Loneliness: Emerging Themes Among Community-Dwelling Older Adults. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(3), 293-311. doi:10.3928/02793695-20120306-04

Stanley, M., Moyle, W., Ballantyne, A., Jaworski, K., Corlis, M., & Oxlade, D. (2010). 'Nowadays you don't even see your neighbours': loneliness in the everyday lives of older Australians. *Health and Social Care in the Community*, 18(4), 407-414. doi:10.1111/j.1365-2524.2010.00923.x

Stek, M. L., Vinkers, D. J., Gussekloo, J., Beekman, A. T. F., van er Mast, R. C., & Westendorp, R. G. J. (2005). Is Depression in Old Age Fatal Only When People Feel Lonely? *American Journal of Psychiatry*, 162(1), 178-180. doi:10.1176/appi.ajp.162.1.178

Stora engelska ordboken: 120.000 ord och fraser. Stora engelsk-svenska ordboken = A comprehensive English-Swedish dictionary. (1989). Stockholm: Norstedt, Cop.

Svenska akademien. (1925). *Ordbok öfver det svenska språket*. Sjunde bandet: Distingerad-Exulant. Lund: Gleerups förlag.

Svenska akademien. (2009). *Svensk ordbok A-L*. Stockholm: Norstedt.

Tijhuis, M., De-Jong Giervald, J., Feskens, E., & Kromhout, D. (1999). Changes in and factors related to loneliness in older men. The Zutphen Elderly Study. *Age and Ageing*, 28, 491-495. doi:10.1093/ageing/28.5.491

Toftthagen, R., & Fagerstrom, L. M. (2010). Rodgers' evolutionary concept analysis - a valid method for developing knowledge in nursing science. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 24, 21-31. doi:10.1111/j.1471-6712.2010.00845.x

Tornstam, L. (2005). *Åldrandets socialpsykologi* (7. uppl.). Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

van der Geest, S. (2004). "They don't come to listen": the experience of loneliness among older people in Kwahu, Ghana. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 19, 77-96.

Wahl, H. (2010). *Hungerflickan: en berättelse om matmissbruk, ensamhet och pappalängtan*. Stockholm: Norstedt.

Walker, L., & Avant, K. (2005). *Strategies for theory construction in nursing* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall, cop.

Walter, G. (2002). *Ord och motsatsord: svensk antonymordbok*. Stockholm: Bonnier.

Walter, G. (2003). *Bonniers synonymordbok*. (3. uppl.). Stockholm: Bonnier Alba.

Watson, J. (1993). *En teori för omvårdnad: omvårdnad och humanvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge: Mass cop.

Wessén, E. (1973). *Våra ord: deras uttal och ursprung: kortfattad etymologisk ordbok*. (2a uppl) Stockholm: Läromedelsförlag.

Westberg, N. (2012). *Meddelanden från ensligheten: en sociologisk studie av ensamhet och avskildhet*. (Akademisk avhandling. Göteborgs universitet: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap). Göteborg: Daidalos.

Wiklund Gustin, L., & Bergbom, I. (2012). *Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Williams, L. M. (1978). A concept of loneliness in the elderly. *Journal of the American Geriatrics Society*, 26(4), 183-187.

Woodward, J. C. (1988). *The solitude of loneliness*. Lexington, Mass: Lexington books.

Östergren, O. (1981). *Nusvensk ordbok A-G*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

BILAGA 1: Tabell över sökningar begreppsanalyser

Databas	Datum	Sökord	Träffar	Begreppsanalyser
PubMed	131101	concept[title] AND loneliness[title]	12	3 st Huang, Wang, Chen (2010) - (kinesiska) ElSadr et al. (2009) Bekhet et al. (2008)
PubMed	131101	concept[title] AND analysis[title] AND loneliness[title]	3	3 st Huang, Wang, Chen (2010) - (kinesiska) ElSadr et al. (2009) Bekhet et al. (2008)
CINAHL	131101	concept[title] AND analysis[title] AND loneliness[title]	4	4 st Huang, Wang, Chen (2010) - (kinesiska) ElSadr et al. (2009) Bekhet et al. (2008) Brown & McKenna (1999)

BILAGA 2: Tabell över sökningar GUNDA

Databas	Datum	Sökord	Träffar	Första urval	Slutgiltigt urval
GUNDA	130517	Ensamhet (titel)	72	23	16 st Bengtsson (1981) Bitter (1969) Block (1994) Carp (1969) Fyrkantens skrivargrupp (1982) Hayes (2005) Hiller & Sandstedt (1989) Humle (1977) Jackson (1983) Larsson (2005) Lundgren (1971) Lynch (1983) Mijailovic (2010) Notini (1987) Wahl (2010) Westberg (2012)
GUNDA	130517	Ensamheten (titel)	25	2	-
GUNDA	130524	Loneliness (titel)	31	10	6 st Cacioppo & Patrick (2008) Elicker (1997) Gaev (1976) Peplau & Perlman (1982) Weiss (1973) Woodward (1988)
GUNDA	130524	Loneliness old (titel)	3	0	-
GUNDA	130524	Loneliness elder (titel)	0	0	-
GUNDA	130524	Loneliness elderly (titel)	2	2	2 st Andersson (1984) Holmen (1994)
GUNDA	130605	Ensamhet äldre (titel)	25	3	-

BILAGA 3: Tabell över sökningar på PubMed

Databas	Datum	Sökord	Träffar	Första urval	Slutgiltigt urval
PubMed	130605	Loneliness[title]	967	0	-
PubMed	130605	Loneliness[title] AND experience[title]	16	5	2 st Roos & Malan (2012) van der Geest (2004)
PubMed	130605	Loneliness[title] AND old[title]	31	2	2 st Graneheim & Lundman (2010) Paul et al. (2006)
PubMed	130605	Loneliness[title] AND elderly[title]	75	0	-
PubMed	130604	Lonely[title] AND elderly[title]	7	1	1 st Holwerda et al. (2012)
PubMed	130604	Lonely[title] AND old[title]	6	1	1 st Stek et al. (2005)
PubMed	130605	Loneliness[title] AND qualitative[title]	3	0	-
PubMed	130605	Loneliness[title] AND older[title]	125	7	6 st Aartsen & Jylhä (2011) Hauge & Kirkevold (2012) Hauge & Kirkevold (2010) McInnis & White (2001) Smith (2012) Stanley et al (2010)
PubMed	130605	Loneliness[title] AND understanding[title]	8	1	1 st Heravi-Karimooi et al. (2010)

<p>relationer med andra personer</p>	<p>Aartsen & Jylhä (2011) Graneheim & Lundman (2010) Hauge & Kirkevold (2010) Heravi-Karimooi et al. (2010) Holmen (1994) McInnis & White (2001) Paul et al. (2006) Peplau & Perlman (1982) Roos & Malan (2012) Smith (2012) Stanley et al. (2010) Woodward (1988) van der Geest (2004) <u>Lexikal analys:</u> <i>(känslomässig isolering)</i> Molde (1977) Nationalencyklopedins ordbok (1995) Nordstedt svenska ordbok (2004) Svenska akademien (2009)</p>	<p>4</p>
<p>Kopplad till förlust och saknad av enstaka eller flera faktorer såsom meningsfulla interaktioner, sanhörighet, fysiska förmågor, arbete, respekt, hälsa och livskvalite.</p>	<p><u>Litterär analys:</u> Aartsen & Jylhä (2011) Gaev (1976) Graneheim & Lundman (2010) Heravi-Karimooi et al. (2010) Holmen (1994) McInnis & White (2001) Paul et al. (2006) Roos & Malan (2012) Smith (2012) van der Geest (2004) Woodward (1988) <u>Lexikal analys:</u> <i>(känslomässig isolering)</i> Molde (1977) Nationalencyklopedins ordbok (1995) Nordstedt svenska ordbok (2004) Svenska akademien (2009)</p>	<p>11</p> <p>4</p>