

Självständigt arbete på grundnivå

Independent degree project – first cycle

Huvudområde: Socialt arbete

Major Subject: Social work

Ensamt eller gemensamt?

- En kvalitativ studie om boendeformens betydelse för den psykosociala hälsan

Evelina Arvidsson

Sebastian Fahlquist



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

Campus Härnösand Universitetsbacken 1, SE-871 88. **Campus Sundsvall** Holmgatan 10, SE-851 70 Sundsvall.

Campus Östersund Kunskapens väg 8, SE-831 25 Östersund.

Phone: +46 (0)771 97 50 00, Fax: +46 (0)771 97 50 01.

MITTUNIVERSITETET

Institutionen för psykologi och socialt arbete

Examinator: Lars Evertsson, lars.evertsson@miun.se

Handledare: Mats Blid, matbli51@gmail.com

Författare: Evelina Arvidsson och Sebastian Fahlquist
evar1800@student.miun.se; sefa1800@student.miun.se

Utbildningsprogram: Socionomprogrammet, 210 hp

Huvudområde: Socialt arbete

Sammanfattning

Bakgrund: Svenskarnas individualistiska levnadssätt har bidragit till att ensamhushåll blivit en normativ boendeform, vilket har skapat en utbredd ensamhet i samhället.

Känslor av ensamhet kan orsaka mentala hälsoproblem med ökad risk för aggressivitet, depression och självmordstankar. Att vara frigjord från andra och leva självständigt kan således utgöra ett utmanande fenomen hos befolkningen. En utveckling har skett inom individualismen där den mänskliga relationens betydelse fått större uppmärksamhet. Det har bidragit till att vi idag söker efter nya, nära relationer, som vi själva väljer. Ur ett historiskt perspektiv har kollektivistiska boendeformer fungerat som gensvar vid olika samhällsutmaningar, vilket gör det intressant att studera olika boendeformer i den tid vi lever i – i ett sökande efter nya relationer för en social trygghet. **Syfte:** Syftet med studien är att skapa en fördjupad förståelse för om, och i så fall hur, boendeformen kan bidra till att påverka människors psykosociala hälsa i en positiv riktning. **Metod:** Ändamålsenligt urval, snöbolls- och självurval har använts för att nå avsedd målpopulation. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med personer boendes i ensamhushåll och gemenskapsboende. Resultatet har analyserats med teorierna *bonding and bridging* och *coping*. **Resultat:** Resultatet tyder på att boendeformen i sig inte är avgörande för individens psykosociala hälsa. Det fanns inga tydliga skillnader mellan boendeformerna i upplevd psykosocial hälsa och hur motgångar hanterades. Samtliga respondenter använde sig av sociala relationer (familj, vänner, kollegor) för att hantera motgångar. Vi fann dock att personer som bodde i gemenskapsboende kunde vända sig till grannar för stöd i större utsträckning än de som bodde i ensamhushåll.

Nyckelord: ensamhushåll, gemenskapsboende, psykosocial hälsa, *bonding and bridging*, *coping*.

Abstract

Background: The Swedes' individualistic way of life has contributed to single households becoming a normative form of housing, which generates widespread loneliness in society. Feelings of loneliness predicts mental health problems with increased risk of aggression, depression, and suicidal thoughts. Independent living can thus be a challenging phenomenon for the general population. However, individualists are progressing towards the importance of human relations. This change has made people look for new, close relationships, which they themselves choose. In history, collectivist forms of housing have been a response to various societal challenges. This makes the impact of different forms of housing interesting to study. **Aim:** The purpose of this study is to create an in-depth understanding of whether, and if so how, the form of housing can contribute to influence people's psychosocial health in a positive direction. **Method:** Purposive sampling, snowball sampling and self-selection has been used to reach our target population. Semi-structured interviews were conducted with people living in single households and communal housing. The results have been analysed with the theories of *bonding and bridging*, and *coping*. **Results:** The results indicate that the form of housing cannot predict the individual's psychosocial health. There were obvious differences between the forms of housing in perceived psychosocial health and how adversity was handled. All respondents used social relationships (family, friends, colleagues) to deal with adversity. However, we found that people living in communal housing could turn to neighbours for support rather than those living in single households.

Keywords: single household, communal living, psychosocial health, bonding and bridging, coping.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning	7
1.1. Hur blev det så här? En historisk tillbakablick	7
1.2. Problemformulering	9
1.3. Syfte och frågeställningar:	10
1.4. Begreppsdefinitioner	10
1.4.1 Ensamhushåll	10
1.4.2 Gemenskapsboende	10
1.4.3 Psykosocial hälsa	10
2. Tidigare forskning	10
2.1. Ensamhushåll	11
2.2. Gemenskapsboende	12
2.3. Vetenskapliga kunskapsluckor	13
3. Teoretisk tolkningsram	14
3.1. Bonding and bridging	14
3.2. Coping	15
4. Metod	15
4.1. Förförståelse	16
4.2. Litteraturstudie	16
4.3. Urval	16
4.4. Datainsamling	17
4.5. Bearbetning av insamlade data	19
4.6. Etiska överväganden	19
4.7. Arbetsfördelning	21
5. Resultat	21
5.1. Ensamhushåll	21
5.1.1. Upplevda känslor	23
5.1.2. Betydelsefulla relationer	24
5.2. Gemenskapsboende	26
5.2.1. Upplevda känslor	28
5.2.2. Betydelsefulla relationer	30
5.3. Resultatdiskussion	31
5.3.1. Boendets fördelar eller nackdelar	31
5.3.2. Relationer	32
5.3.3. Gemenskap	33
5.3.4. Hantera motgångar	33

6. Slutsats	34
7. Slutdiskussion.....	35
7.1. Metoddiskussion	35
7.2. Studiens applicerbarhet	36
7.3. Trovärdighet och pålitlighet.....	36
7.4. Framtida forskning.....	37
Referenser	
Bilagor	
1: Intervjuguide	
2: Informationsbrev	
3: Fördjupat informationsbrev	
4: Tackbrev	

1. Inledning

“How can someone be left in an apartment for two years...dead?”, frågar sig den polske sociologen Zigmunt Bauman i Gandinis (2015) dokumentär, *The Swedish theory of love*. Citatet kan, i värsta fall, ses som ett resultat av det svenska samhällets historiska utveckling och individualistiska leverne. Ensamhushåll har blivit en normativ boendeform, samtidigt som forskning visar på hur en avskildhet från andra människor försämrar vårt välmående. Människors sökande efter nya relationer har gjort att intresset för gemenskapsboendet ökat, vars forskning talar för goda hälsoeffekter. För att fördjupa vår kunskap om hur dessa boendeformer kan påverka vår psykosociala hälsa vill vi, med denna studie, undersöka hur förvärvsarbetande personer upplever sin vardagliga tillvaro. Genom semistrukturerade intervjuer har vi fångat respondenternas upplevelse och sedan analyserat datan med en innehållsanalys. För att förstå vår empiri har resultatet även diskuterats i relation till tidigare forskning, samt teorierna *bonding and bridging* och *coping*.

1.1. Hur blev det så här? En historisk tillbakablick

1800-talets industrialisering och urbanisering ligger till grund för hur de större familjeenheter började lösas upp i det svenska samhället. Den rådande samhällsutvecklingen gick fortare än bostadspolitiken, vilket ledde till en trångboddhet i städerna. I ett (1) rum, med tillhörande kök eller kokvrå, kunde det bo åtta personer - bestående av familjemedlemmar och andra inneboende personer (Allmännyttan, u.å). Bostadssituationen och de medföljande levnadsförhållandena kom däremot att bli aktuella för 1930- och 1940-talets bostadspolitik. Ledorden var att alla skulle få det bättre, med en ny bostadsstandard som innebar max två personer per rum (Allmännyttan, u.å). Nybyggnationen tog fart och svenskarna tog ytterligare ett steg mot att leva i avskildhet från andra individer.

Under samma tid fortsatte industrierna och behovet av arbetskraft att växa. Samhällets ekonomiska tillväxt gjorde att det offentliga välfärdssystemet, med exempelvis barn- och äldreomsorg, utvecklades för att göra kvinnan tillgänglig för den reguljära arbetsmarknaden. 1960-talet visade nu på en era där kärnfamiljsidealet, med mannen som familjeförsörjare, började ifrågasättas och ersättas av nya jämställdhetsvärderingar. Kvinnan började ses som en fri individ och politiken

präglades av allas könsneutrala rätt till arbete. Samhällets fokus hade därmed förflyttats från familjen till individen, vilket nu i efterhand kan ses som en tydlig brytpunkt för individualismens utveckling (Swärd m.fl., 2013). Med en ökad jämställdhet minskade även beroendeförhållandet mellan kvinnan och mannen - något som låg till grund för det stora antalet skilsmässor som på den tiden började ta fart (Johansson & Vikström, 2009).

År 2015 publicerade Erik Gandini dokumentären *The Swedish theory of love*, vilken speglar samtidens individualistiska levnadssätt. I dokumentären menar regissören att Sverige uppgått till att vara världens mest ensamma land. Påståendet kan konfirmeras ur perspektivet att ensamhushåll uppgått till att vara en stark och alltmer normativ boendeform i Sverige (Statistiska centralbyrån [SCB], 2020, 2021; Eurostat, 2018). Även om det inte går att dra en given parallell mellan ensamhushållens faktum och ett påstående om en samhälleligt utbredd ensamhet, visar Heu m.fl. (2019) att ett flertal studier påvisat samband mellan en stark självständighet och en ökad upplevelse av ensamhet. Hawkley m.fl. (2019) menar dessutom att den samhälleliga ensamheten grundas i vårt individualistiska leverne. Här kan det vara av vikt att poängtera och särskilja två olika former av ensamhet, vilket Heu m.fl. (2019) och Mund m.fl. (2020) benämner som objektiv respektive subjektiv ensamhet. Den objektiva ensamheten handlar om att vara fysiskt ensam – att inte ha andra människor i sin närhet. Den subjektiva ensamheten beskriver i stället en upplevd känsla, vilken inte behöver ha en logisk koppling till den objektiva aspekten. Den subjektiva ensamheten speglar snarare vilken kvalitet individen upplever sitt sociala kontaktnät ha, kombinerat med individens förväntningar på vad social närhet bör innebära.

Trots dessa två skilda perspektiv av ensamhet visade Csikszentmihalyi och Hunters (2003) studie på att den objektiva ensamheten går att härleda till en lägre nivå av upplevd glädje. Ur det perspektivet skulle fenomenet om att bo ensam kunna bidra till en negativ konsekvens för vårt välmående - likväl som att den subjektiva ensamheten visats orsaka mentala hälsoproblem, där risken för aggressivitet, depression och självmordstankar ökar (Heu m.fl., 2019). Att vara frigjord från andra, att vara självständig och att bo ensam skulle, utifrån dessa parametrar, kunna utgöra ett komplext och utmanande fenomen hos befolkningen.

Hur mycket vi än uppmuntras till att vara fria och självständiga individer menar Simmel (2007) att: de personer som studeras genom sin självständighet och uttryckta attribut trots allt speglar något större, utanför de själva. Ur ett större perspektiv kan en individs aura ses bära en mer generell identitet, vilket innebär att vi människor, trots en idé om frigörelse och självständighet, har en grundläggande strävan att tillhöra någonting mer allmänt. Törnqvist (2019) diskuterar hur det kan ha skett en utveckling inom individualismen, då vi medvetengjort vårt samhälle som en socialt isolerad enhet och numera kan se på det med ett kritiskt förhållningssätt. Författaren menar att den mänskliga relationens betydelse börjat uppmärksammas och att vi idag söker efter nya, nära, relationer, som vi själva väljer. Individualismens utveckling och ett medvetet sökande efter nya relationer menar Törnqvist (2019) nu ligger till grund för ett ökat intresse för det kollektivistiska och gemensamma boendet, som en alternativ boendeform.

1.2. Problemformulering

Individualismens paradigmskifte kan ses som en brytpunkt för nyliberalismens framväxt. Medborgarnas ifrågasättande av traditionella ideal satte ett värdegrundat fokus på individens rätt till frihet. Under samma tid började även Sveriges ekonomiska tillväxt att avta, vilket idag speglar ett nyliberalt välfärdssystem i kris. Media rapporterar om samhällets bristande resurser och successiva nedskärningar, vilket tyder på att vår lyckosamma historia med välstånd och välfärd är just historia (Svärd, 2017). Samtidigt har vi, som tidigare nämnts, brutit oss loss från de familjeenheter som tidigare varit givna. Mot bakgrund av vad vi vet om självständigheten och ensamhetens risk för negativa hälsoeffekter kan vi anta att floskeln om att "*ensam är stark*" inte alltid stämmer. Tzouvara m.fl. (2015) menar att människan har ett grundläggande behov av interpersonella relationer som ger en känsla av sammanhang och intimitet. I brist på detta kan ensamhetens negativa associationer leda till en negativ spiral och hälsomässig fara för individen (Tzouvara m.fl., 2015). Det kollektivistiska boendet har, ur ett historiskt perspektiv, fungerat som ett gensvar vid olika samhällsutmaningar, vilket gör ämnet intressant att studera utifrån den tid vi nu lever i - i ett sökande efter nya relationer för en social trygghet (Caldenby, 2019).

1.3. Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att skapa en fördjupad förståelse för om, och i så fall hur, boendeformen kan bidra till att påverka människors psykosociala hälsa i en positiv riktning.

- Vilka relationer upplever individer i ensamhushåll respektive gemenskapsboende är viktiga för deras välmående?
- Hur upplevs känslor av välmående hos personer i ensamhushåll respektive gemenskapsboende?
- Möjliggör boendeformen att människor på olika sätt har möjligheter att hantera motgångar?

1.4. Begreppsdefinitioner

1.4.1 Ensamhushåll

Ett ensamhushåll definieras genom att det, i hushållet, endast bor en person (Eurostat, 2018).

1.4.2 Gemenskapsboende

Nya Boplats (u.å) beskriver gemenskapsboende som vanliga (enskilda) lägenheter, men där bostadshuset har gemensamma ytor ämnade för umgänge. Det kan vara ytor för att laga mat och äta tillsammans, eller ytor för att förvalta sina intressen på.

1.4.3 Psykosocial hälsa

Inom socialt arbete används begreppet, psykosocial hälsa, för att beskriva ett komplext och mångdimensionellt ramverk av olika arenor och relationer i en persons liv - hur dessa samspelar med varandra och tillsammans med individens tankar, känslor och beteenden. Med andra ord utgörs den psykosociala hälsan av såväl psykologiska som sociala aspekter, där båda dimensionerna påverkar varandra (Frost, 2008; Russell & Gozdzia, 2006).

2. Tidigare forskning

Utifrån den senaste forskningen vi har hittat, kring ensamhushåll och gemenskapsboende, kan vi konstatera att dess resultat är entydiga för respektive boendeform. Nedan följer en presentation av det aktuella kunskapsläget.

2.1. Ensamhushåll

Under 6 år har Lee (2016) studerat äldre personers upplevelse av att bo i ensamhushåll och hur det påverkar deras hälsa. Resultatet visade på att de som bodde ensamma hade en lägre nivå av mental hälsa, i jämförelse med de äldre personer som bodde tillsammans med någon. Nivån av depressiva symtom var således högre än hos personerna i jämförelsegruppen. Song m.fl.:s (2018) studie konfirmerar dessutom hur medelålders vuxna i Sydkorea, boendes i ensamhushåll, har en lägre nivå av livskvalitet än de som bor i flerpersonghushåll. Betydelsen av att ha andra människor i sin närhet framgår även av You m.fl. (2011), vilka studerat personer med en missbruksproblematik. Att bo ensam visades vara förknippat med en ökad risk för självmordsförsök.

Goda sociala relationer är en viktig komponent för att höja sin livskvalitet (Chen m.fl., 2014; McLaren, 2020; Solin m.fl., 2019). Äldre personer, boendes i ensamhushåll i Kina, har i en kvantitativ studie uppgett att närhet till barn är av stor betydelse för deras välmående. Därefter uppgavs tillgången till stöd från familj, vänner och grannar vara av stor betydelse för trygghetskänslan i boendeformen. Att ha någon som ger kärlek och tillgivenhet uppgavs också vara en viktig hälsfaktor, men hade inte lika stor betydelse som övriga relationer. Trots att vissa äldre inte upplevde sig vara objektivt ensamma fanns en subjektiv ensamhets känsla, med en saknad och önskan om mer socialt umgänge. De äldre som bodde ensamma upplevde generellt en låg nivå av socialt stöd (Chen m.fl., 2014).

För personer som bor ensamma ute på landsbygden, i finska Lappland, visades ett aktivt samhällsdeltagande vara av vikt för deras mentala hälsa. Det kunde handla om att delta i aktiviteter, organisationer eller kulturliv. De personer som bodde ensamma, men inte hade en lika aktiv fritid, visades ha en sämre mental hälsa (Solin m.fl., 2019).

Den senaste forskningen tyder på att personer som bor i ensamhushåll har en lägre mental hälsa och livskvalitet, i jämförelse med de personer som bor tillsammans med andra. Tillgänglighet till andra människor verkar således göra gott för individen. Däremot visar Derouiche-El Kamel och Hentatis (2021) kvantitativa studie på hur personer som bor tillsammans med andra har en lägre psykologisk motståndskraft i kriser. Studien undersökte hur olika människor hanterade samhällets lockdown, till

följd av covid-19. De menar att den undersökta situationen kan jämföras med en vardaglig kris i livet. Resultatet visade på att de personer som hade den högsta psykologiska motståndskraften var ensamstående personer som bodde i ett ensamhushåll. Med hänsyn till det resultatet behöver inte en närvaro av andra människor ha en positiv inverkan på vår psykologiska motståndskraft, trots att närvaron tycks göra gott för vårt välmående.

2.2. Gemenskapsboende

Majoriteten av den senaste forskningen på gemenskapsboenden är av kvalitativ karaktär, där upplevelsen av boendeformen studerats. I Nederländerna har en studie genomförts på åtta gemenskapsboenden (Rusinovic m.fl., 2019), i syfte att undersöka om boendeformen kan göra äldre personers åldrande bättre. Att boendeformen möjliggjorde en social samvaro sågs vara en stor fördel och något som bidrog till att färre kände sig ensamma. Hälften av respondenterna upplevde fortfarande känslor av ensamhet, men Rusinovic m.fl. (2019) menar att det är en lägre andel i jämförelse med nationell statistik. En liknande studie genomfördes för äldre personer i Finland. Där framkom att många kände sig mer ensamma och isolerade innan de flyttade till ett gemenskapsboende (Jolanki & Vilkkö, 2015).

Boendenas gemenskap gjorde att respondenterna såg sig som mer än bara grannar – det handlade om att ha en tillhörighet. Tröskeln till att hitta på saker tillsammans eller be varandra om hjälp visades vara låg (Rusinovic m.fl., 2019). Att kunna hjälpa varandra, dela erfarenheter eller ta en promenad tillsammans bidrog till ett ömsesidigt utbyte mellan de boende. Ömsesidigheten bidrog i sin tur till känslor av gemenskap, vilket gav personerna nya perspektiv på livet. På så vis fyller inte bara gemenskapen ett praktiskt värde, utan även ett emotionellt. Matgrupperna är exempel på att arbetet tillsammans inte bara handlade om att laga mat åt andra - utan att det delade arbetet, ansvaret, erfarenheterna och kunskapen gav någonting mer, som ansågs vara av värde för de boende (Jolanki & Vilkkö, 2015).

Upplevelsen av att boendeformen ger ett positivt utbyte med andra människor framgår även i ett flertal andra studier (Mahieu & Caudenberg, 2020; Palacios-Ceña m.fl. 2018; Pedersen, 2015; Törnqvist, 2019). Mahieu och Caudenberg (2020) undersökte ett program där unga flyktingar fick bo under samma tak som personer från lokalbefolkningen. Trots att den studerade boendeformen skapades genom ett program

var det stöd som gavs av informell karaktär, vilket gav ett ömsesidigt utbyte mellan parterna. Det kunde handla om språkligt utbyte eller kulturella färdigheter, likväl som att kunna be varandra om hjälp. En liknande studie genomfördes i Spanien, av Palacios-Ceña m.fl. (2018), där personer med schizofreni fick bo tillsammans med universitetsstudenter. Syftet var att undersöka om en nära kontakt med personer med psykisk ohälsa skulle förändra studenternas bild av individerna och därmed minska stigmat. Resultatet visade på hur ett ömsesidigt utbyte växte fram mellan de olika individerna. Det uppstod en känsla av kamratskap och samhörighet då aktiviteterna och samtalen handlade om annat än bara sjukdom. De boende, med schizofreni, beskrev hur boendeformen gav nya möjligheter då de fått chansen att umgås med friska personer, vilket skapade ett nytt sammanhang – avskilt från sjukdom och missbruk. Samtidigt beskrev studenterna hur interaktionen skapat nya reflektioner och perspektiv kring livet, vilka de annars gått miste om. Att möta olika människor gav på så vis nya perspektiv och möjligheter.

Att ett gemenskapsboende ger utrymme för många och nya relationer framgår även i Törnqvists (2019) studie. Respondenter menar att boendeformen kan vara en väg ut ur ensamhet och isolering. Nya möjligheter öppnas för ett nytt sammanhang med nya relationer. Gemenskapsboendet kan ge en djup känsla av mening, samtidigt som det inte skapas något beroende mellan de boende. Att inte nödvändigtvis behöva fastna i en relation framhålls som en fördel och jämförs med en traditionell partnerrelation, där det lätt uppstår en sluten symbios. Utöver detta upplevdes boendeformen positiv ur den aspekten att den ger ett sammanhang som är avskilt från det övriga livet med arbete, vänskap och kärlek (Törnqvist, 2019).

2.3. Vetenskapliga kunskapsluckor

Den senaste forskningen på ensamhushåll har varit av en kvantitativ karaktär, medan gemenskapsboenden präglats av kvalitativa studier. Resultaten för respektive boendeform är, som tidigare nämnts, entydiga - däremot har vi inte hittat någon studie där förhållandena hos de två boendeformerna studeras genom samma parametrar. Majoriteten av de studier som genomförts på gemenskapsboenden har dessutom riktats mot särskilt utsatta grupper, vilket gör att normalpopulationens upplevelse av boendeformen är underprioriterad.

3. Teoretisk tolkningsram

I studier om hur boendeformen påverkar vårt välmående berör resultaten, i stor utsträckning, individernas sociala nätverk. Kartläggningen av det senaste kunskapsläget visade på att sociala relationer är av stor vikt för att uppnå mentalt välbefinnande, vilket konfirmeras av studier gjorda på ensamhushåll (Chen m.fl., 2014; Lee, 2016; McLaren, 2020; Solin m.fl., 2019; Song m.fl., 2018; You m.fl., 2011) och gemenskapsboende (Jolanki & Vilkkö, 2015; Mahieu & Caudenberg, 2020; Rusinovic m.fl., 2019). Personer boendes i ensamhushåll har visats ha en sämre mental hälsa, i jämförelse med de som bor tillsammans med andra. Bland personer boendes i gemenskapsboende betonades det betydelsefulla utbyte som uppstod vid en samlevnad. En central infallsvinkel i studerandet av hur boendeformen påverkar den psykosociala hälsan är därigenom en relationell aspekt. Mot bakgrund av detta kommer vi att använda Robert Putnams teori om *bonding and bridging* för att förstå och diskutera vår insamlade data.

Betydelsen av sociala relationer beskrivs även av Richard Lazarus, då han genom sin teori om olika copingstrategier menar att andra människor kan användas för att hantera livets motgångar (Pearlin & Schooler, 1978). Avgörande för hur vi hanterar motgångar är vilka resurser vi har tillgång till, varpå teoretikern särskiljer en social och psykologisk hantering. För att undersöka om boendeformen har någon betydelse för hur vi hanterar motgångar väljer vi därmed även att beakta teorin om *coping* för att diskutera vår data.

3.1. Bonding and bridging

Världshälsoorganisationen (WHO, 2012) har, i en studie, konstaterat att ett starkt socialt kapital ökar en individs sannolikhet för att uppnå en god hälsa. Genom att befinna sig i sammanhang där ett informellt stöd florerar tillgängliggörs information och resurser, vilka för individen kan vara användbara i den vardagliga livsföringen. WHO (2012) betonar att kunskapen om det sociala kapitalets starka hälsoeffekt till och med bör beaktas i arbetet med folkhälsofrågor. Inom teorin *bonding and bridging* särskiljs två olika former av socialt kapital (Kim m.fl., 2015), vilka samverkar för att föra en individ framåt (WHO, 2012). Bonding står för de relationer en individ håller allra närmast - det vill säga de relationer som har ett starkt, känslomässigt och betydelsefullt band (Iwase m.fl., 2012; Kim m.fl., 2015; Oshio, 2017; Ramos m.fl., 2018). Bridging beskriver i stället de relationer som är av en mer yttlig karaktär, där

parterna sällan förväntar sig ett känslomässigt utbyte av varandra. Ett exempel på en bridging-relation är bekantskaper i det yttre sociala nätverket (Iwase m.fl., 2012; Kim m.fl., 2015; Oshio, 2017; Ramos m.fl., 2018) som kan bidra till individens möjligheter att lösa problem eller få stöd av personer som är lämpade för en specifik situation (Kim et.al., 2015).

3.2. Coping

Coping handlar om vad vi gör för att skydda oss själva från psykologisk skada. För att göra detta använder sig människan av sociala eller psykologiska resurser, beroende på vad personen har tillgång till. Sociala resurser handlar om att använda sitt sociala nätverk, så som familj, vänner och kollegor. De psykologiska resurserna handlar snarare om olika personliga förmågor, som vi tar till för att skydda oss mentalt (Pearlin & Schooler, 1978). Lazarus och Folkman (1984) gör dessutom en skillnad mellan problemfokuserad, beteendefokuserad och emotionsfokuserad coping. Den problemfokuserade copingen kräver en ansträngning där personen gör något åt situationen. Det handlar om att definiera vad som är fel, se till alternativa lösningar och sedan göra något åt situationen. Beteendefokuserad coping handlar också om att göra något för att förändra känslan inför en situation – så som fysisk träning, meditation, ta en drink eller söka känslomässigt stöd hos någon annan. Emotionsfokuserad coping utgår från att upplevelsen av situationen förändras när personen förändrar sitt tankesätt. En del i detta kan vara att upprätthålla ett hopp och ett optimistiskt förhållningssätt, eller att en person tänker “*det kan ju faktiskt vara värre...*” - det som sker är en kognitiv anpassning, som i sin tur leder till en känslomässig reglering. En annan del av emotionsfokuserad coping handlar om att personen undviker sådant som upplevs jobbigt eller psykiskt skadligt (Lazarus & Folkman, 1984).

4. Metod

Med förståelsen om att verkligheten skapas genom utbyte av erfarenheter mellan människor ansåg vi en kvalitativ metod vara lämplig för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Creswell och Creswell (2018) menar att kvalitativa metoder ofta används för att ta reda på djuplodad information om människors upplevelser eller tolkningar av ett fenomen, eller om det är för svårt att mäta ett problem i siffror (Creswell & Creswell, 2018). Syftet med studien är att skapa en fördjupad förståelse för om, och i så fall hur, boendeformen kan bidra till att påverka människors psykosociala hälsa i en positiv riktning. Därför ger den kvalitativa metoden möjlighet

att ta del av insamlade data på ett mer djupgående plan, jämfört med kvantitativ metod. Samtidigt skulle en kvantitativ metod kunna fånga respondenternas upplevelse, men med hänsyn till att gemenskapsboende, som boendeform, ännu inte är speciellt utbredd för vår målgrupp är det svårt att nå tillräckligt många respondenter. Bell (2014), Creswell och Creswell (2018) menar dessutom att den kvalitativa metoden möjliggör relationsskapande under datainsamlingen. Det kan vara till fördel för empirins trovärdighet då respondenterna tenderar att vara mer benägna att dela med sig av sina erfarenheter än vid kvantitativ datainsamling.

4.1. Förförståelse

Vår utgångspunkt är att ha ett öppet förhållningssätt inför studien. Bell (2014) menar dock att undersökarnas egen verklighetsuppfattning och förförståelse påverkar hur vi använder och belyser kunskapen. För oss innebär detta att vår tidigare kunskap, från socionomutbildningen och tidigare arbetslivserfarenhet, kan påverka hur vi ser på vårt empiriska material. Vi båda har dessutom en positiv inställning gentemot gemenskapsboenden, men med den insikten försöker vi trots allt bibehålla en öppenhet genom hela studien.

4.2. Litteraturstudie

För att kartlägga det aktuella kunskapsläget om de två boendeformerna, ensamhushåll och gemenskapsboende, har vi sökt efter den senaste forskningen via databasen ProQuest Social Sciences. För att få en så bred bild av kunskapsläget som möjligt har vi använt oss av relevanta och generella sökord, så som *collective housing*, *co-housing*, *cummunal housing* och *communes*, samt *living alone* och *single households*. Ordens relevans har vi funnit via inledande scoping-sökningar och sedan kompletterat med hjälp av thesaurus. Den forskning vi valt att beakta är den senast aktuella, utifrån att den inte är äldre än 10 år. Ett urval gjordes sedan efter relevans, vilket bedömdes av studiernas titlar och sammanfattningar, i relation till vår studies syfte och frågeställningar.

4.3. Urval

Studiens målpopulation är personer i Sverige, boendes i ensamhushåll och gemenskapsboenden. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2011) menar att det är viktigt att tänka igenom vilka specifika intervjupersoner som ska eftersökas och varför, varpå vi diskuterat och begränsat undersökningspopulationen. Individer som inkluderats i

studien har varit i arbetsför ålder och arbetat heltid. Individer som, på heltid, haft hemmavarande barn eller som bott tillsammans med en partner har exkluderats från studien. Tanken med det begränsade urvalet är att skapa två så jämlika grupper som möjligt. På så vis minskar risken för att yttre faktorer påverkar resultatet, då boendeformens påverkan är i fokus för studiens syfte.

För att nå ut till personer inom undersökningsgruppen har vi använt oss av ett ändamålsenligt urval, vilket Carter och Lubinsky (2015) menar är relevant för att hitta respondenter som sammanfaller med undersökningens syfte. Vi kontaktade därför kollektivhus i Sverige och bad kontaktpersoner inom föreningarna att skicka vårt informationsbrev vidare, till deras medlemmar. Val av kollektivhus gjordes efter beskrivning av dess utformning och målgruppen för de boende. Sammanställd information kring kollektivhusen har vi funnit på Kollektivhus NU (2016), kombinerat med eftersökning på enskilda hemsidor för kollektivhusen. För ensamhushåll använde vi en liknande strategi, där vi vände oss till hyresrättsbolag runtom i Sverige. Då det var svårt att nå respondenter, boendes i ensamhushåll, utvidgade vi vår sökning till ett snöbollsurval, vilket Carter och Lubinsky (2015) menar kan ha en positiv effekt i en sådan situation. Därav har vi använt oss av sociala medier för att sprida informationsbrevet ytterligare och uppnå ett lämpligt antal respondenter.

Avslutningsvis inleddes ett självurval. De personer som var intresserade av att delta i studien kontaktade oss via e-post, varpå de fick ta del av ett fördjupat informationsbrev kring studien och deltagandets premisser. Om deltagandet fortfarande kändes okej lämnades här ett samtycke och en tid för intervju bokades in. Robinson (2014) menar att självurval är ett måste vid genomförande av intervjubaserade studier. Detta eftersom intervjupersonen behöver vara medveten om studiens syfte för att kunna ge ett informerat samtycke.

4.4. Datainsamling

Det kan vara svårt att säkerställa trovärdigheten i en kvalitativ studie, då data består av subjektiva upplevelser i stället för numeriskt mätbara värden (Ahrne & Svensson, 2011; Creswell, 2013). Därav har vi använt en kvalitativ femstegsmodell (Kallio m.fl., 2016), för att öka mätinstrumentets pålitlighet.

Steg ett handlar om att se över vilka förutsättningar undersökningen har för att använda semistrukturerade intervjuer (Kallio m.fl., 2016). Bryman (2016), Svensson

och Ahrne (2011) konstaterar att metoden innehåller ett fåtal huvudfrågor som syftar till att besvara studiens frågeställningar, samtidigt som forskaren tillåts ställa följdfrågor för att inhämta fördjupad kunskap från respondenterna. Med tanke på att forskning om båda boendeformerna, som vi funnit, har haft entydiga resultat är det relevant att beakta det nuvarande kunskapsläget vid insamling av nya data. Genom att ta hänsyn till detta kunde vi anpassa våra huvudfrågor, men samtidigt lämna plats för ett öppet och nyfiket format. Bryman (2016) menar att den öppenheten kan generera oväntade data, som är utöver det vi förväntar oss få svar på. Då vi ville undersöka respondenternas upplevelse av deras psykosociala hälsa såg vi det öppna forumet som en förutsättning för att fånga den komplexa verkligheten.

Steg två handlar om att utvidga den teoretiska kunskapsbanken (Kallio m.fl., 2016). Vi gick därmed tillbaka till syftet och psykosocial hälsa, vilket är ett komplext begrepp med många dimensioner. Begreppet kan inte med enkelhet överskrivas som mental hälsa eller välmående (Russell & Godziak; 2006), däremot fann vi att individens psykosociala hälsa till stor del påverkas av både mental hälsa, välmående och livskvalitet (Frost, 2008; Iwase m.fl., 2012; Kim m.fl., 2015; Oshio, 2017; Ramos m.fl., 2018; Russell & Godziak, 2006).

Med fördjupad kunskap om psykosocial hälsa inleddes steg tre, att konstruera en intervjuguide (Kallio m.fl. 2016). Utifrån studiens syfte och vår förförståelse för innebörden av psykosocial hälsa började vi reflektera kring relevanta intervjufrågor. Till stöd i utformningen har vi använt oss av validerade enkäter från Warwick (2006) och WHO (2020), vilka används för att mäta livskvalitet och mentalt välmående.

Steg fyra innebär att intervjuguiden testas interkollegialt, med utomstående forskare eller med frivilliga testpersoner (Kallio m.fl., 2016). Vi genomförde en pilotintervju med en person från ett gemenskapsboende. Under pilotintervjun upptäcktes svårtolkade frågor, varpå delar i intervjuguiden omformulerades.

Steg fem innebar att genomföra intervjuerna. Den slutgiltiga intervjuguiden bestod av tio öppna frågor med utrymme för spontana följdfrågor och förberedda fördjupningsfrågor (se bilaga 1, Intervjuguide).

Vi bestämde oss för att genomföra enskilda intervjuer, för att på så vis skapa en tryggare miljö för respondenterna. Vår förhoppning var att en trygg miljö skulle främja ett öppet samtalsklimat och att respondenterna på så vis kunde delge en så riktig bild

av deras tillvaro som möjligt. Intervjuerna genomfördes via videolänk, spelades in och varade mellan 30-75 minuter.

4.5. Bearbetning av insamlade data

Kvalitativ innehållsanalys användes för att förstå vår empiri. Då vår ambition var att jämföra upplevelser mellan två grupper såg vi fördelar i analysmodellens kvantitativa tendenser. Creswell (2013) menar att den kvalitativa innehållsanalysen bör ses som en process som kräver att forskaren följer modellens sekventiella steg (Creswell, 2013). Genom att följa modellen har vi ökat våra möjligheter att göra likvärdiga analyser för båda intervjugrupperna. Analysprocessen har sett ut som följer.

Efter genomförda intervjuer antecknade vi, i ett första skede, vårt första intryck av intervjuernas essens. Därefter skedde en noggrann och manuell transkribering, där vissa ofta återkommande utfyllnadsord exkluderades - så som "ähm", "typ" och "liksom". Innan dessa ord exkluderas gjordes ett övervägande kring huruvida de hade en betydelse för hur meningen och sammanhanget utlästes, eller om de enkom var utfyllnadsord.

När transkriberingen slutförts läste vi igenom materialet, för att sedan anteckna vår naiva läsning och reflektion. I ett senare skede lästes transkriberingen igen, där vi plockade ut citat som hade ett manifest eller latent budskap som vi ansåg vara relevanta för studiens syfte och frågeställningar. Citaten avidentifierades och omformulerades i en kodning, för att bli mer koncisa och sätta i sitt sammanhang. Tillsammans har vi sedan gått igenom alla kodningar och namngivit dessa med en passande kategori. Kategorierna för ensamhushåll respektive gemenskapsboende sammanställdes var för sig innan vi skapade lämpliga huvudkategorier. Dessa skapades utifrån vår förståelse av psykosocial hälsa, vilka i resultatet benämns som *Upplevda känslor* och *Betydelsefulla relationer*.

4.6. Etiska överväganden

Studiens genomförande har skett i enlighet med Vetenskapsrådets (2017) publikation, angående vad som anses vara en god forskningssed. Undersökningen har därmed genomsyrats av överväganden och reflektion, för att minimera eventuella risker eller oönskade konsekvenser. I praktiken har detta inneburit att vi diskuterat och medvetengjort vilket personligt utgångsläge vi haft gentemot studiens syfte, frågeställningar och eventuella resultat. Detta har, i ett nästkommande led, bidragit till

att vi bibehållit en öppenhet gentemot det tidigare kunskapsläget, där vi gjort generella sökningar. På så vis har vi skapat en bredare bild av den senaste forskningen för respektive boendeform. Medvetenheten om våra grundantaganden, kring boendeformens betydelse för psykosocial hälsa och hantering av motgångar, har dessutom bidragit till att vi bibehållit en öppenhet gentemot den insamlade empirin.

Studiens deltagare fick kännedom om undersökningens utgångspunkt, frågeställningar och deltagandets premisser - innan en tid för intervju bokades in. På så sätt gavs respondenterna möjligheten att överväga sitt deltagande i lugn och ro. Informationen har givits i olika steg, där ett öppet informationsbrev följdes av ett mer fördjupat informationsbrev. Innan intervjun började gick vi även igenom informationen muntligt. Genom dessa steg har vi säkerställt att självurvalet skett på respondenternas villkor.

För att bibehålla deltagarnas känsla av att deltagandet var frivilligt var vi måna om att de skulle känna att allt skedde på deras villkor. Med denna utgångspunkt redogjorde vi för att de frågor som skulle ställas under intervjun hade en koppling till studiens syfte, men att respondenterna själva fick bestämma hur mycket de ville dela med sig av. Respondenterna uppmanades även att, utan motivering, säga till om det var en fråga de inte ville besvara. Deltagarna hade rätten att, när som helst och oberoende av anledning, ta en paus eller avbryta intervjun - även detta utan krav på motivering. Ingen av respondenterna avbröt eller tog en paus i sitt deltagande.

För att skapa ett så tryggt och öppet samtalsklimat som möjligt valde vi att genomföra intervjuerna enskilt. I och med att intervjuerna ägde rum via en videolänk gav vi även respondenterna valmöjligheten att ha sin webbkamera avstängd, om det kändes mer bekvämt för den enskilde. Tre av åtta respondenter valde att inte ha sin kamera på. Intervjuerna spelades in och förvarades sedan på ett USB-minne, vilket endast vi haft tillgång till. Alla personuppgifter började, så tidigt som möjligt, avidentifieras vid bearbetning av insamlade data. Vid studiens slutförande har det inspelade materialet och transkriberingarna raderats.

I och med att studien syftat till att undersöka respondenternas tankar, känslor och upplevelse av deras personliga tillvaro har vi tagit hänsyn till eventuellt medföljande konsekvenser. Med en risk för att det, hos individen, skulle väcka obehagliga

reaktioner till liv valde vi att sammanställa information kring vart personen kan vända sig för samtalsstöd.

4.7. Arbetsfördelning

Under arbetets gång har vi haft ett kontinuerligt samarbete för att diskutera uppsatsens innehåll och struktur. Alla rubrikers innehåll har varit i en levande process där vi, allt eftersom, fört in relevanta källhänvisningar och anteckningar. På enskilda håll har vi båda sökt information kring den senaste forskningen och skrivit ett flertal utkast på problemformulering och syfte. I takt med en utökad förståelse för hur den psykosociala hälsan skulle studeras har vi antecknat och motiverat intervjufrågornas relevans. Tillsammans har vi sammanställt intervjuguiden för att sedan, enskilt, genomföra och transkribera intervjuerna. En första kodning genomfördes av vårt enskilda intervjumaterial, för att sedan ta del av, och komplettera, varandras kodningar utefter våra olika perspektiv. Tillsammans skapade vi kategoriseringar och diskuterade innehållet, vilket slutligen utgjort resultatet och resultatdiskussionen. Vid arbetets slutförande har vi delat upp uppsatsens olika delar och, utifrån våra gemensamma anteckningar, skrivit ihop de olika kapitlen. Därefter har vi båda läst igenom hela uppsatsen och gjort eventuella revideringar.

5. Resultat

Totalt har åtta respondenter inkluderats i studien. Från gemenskapsboende har en man och tre kvinnor intervjuats, och från personer boendes i ensamhushåll har två män och två kvinnor intervjuats. Under följande underrubriker, för respektive boendeform, beskrivs respondenterna och dess kontext genom fiktiva namn. Därefter redogörs studiens resultat genom två huvudkategorier, vilka identifierats utifrån förståelsen av psykosocial hälsa - det vill säga *upplevda känslor* och *betydelsefulla relationer*. Kapitlet avslutas med en diskussion där resultatet analyseras med hjälp av tidigare forskning samt teorierna *bonding and bridging* och *coping*.

5.1. Ensamhushåll

Kajsa, 50 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Ensamhushåll – Lägenhet.	Ett hemmavarande barn på deltid. Det upplevs till viss del	Kajsa menar att hon mår hyffsat bra idag, att hon har mått	Tycker om att vara utomhus, odla och rida. Har dock inte

Upplever att boendeformen skapar ensamhet då hon inte har kontakt med sina grannar.	försvåra ett eget socialt liv, men bidrar samtidigt till struktur i vardagen.	mycket sämre. Samtidigt berättar hon att skulle vilja bo mer gemensamt för att öka sin livskvalitet.	möjlighet att utföra dessa intressen på grund av boendets placering och utformning.
Bor ganska trångt, men ser den billiga hyran som positivt.	Uttrycker avsaknad av djupa relationer av stödjande karaktär.	Är nöjd med det mesta i sitt liv, särskilt med att ha uppfostrat två barn som mår bra.	Deltar i yoga-communitys och cirkelmöten ("sharings"). Kajsa uttrycker att det är ett fint sätt att utöva gemenskap och ge utrymme för sin andlighet.
Upplever att bostadsområdet känns tryggt.	Har många ytliga vänskapsrelationer.	Känner sig ensam ibland, vilket kan skapa känslor av ångest.	

Lina, 22 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Ensamhushåll – Lägenhet.	Lina upplever att familjen är väldigt betydelsefull för hennes välmående.	Lina uttrycker att hon ibland kan känna sig ensam, men annars mår hon bra.	Lina spelar musik tillsammans med sin pappa. Tidigare kunde Lina spela tillsammans med andra, men upplever att det musikaliska umgänget har minskat efter avslutade studier, samt begränsats på grund av covid-19.
Upplever boendeformen som ensam då hon inte känner de som bor runtomkring henne.	Lina uttrycker en avsaknad av prestigelöst umgänge, där hon kan umgås utan att hennes personliga värde mäts i prestationer.	Lina uttrycker att geografisk närhet till nära och kära underlättar för hennes välmående.	Träffar många personer genom politiskt engagemang.
Upplever bostadsområdet som tryggt.	Lina upplever att det krävs mycket för att finna nya relationer i vuxenlivet. Det finns inte samma självklara forum för att umgås nu som under studietiden.		
	Kan sakna att inte ha en självklar person att vända sig till i hemmet.		

Edvin, 33 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Ensamhushåll - Lägenhet.	Edvin känner sig nöjd med de relationer han har i livet, så som vänner, familj och kollegor.	Edvin beskriver sitt allmänna mående som bra.	Titta på sport.
Trivs med att bo själv.		Kan längta efter en partnerrelation – att ha en självklar person att göra småsaker med.	Träna på gym och spela golf.
Upplever boendet tryggt utifrån den geografiska närheten till vänner och familj.	Saknar en partnerrelation.		Umgås med vänner. Film/serier.

Jerker, 35 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Ensamhushåll - Villa.	Jerker har ett stort socialt umgänge med många vänner som delar hans intressen.	Jerker säger att han mår jättebra och känner sig nöjd med tillvaron.	Att meka i garaget med vännerna.
Trivs med att bo själv då det är en frihet i att kunna bestämma själv.	Har en god kontakt med familj, om än inte så djup.	Han känner att fritiden och dess innehåll är på topp.	Att spela och skapa musik.
Att bo själv gör det möjligt att ha ett "öppet hem" för vännerna.		Jerker känner sig nöjd över sina arbetsprestationer och att ha avancerat på jobbet.	Fotografera.
Jerker känner sig trygg med att bo i huset och platsen han bor på.			

5.1.1. Upplevda känslor

Vid frågor om respondenternas allmänna mående skiljde sig svaren åt. Det inledande svaret kunde vara "hyffsat" eller "okej", men där tendenser av upp- och nedgångar sedan kom fram. Alla respondenter uttryckte dessa upp- och nedgångar som en självklarhet hos alla människor. En viktig aspekt för vad som påverkade måendet var arbetssituationen. En god arbetssituation kunde ge respondenterna en känsla av att vara uppskattad och därmed även en känsla av självförverkligande.

Hur skulle du beskriva att du mår i allmänhet? – Sebastian

Ja nej men. Ja hur, ja, men upp och ner. Jag vet inte. Jag mår väl helt, okej. – Lina

Det är inget särskilt så? - Sebastian

Alltså, alla har väl sina saker? Men ja, nej jag vet inte. Det är väl lite. Ensamt kanske, men annars så mår jag väl bra, antar jag. – Lina

Känslor av ensamhet tycktes påverka respondenterna olika. Två personer uttryckte att ensamheten i stor utsträckning kunde vara positiv - att bo i ensamhushåll gav utrymme för individen att ta hand om sig själv och sina intressen. Det skapade känslor av frihet, lugn och kontroll, att själv kunna välja när och hur umgänge skulle initieras. De andra två personerna uttryckte känslor av negativ ensamhet. Till exempel avsaknad av yttlig gemenskap från grannar, då det upplevdes tråkigt och ensamt att ha så många runtomkring sig som de knappt pratade med. Samma respondenter berättade om en djupare ensamhet som skapade känslor av maktlöshet och ångest. Dessa känslor uppstod ofta i situationer där de upplevde behov av stöd eller gemenskap från omgivningen, men inte hade tillgång till det. Det fanns således ingen entydig upplevelse av ensamhet hos respondenterna som bodde i ensamhushåll.

För att hantera jobbiga känslor, eller situationer som kan uppfattas som motgångar, brukade respondenterna göra olika saker för att lindra känslan. Vanligast var att kontakta familj eller vänner, för att antingen prata om själva känslan eller bara söka kontakt för att göra något roligt och på så vis komma på andra tankar. Därtill nämndes meditation, yoga och terapeutiska strategier som användbara handlingar för att hantera situationen. I annat fall kunde det räcka med att bara lyssna på kroppen och vila.

Känslor av trygghet formulerades ur flera olika aspekter. Boendets sammanlagda materiella och sociala kontext var viktig för den upplevda tryggheten. Respondenterna bodde i områden där det kändes tryggt att gå ut på kvällarna, där förekomsten av inbrott och skadegörelse var låg. Därtill var arbete och en låg hyra av betydelse för att kunna göra aktiviteter utanför hemmet. De ekonomiska tillgångarna skapade en trygghet hos respondenterna då det bidrog till större möjlighet att påverka sin framtid. Vad gäller boendets sociala kontext var närhet till värdefulla relationer av stor vikt för samtliga respondenter.

Men trygghet, det är väl liksom det runt omkring - att jag alltid har någon att prata med. [...] Man behöver väl inte prata om så djupa saker. Men bara att ett samtal bort, 200 meter bort så är min kompis där så, det känns tryggt i alla fall – Edvin

5.1.2. Betydelsefulla relationer

Samtliga respondenter upplevde en avsaknad av partnerrelation. Det uttrycktes en önskan om att ha en nära person att gå ut och äta med, träna eller bara umgås med. Den

största saknaden uttrycktes i att inte ha en självklar person, att inte få uppleva kärlek och att inte ha någon att dela vardagen med. Partnerrelationen var dock ingen självklarhet för alla då det fanns en ovisshet kring vad en framtida partner skulle tycka om respondentens aktiva levnadssätt och om partnern skulle stå ut med det. Samtidigt fanns en uppfattning om att en partner skulle bidra till minskade känslor av ensamhet.

När vi frågade respondenterna vilka personer de vänder sig till för känslomässigt stöd var den gemensamma uppfattningen att familj och vänner var av störst betydelse. De djupa relationerna, som fanns till familj och vänner, innebar känslor av trygghet, glädje, och gemenskap. För respondenterna var det viktigt med nära tillgång till dessa personer, då de inte hade en självklar person att vända sig till i sitt hem. Utöver det känslomässiga stödet var även kontakt med familj och vänner av vikt för den praktiska aspekten, samt möjligheten att på ett generellt plan bara umgås och prata med någon.

Jag har väl tur som har min familj liksom, men hade jag inte haft dem så vet i tusan om, ja hur man hade klarat sig – Lina

Tillgång till vänner visade sig inte bara handla om en fysisk närhet. Oftast fanns det någon att prata med online, via sociala medier eller tv-spel, vilket var av betydelse för ett flertal respondenter. För att uppleva glädje och gemenskap uttrycktes olika fritidsaktiviteter vara av vikt. Däremot var det inte aktiviteterna i sig som var avgörande för individernas välmående, utan tillgången till de djupa och ytliga relationer som aktiviteterna gav.

Hur skulle du säga att du mår i allmänhet? – Evelina

Jättebra. – Jerker

Vad är det som gör det jättebra? – Evelina

Nej, men det är väl allt runt omkring. Det är väl inte just kopplat till till boendet som så. Men som sagt, man har mycket kompisar runt sig och i och med alla intressen så.

Och då skapar man ju många kontakter och vänner i det också - vilket är kul. Så att det finns ju alltid någon man kan höra av sig till. – Jerker

Få relationer via arbetet ansågs avgörande för det upplevda måendet, dock bidrog arbetskamrater i viss mån till gemenskap. Arbetskamrater som respondenterna trivdes väldigt bra med kunde dessutom bli en del av privatlivet.

5.2. Gemenskapsboende

Richard, 66 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Gemenskapsboende – Richard bor i två lägenheter där han delar boytan med bekanta. De har både enskilda och gemensamma utrymmen.	Barn och barnbarn bor utomlands. Richard menar att han har god kontakt med familjen via sociala medier. Richard berättar att han kan vända sig till familj eller vänner för känslomässigt stöd. Richard upplever att det är viktigt att odla sociala kontakter. Att bo tillsammans borde vara en självklarhet, att bostäder byggs på ett sätt som underlättar social kontakt.	Richard upplever att han är en lycklig människa. Att vara social och umgås med andra tror Richard är av stor betydelse för hans välmående. Richard skiljer på positiv och negativ ensamhet. Ofta tycker han att det kan vara väldigt skönt att vara ensam. Samtidigt finns en avsaknad av en intim partner att dela livet med. Richard tillägger att han med åldern blivit mer medveten om sin mentala hälsa och vad han behöver för att må bra. Han känner sig sällan nedstämd eller deprimerad.	Richard är med i en båtklubb som bidrar till mycket socialt umgänge. Han umgås mycket med grannen som har en båt på samma båtklubb. På vintern åker Richard skridskor och deltar i en stor skridskoklubb där de åker i grupper om cirka 20 personer. På klubben finns många ytliga bekantskaper.
Vidare uppger Richard att boendeformen ger upphov till kontinuerligt och ömsesidigt känslomässigt stöd med de andra residenterna.			
Richard menar att det är billigare att bo ihop då han inte behöver betala hela hyran.			

Elin, 33 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Gemenskapsboende – Elin bor i en sexrumslägenhet,	Elin berättar att hon kan vända sig till familj och nära	Elin uppger att hon är nöjd med sitt sociala liv, med privatlivet	Elin fritid är full med saker att göra. Hon är ordförande i

tillsammans med fyra andra, i ett kollektivhus. De har både enskilda och gemensamma utrymmen i lägenheten. Därtill finns gemensamma lokaler i kollektivhuset, till exempel restaurang, verkstad och filmrum.	vänner för känslomässigt stöd. Elin menar att hon har mer än ytliga relationer med de hon delar lägenhet med. Samtidigt finns inget umgängestvång som hon upplever att en parrelation kan innebära.	och stort, samt hennes relationsstatus som singel. Elin säger att hon inte kan komma på något som hon är särskilt missnöjd över i dagsläget. Elin menar att känslan av att vara trygg är, för henne, i stor del kopplat till relationer. Elin uttrycker att hon har potential att känna sig ensam och hatar att vara själv, men hon ser till att alltid ha kontakt med folk.	kollektivhuset, hon tränar med sina vänner, är med i en bokcirkel och är mycket vid sin kolonistuga. Utöver det berättar Elin att hon har umgåtts mer med grannarna under pandemin, då få har haft planer inför helgerna.
Boendeformen bidrar till ömsesidigt och kontinuerligt känslomässigt stöd.	Att ha närhet till andra har positiv inverkan på Elins välmående. Dels har hon alltid någon att prata med. Därtill märker personerna hon bor ihop med om hon har en dålig dag.		
Det är lätt att ta kontakt med grannarna i kollektivhuset för att bara prata, umgås eller fråga om utbyten av praktiska tjänster.			
Elin uttrycker att en billig hyra och social närhet till grannarna skapar trygghet.			

Gunnel, 48 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Gemenskapsboende – bor i en fullt utrustad etta och har tillgång till husets gemensamma ytor.	Har många vänskapsrelationer utanför huset, både ytliga och mer nära. Mamma, pappa, syster och syskonbarn.	Trots ett stort socialt umgänge och välfyllt fritid kan Gunnel uppleva en djup och tung känsla av ensamhet. Hon saknar att vara någons prio ett.	Dansinstruktör. Resa. "Hårdrocka". Umgås med vänner, familj och dess barn.
Gunnel upplever att den största fördelen med boendeformen är att aldrig mer behöva vara objektivt ensam.	Vänner och bekantskaper i gemenskapsboendet.	Innan covid-19 bröt ut så mådde Gunnel bra, men pandemins	Anordna eller delta i gemenskapsboendets aktiviteter.

restriktioner har försämrat hennes mentala hälsa. Samtidigt har husets gemenskap

Gunnel har en längtan efter en partnerrelation och barn.

Helena, 53 år

Boendeform	Relationer	Upplevda känslor	Intressen
Gemenskapsboende – bor i en fullt utrustad lägenhet och har tillgång till husets gemensamma ytor.	Helena har en dotter i 20-årsåldern som flyttat hemifrån.	Med tanke på den sorgprocess Helena genomgått, till följd av makens bortgång, upplever hon sig idag vara i balans och må bra.	Helena gillar att vara kreativ tillsammans med andra – att pyssla på med husets allmänna göromål och odlingar.
Helena framhåller att boendets största fördelar är närheten till naturen och den sociala gemenskapen.	Änka, sedan 3 år tillbaka.		Vara ute i naturen.
Gemenskapsboendet är till en positiv fördel för Helena då hon kan bo på en mer enskild plats med en närhet till naturen, utan att det blir för ensligt.	Särbo, sedan 6 månader tillbaka. Gamla och nära vänner som bor i en annan stad. Några mer nära och andra mer ytliga vänner i gemenskapsboendet.	Kan uppleva en existentiell ensamhet av att bo själv - stundom en längtan efter att ha en partner nära. Helena saknar att ha sina gamla och nära vänner nära. Helena känner sig på sätt och vis klar med arbetslivet och ser fram emot att förvalta sig själv, sina relationer och nyfunna fritidsintressen.	Trädgårdsarbete. Promenader.

5.2.1. Upplevda känslor

Precis som i ensamhushåll uppgav respondenterna i gemenskapsboende skilda upplevelser av bra och dåligt mående. Det handlade om allt från välmående och lycka till ångest, sorg och ensamhet. Här framkom dock att personens bakgrund och

personliga angelägenheter var en avgörande faktor för det sämre måendet. Gemensamt för respondenterna var däremot att boendets sociala kontext lindrade dåligt mående och skapade förutsättningar för ett ökat välbefinnande.

Hade jag inte haft det här huset - då hade jag mått sämre. Och ändå så mår jag inte bra av det här, situationen i samhället, men jag är ju inte suicidal, men det hade jag nog vart annars tror jag. Så jag är jättetacksam att jag bor här, verkligen. – Gunnel

Jag mår nog bra i allmänhet. [...] Vi har pratat ganska mycket om det i mitt kollektiv, alltså i det lilla kollektivet, i det lilla men ja, i min lägenhet att ... alltså speciellt då under corona så är bara, alla bara så, för fan att bo själv nu, så himla tråkigt – Elin

När känslor av nedstämdhet eller brist på motivation uppstod tillkännagavs olika handlingsalternativ för att hantera detta. Likt ensamhushållen kontaktade gemenskapsboendets respondenter gärna sina vänner för att få stöd eller hitta på någonting tillsammans. I andra fall kunde det även hjälpa att gå över till en granne för att småprata om väder och vind, eller bara ligga i soffan - äta en stund, i sällskap av sig själv, rödvin och chips. Respondenterna nämnde även att de grundläggande behoven, i form av kost, sömn och motion kunde behöva tillgodoses för att lindra den negativa känslan.

Det var få som uttryckte känslor av ensamhet, i stället framställdes känslor av gemenskap som följd av ständig tillgång till social samvaro. De menade att samvaron aldrig kändes tvingad, utan det positiva med att bo i gemenskap var att ha sin egen sfär och samtidigt ha kontinuerlig tillgång till både ytliga och djupa relationer. Det bidrog till att respondenterna för gemenskapsboende kunde välja när och hur socialt umgänge skulle initieras.

Den korta och kärnfulla, det är 'aldrig mera ensam'. Fast det stämmer ju inte riktigt. Men det är ändå det största argumentet på något sätt. Det är att du väljer ensamhet. När du vill ha ensamhet så kan du få det – du behöver ju inte gå upp och vara med dom andra liksom – Gunnel

Trygghet förknippades i första hand med nära tillgång till social samvaro och stöd. Det upplevdes betydelsefullt att alltid ha någon att vända sig till. Det kunde handla om att dela med sig av vardagliga saker, såsom gårdagens fotbollsmatch, eller stöttande samtal kring olika motgångar i livet, till exempel sjukdomar eller kärleksbekymmer. Respondenterna uttryckte dessutom trygghet i form av praktiska fördelar som att få hjälp av grannen att lämna tester för covid-19, hjälpas åt med hushållet eller låna verktyg av varandra. Ekonomin påverkades antingen negativt eller positivt av

boendeformen, beroende på hyra och eventuell insats vid inflyttning. Hyran hade således ingen entydig inverkan på individens upplevda möjlighet att påverka sin framtid. Däremot fanns en trygghet i att de respondenter som hade en låg hyra hade möjligheten att betala av lån – vilket bidrog till en optimistisk framtidssyn.

En fast inkomst upplevdes viktigt då vetskapen om att det fanns pengar på banken skapade känslor av trygghet. Inkomsten bidrog till förverkligande av planer för framtiden och att utföra olika fritidsaktiviteter. Därtill gav arbetet möjligheter att uppnå känslor av självförverkligande och att få känna sig betydelsefull.

5.2.2. Betydelsefulla relationer

Respondenterna för gemenskapsboende uttryckte också starka känslor kring en partnerrelation. Avsaknaden var inte entydig, men en intim relation uttrycktes återkommande som den sista pusselbiten för att höja livstillfredsställelsen. Utöver detta framkom det även en saknad och önskan om en barn-föräldrelation, trots en nöjdhet i övrigt.

Vid frågan om vilka personer respondenterna vände sig till för känslomässigt stöd blev svaren liknande med de från ensamhushåll. Familj och vänner var av störst betydelse vid stora och betungande händelser. Det gällde även för positiva skeenden i respondenternas liv, det var dock inte lika avgörande att de allra närmaste relationerna tog emot glädjande besked.

Utöver vänner och familj upplevdes grannar i gemenskapsboendet som betydelsefulla personer. Där fanns det utrymme för att skapa ytliga eller mer djupa och betydelsefulla relationer, vilka båda var viktiga för det allmänna måendet. En respondent förklarade att tröskeln till att ta hjälp eller prata med grannarna är väldigt låg i ett gemenskapsboende, då alla som flyttar in där har liknande värderingar kring det sociala samspelet mellan människor. Respondenterna för gemenskapsboende hade således familj, vänner och grannar att vända sig till för känslomässigt stöd, samt ytligare umgänge som skapade ytterligare tillfällen för känslor av gemenskap. Vidare bidrog grannskapsrelationerna till ett mer kontinuerligt stöd än via vänner och familj.

Ja, men att de ... jag kanske inte behöver uppdatera de som jag bor hemma med. De får ju mer en kontinuerlig uppdatering av mitt mående utan att jag behöver liksom rapportera. De är inte så här superinvolverade i mitt känsloliv nödvändigtvis, men de vet vad som händer. De vet alltså så här de kan ta initiativ till att vi ska göra något eller gå en promenad eller vad som helst om de vet att jag har haft det skitjobbigt. – Elin

Vidare beskrevs fritiden som en viktig del i att tillfredsställa det sociala behovet hos respondenterna. En aktiv fritid skapade forum för att träffa familj, vänner och grannar. Det framkom att boendeformen många gånger kunde påverka möjligheterna till en aktiv fritid.

Jag har hängt jättemycket också. Jag har lärt känna fler grannar under corona än tidigare. Vi hade liksom ... ja, men vi använder oss av det här filmrummet till exempel satt och kollade på, på serier med grannar och så – Elin

Allting är mycket, mycket enklare för vi är så många alltså. Vi får så mycket gjort av det vi drömmer om att göra. Plus att vi umgås då och då, vi ordnar fester ihop och har matlag ihop och ordnar kurser ihop - och det där är helt frivilligt. – Helena

Relationerna via arbetsplatsen var inte av lika stor betydelse som familj, vänner och grannar. Samtidigt poängterades att arbetsrelationerna inte skulle underskattas då möjligheten att bara växla några ord med en kollega kunde vara värdefullt för det allmänna måendet. Relationerna via arbetet tycktes dock inte vara avgörande för välbefinnandet.

Är det några särskilda kontakter som är extra betydelsefulla? – Sebastian

Nej, jag har varit här i över fem år nu och nej här är det mest arbetskompisar. Det har inte blivit nå starkare vänskapsband liksom det har det inte blivit nej. Men det beror på att jag har de behoven tillgodosedda som sagt. – Richard

5.3. Resultatdiskussion

Nedan följer en diskussion kring studiens resultat och hur det kan ses i relation till tidigare forskning. För att förstå vår empiri diskuteras även resultatet med hjälp av vetenskapsteorierna *bonding and bridging* och *coping*.

5.3.1. Boendets fördelar eller nackdelar

Ensamhushållets tidigare forskning har haft ett entydigt resultat som pekat på vilken negativ inverkan boendeformen har för individens välbefinnande. Inledningsvis lyfte vi även hur en ökad självständighet och avskildhet från andra människor kan utgöra en risk för vårt välmående och bidra till känslor av ensamhet. Däremot kan vi inte, med all säkerhet, konfirmera detta utifrån studiens resultat. Hälften av våra respondenter har talat om ensamhushållet ur en positiv bemärkelse då det fria utrymmet möjliggör självbestämmande och ökat fokus på egna intressen. Att ha ett helt enskilt hem ger personerna friheten att själva bestämma när de vill vara ensamma eller umgås med andra. Samtidigt har delar av resultatet konfirmerat den tidigare forskningen, då den

andra halvans respondenter menade att boendeformen kunde bli tråkig och ensam, i saknaden av andra människors umgänge. Ur det perspektivet benämndes ensamheten som djup och känsloladdad, med ångest och maktlöshet.

Gemenskapsboendets respondenter talade endast om boendeformen ur en positiv bemärkelse där den kontinuerliga tillgången till social samvaro särskilt framhölls. Ett citat om att "*aldrig mera ensam*" beskriver en aspekt av hur boendeformen minskade respondenternas känslor av ensamhet. De betonade även boendeformens möjligheter till enskildhet, när än behovet fanns – vilket stämmer överens med den tidigare forskningens resultat för boendeformen. Möjligheten att själv välja den sociala samvaron eller enskildheten upplevs, till viss del, vara positivt för de båda boendeformerna. Det som skiljer dem åt är lättillgängligheten eller begränsningen till umgänge när det sociala behovet uppstår. Ur det perspektivet kan gemenskapsboendet fylla en funktion som bidrar till den psykosociala hälsan ur en positiv bemärkelse. Samtidigt behöver inte boendeformen vara aktuell för alla människor, då vi är olika individer med olika personligheter och behov.

5.3.2. Relationer

Även om gemenskapsboendet skapar ökade förutsättningar för en social samvaro framhölls ändå vänner och familj som de mest betydelsefulla relationerna i respondenternas liv. Grannskapsrelationerna framstod snarare ha en mer kompletterande roll i personernas liv, där umgänget mestadels bestod av ytliga relationer. Teorin om bonding and bridging kan här appliceras för att förstå de olika relationerna. De mest känslomässigt betydelsefulla relationerna avses vara bondingrelationerna, det vill säga vänner och familj, vilka personerna vänder sig till för känslomässigt stöd. Grannskapsrelationerna beskrivs i stället som bridgingrelationer, där det känslomässiga utbytet inte är en nödvändighet, utan i stället kan bidra till att lösa mer specifika situationer. Respondenterna beskrev hur grannarna kunde hjälpa varandra med att, exempelvis, hämta och lämna tester för covid-19, låna verktyg av varandra eller under en period sköta om den andres hem. Oavsett hur djupa eller ytliga olika relationer är till olika personer beskrivs de, tillsammans, utgöra en persons sociala kapital, vilket blir viktigt för personens välmående. Även om starka bondingrelationer kan anses fylla en större funktion för individen, så visar vårt resultat på hur gemenskapsboendets grannskapsrelationer gav ett mer kontinuerligt stöd, jämfört med familj och vänner utanför bostadsgruppen.

För personer boendes i ett ensamhushåll framhölls även familjen och vännerna vara av stor betydelse i deras liv. Respondenterna vände sig till dessa personer för att få känslomässigt stöd, likväl som det bara kunde handla om ett ytligt umgänge eller praktisk hjälp. En viktig aspekt i dessa relationer var att de fanns lättillgängliga. I första hand handlade det om en geografisk tillgänglighet, men en interaktion via sociala medier var även den betydelsefull. De båda boendeformerna framhåller alltså samma bondingrelationer som mest betydelsefulla för deras välmående. Det som egentligen skiljer deras relationer åt är vilken fysisk tillgänglighet de har till andra personer och därmed också möjlighet för att bygga nya relationer. De personer som bor i ensamhushåll får dessutom inte samma tillgång till det kontinuerliga stödet, vilket gemenskapsboendets respondenter framhåller är betydelsefullt. För att jämföra detta mot tidigare forskning kan vi å andra sidan konstatera att det inte är relationernas kvantitet som är avgörande för personens psykosociala hälsa, utan snarare relationernas kvalitet. Samtidigt framhölls tillgängligheten till andra människor vara viktig, vilket gemenskapsboendet skapar möjlighet för.

5.3.3. Gemenskap

Den senaste forskningen för gemenskapsboendena visade tydligt på hur boendeformen bidrog till en känsla av gemenskap och tillhörighet, vilket gjorde gott för individernas välmående. Detsamma har betonats i vårt resultat, där respondenterna berättat om husets gemenskap och vilken betydelse det fyller för deras välbefinnande. Utöver detta framhöll även respondenterna vikten av att ha en aktiv fritid och hur denna bidrog till känslan av att ha ett sammanhang. Här handlade det inte nödvändigtvis om att ha en fritid med välplanerade aktiviteter – snarare ett forum för att träffa familj, vänner och grannar. Likaså respondenterna från ensamhushållen talade om fritidens betydelse för deras välmående. I tidigare forskning har fritidens betydelse till viss del uppmärksammas, vilket nu konfirmeras ytterligare i och med vårt resultat. Med tanke på att gemenskapsboendet kan bidra till en mer aktiv fritid, med dess anordnade aktiviteter och tillgång till socialt umgänge, kan boendeformen genom det perspektivet bidra till en ökad psykosociala hälsa.

5.3.4. Hantera motgångar

Enligt teorin om olika copingstrategier har människan en tendens att ta till olika handlingar för att skydda sig mot psykologisk skada, vilket vi kan applicera på respondenternas olika sätt för att hantera motgångar. Gemensamt för alla individer,

oavsett boendeform, var att vända sig till familj och nära vänner, och att därmed använda sig av sina sociala resurser. Om motgången grundas i ett socialt behov skulle detta, enligt teorin, ses som en problemfokuserad strategi i och med att personen gör en aktiv handling för att förändra känslan. Om det i stället handlar om att endast döva en jobbig känsla kan handlingen ses som en beteendefokuserad strategi. I resultatet från gemenskapsboendena kan vi se hur ett visst stöd från grannarna kan användas för att komma på bättre tankar, vilken även det klassificeras som en beteendefokuserad strategi. Andra beteendefokuserade handlingar gick att se i ensamhushållens resultat där meditation och sömn kunde bryta den negativa känslan. Olika copingstrategier går därmed att härleda till olika handlingar, däremot identifierades inte en specifik strategi som dominant hos någon av boendeformerna. Återigen är den största skillnaden att de personer som bodde i ett gemenskapsboende lättare kunde använda sig av sociala resurser, då huset präglas av en grundläggande gemenskap. Personer boendes i ensamhushåll kan likväl nyttja sociala resurser, dock krävs i större utsträckning ett fungerande socialt kapital runt individen.

6. Slutsats

I studien har vi undersökt huruvida olika boendeformer kan påverka vår upplevda psykosociala hälsa, samt om boendeformen kan påverka hur vi hanterar motgångar. Den insamlade empirin visar inga tydliga skillnader i upplevd psykosocial hälsa, kopplat till respondenternas boendeform. Däremot skiljer sig resultatet från tidigare forskning, där ensamhushåll har haft entydigt negativ inverkan på människans välbefinnande. (Lee, 2016; Song m.fl., 2018 & You m.fl., 2011) Våra respondenter, för ensamhushåll, nyanserade bilden av boendeformens betydelse. Deras allmänna mående kunde variera mellan jättebra och stundvis ångestfyllt. Dock bekräftar studien det tidigare kunskapsläget kring att bo i gemenskap. Dels har studier visat på att gemenskapsboenden kan möjliggöra nya sociala sammanhang (Mahieu och Caudenberg 2020; Palacios-Ceña m.fl. 2018; Törnqvist, 2019), samt att boendeformen bidrog till en betydelsefull gemenskapskänsla mellan grannarna (Rusinovic m.fl., 2019). Likaså betonade respondenterna i vår studie vikten av denna gemenskap. Dessa ytliga relationer beskrivs som bridgingrelationer och utgör en del av individens sociala kapital (Iwase m.fl., 2012; Kim m.fl., 2015; Oshio, 2017; Ramos m.fl., 2018). Samtliga av våra respondenter betonade vikten av ett tillgängligt socialt nätverk och dess positiva inverkan på deras allmänna mående.

Vidare identifierades inga tydliga skillnader i hur respondenterna från respektive grupp hanterade motgångar. Gemensamt var att respondenterna använde sig av sociala relationer för att hantera motgångar. Nära relationer, det vill säga bondingrelationer (Iwase m.fl., 2012; Kim m.fl., 2015; Oshio, 2017; Ramos m.fl., 2018), användes i första hand för att förebygga och bearbeta negativa känslor. Enligt Lazarus och Folkman (1984) kan det sättet att hantera motgångar benämnas som problem- eller beteendefokuserad coping. En skillnad vi fann var att respondenterna som bodde i gemenskapsboenden kunde vända sig till sina grannar för att hantera motgångar. Personer i gemenskapsboenden hade således lättare att uppnå en tillfredsställande social närhet.

Gemenskapsboenden kan därmed ha positiva effekter på individens psykosociala hälsa, då boendeformen underlättar för residenterna att knyta nya bonding- och bridgingrelationer. Samtidigt tycks socialt kapital och individens möjlighet att hantera motgångar vara det som i slutändan avgör vilken nivå av psykosocial hälsa individen upplever. Det bör således betyda att den psykosociala hälsan kan upplevas likvärdig hos personer i gemenskapsboenden respektive ensamhushåll.

Slutligen framgår det av resultatet att respondenterna har behov av interpersonella relationer som skapar känslor av gemenskap. När efterfrågad tillgång till betydelsefulla och ytliga relationer saknades, försvårades möjligheterna till positiva upplevelser av psykosocial hälsa och hantering av motgångar. Därför menar vi att gemenskapsboendet kan fungera som ett komplement för personer som söker efter nya relationer och social trygghet i ett individualiserat samhälle.

7. Slutdiskussion

7.1. Metoddiskussion

I och med att vår litteraturstudie var specifikt riktad mot ensamhushåll och gemenskapsboende skapades en risk för bias. Forskning som innefattar betydelsen av att ha tillgång till ett boende, för den generella befolkningen, kunde eventuellt bidra till en djupare förståelse av boendets betydelse för individens psykosociala hälsa. Med den fördjupade förståelsen hade intervjuguiden kunnat utvecklas och således möjliggjort ökad relevans av insamlad empiri, i relation till studiens syfte.

7.2. Studiens applicerbarhet

Det är rimligt att ifrågasätta resultatet i och med studiens omfattning av tid och respondenter. Däremot menar vi att analysen bygger på en vetenskaplig grund som återkommande styrker vikten av både djupa och ytliga relationer (Agha, 2021; Brülde & Fors, 2015; Heu m.fl., 2019; Jolanki & Vilkkko, 2015; Kim m.fl., 2015; Lee 2016; Mund m.fl., 2020 Oshio, 2017; Song m.fl. 2018; Tummers, 2016; Yang & Victor, 2011; You, 2011). Då ensamhushåll blir alltmer utbredd i Sverige (Eurostat, 2018; SCB, 2020, 2021), samtidigt som dagens forskning visar på vikten av tillgång till relationer för att må bra, är det viktigt att socialarbetare engagerar sig på en strukturell nivå. En del av socialarbetarens roll är att uppmärksamma politiker och andra beslutsfattare om samhällsliga problem (International Association of Schools of Social Work & International Federation of Social Workers, 2018). Genom att framföra hur boendeformen kan bidra till individens möjligheter att uppleva en god psykosocial hälsa, kan socialarbetare påverka samhällsplaneringen till att bli mer inkluderande för de som inte har tillräckliga sociala nätverk. Vid arbete för solidaritet och jämlikhet i samhället kan studien således vara användbar i diskurser kring framtida bostadsplanering.

7.3. Trovärdighet och pålitlighet

Den kvalitativa forskningens komplexitet har beaktats i val av metoder, vilket Creswell (2013) och Bell (2014) menar är en förutsättning i bedömning av studiens trovärdighet (validitet) och mätinstrumentets pålitlighet (reliabilitet).

Då vi varit två personer som genomfört studien har vi kunnat diskutera och använda våra olika förståelser för inhämtade data. Creswell (2013) menar att det är en fördel utifrån att det stärker studiens kvalitet och trovärdighet. Därtill har mätinstrumentets pålitlighet stärkts genom användning av vetenskapliga teorier, tidigare forskning samt validerade mätinstrument för mentalt välmående och livskvalitet. Samtidigt kan vi inte garantera att vår insamlade data speglar respondenternas verkliga upplevelse – en risk är att deras svar har styrts av kännedom om studiens syfte. Svaren kan dessutom ha påverkats av frågornas följd. Exempelvis kan svaret på frågan om trygghet ha färgats av att vi redan pratat om relationer, ensamhet och mående. Utifrån den aspekten är det svårt att säkerställa en objektiv sanning av respondenternas upplevda psykosociala hälsa.

En faktor som försvårar möjligheten att uppnå en hög trovärdighet är den pågående pandemin, till följd av covid-19. Under intervjuerna reflekterade respondenterna kring sin psykosociala situation i förhållande till den senaste tidens restriktioner – det vill säga, skillnaden i hur det är nu kontra hur det var innan pandemins utbrott. Resultatet kan således påverkats av de sociala begränsningar som införts till följd av covid-19.

7.4. Framtida forskning

Vår studies resultat är intressant då det inte stämmer överens med den tidigare forskningens entydighet kring hur ensamhushållen hade en negativ inverkan på vårt välbefinnande. Som tidigare nämnts består majoriteten av forskningen om ensamhushåll av kvantitativa studier. Då vår kvalitativa undersökning visat på att ensamhushåll inte behöver förknippas med försämrade upplevelser av psykosocial hälsa kan den faktiska upplevelsen av boendeformen vara intressant att studera vidare. Genom ytterligare kvalitativa studier kan personer i ensamhushåll bidra med djupare beskrivningar av hur ensamhushållet påverkar individen.

Referenser

- Agha, S. (2021). Mental well-being and association of the four factors coping structuremodel: A perspective of people living in lockdown during COVID-19. *Ethics, Medicine and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2020.100605>
- Ahrne, G., & Svensson, P. (2011). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 10–17). Liber.
- Allmännyttan. U.å. 1850-1900 *Industrialisering och bostadsnöd*. <https://www.allmannyttan.se/historia/historiska-epoker/1850-1900-industrialisering-och-bostadsnod/>
- Bell, J. (2014). *Doing Your Research Project: A guide for first-time researchers*. McGraw-Hill Education (UK).
- Brülde, B., Fors, F. (2015). Den svenska ensamheten: om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande. A. Bergström, B. Johansson, H. Oscarsson, M. Oskarson (Red.), *Fragment: SOM-undersökningen 2014* (pp. 47–61). SOM-institutet.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford university press.
- Caldenby, C. (2019). In between Co-Housing and public housing. P. Hagbert, H G. Larssen, H. Thörn & C. Wasshede (Red.), *Contemporary co-housing in Europe: Towards sustainable cities?*. Routledge.
- Carter, R., & Lubinsky, J. (2015). *Rehabilitation research: principles and applications*. Elsevier Health Sciences.
- Chen, Y., Hicks, A., & While, A. (2014). Quality of life and related factors: a questionnaire survey of older people living alone in Mainland China. *Quality of Life Research*, 23(5), 1593–1602. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0587-2>
- Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches* (3 uppl.). SAGE Publications.
- Creswell, J.W. & Creswell, J.D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5 uppl., international student edition). SAGE Publications.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185–199. <https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>

- Derouiche-El Kamel, S., & Hentati, Y. (2021). Portrait of resilience among tunisians locked down in times of COVID-19. *Traumatology: An International Journal*. <http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.1037/trm0000300>
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2011). Intervjuer. G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 36–56). Liber.
- Eurostat. (22 feb 2018). *Archive: People in the EU - statistics on household and family structures*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=%20People_in_the_EU_%E2%80%93_statistics_on_household_and_family_structures&oldid=375234#Single-person_households
- Frost, L. (2008). Why teach social work students psychosocial studies?. *Social Work Education*, 27(3), 243–261. <https://doi.org/10.1080/02615470701381426>
- Gandini, E. (Regissör). (2015). *The Swedish theory of love* [Dokumentär]. ViaPlay. <https://viaplay.se/store/the-swedish-theory-of-love-2016>
- Hawkey, L. C., Wroblewski, K., Kaiser, T., Luhmann, M., & Schumm, L. P. (2019). Are US older adults getting lonelier? Age, period, and cohort differences. *Psychology and Aging*, 34(8), 1144. <http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.1037/pag0000365>
- Heu, L. C., van Zomeren, M., & Hansen, N. (2019). Lonely alone or lonely together? A cultural-psychological examination of individualism–collectivism and loneliness in five European countries. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(5), 780–793. <https://doi.org/10.1177/0146167218796793>
- International Association of Schools of Social Work., & International Federation of Social Workers. (2 juli 2018). *Global social work statement of ethical principles*. <https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles/>
- Iwase, T., Suzuki, E., Fujiwara, T., Takao, S., Doi, H., & Kawachi, I. (2012). Do bonding and bridging social capital have differential effects on self-rated health? A community based study in Japan. *J Epidemiol Community Health*, 66(6), 557–562. <http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.1136/jech.2010.115592>
- Johansson, T., & Vikström, J. (2009). *Familjeliv*. Liber.
- Jolanki, O., & Vilkkko, A. (2015). The Meaning of a "Sense of Community" in a Finnish Senior Co-Housing Community. *Journal of Housing for the Elderly*, 29(1-2), 111–125. <https://doi.org/10.1080/02763893.2015.989767>
- Kallio, H., Pietilä, A., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>

- Kim, Y-C., Lim, J. Y., & Park, K. (2015) Effects of Health Literacy and Social Capital on Health Information Behavior. *Journal of Health Communication*, 20(9), 1084-1094, <https://doi.org/10.1080/10810730.2015.1018636>
- Kollektivhus NU. (2016). *Medlemmar*. <http://kollektivhus.se/medlemmar/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, M. (2016). Effects of Economic and Health Conditions on the Transition to Living Alone: A Longitudinal Study on Older Koreans. *Development and Society*, 45(3), 591-617.
<http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.21588/dns/2016.45.3.009>
- Mahieu, R., & Caudenberg, R. V. (2020). Young refugees and locals living under the same roof: intercultural communal living as a catalyst for refugees' integration in European urban communities? *Comparative Migration Studies*, 8(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1186/s40878-019-0168-9>
- Majbacken. (u.å). *Föreningen Majbackens bogemenskap*. <http://majbacken.org/>
- McLaren, S. (2020). The relationship between living alone, sense of belonging, and depressive symptoms among older men: The moderating role of sexual orientation. *Aging & Mental Health*, 24(1), 103-109.
<http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2018.1531373>
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52.
<https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Nya Boplats. (u.å). *Ordlista. Här hittar du förklaringar till ord som vi använder på boplats.se*. <https://nya.boplats.se/kontakta/ordlista>
- Oshio, T. (2017). Which is more relevant for perceived happiness, individual-level or area-level social capital? A multilevel mediation analysis. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 765–783.
<http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.1007/s10902-016-9752-y>
- Palacios-Ceña, D., Martín-Tejedor, E. A., Elías-Elispuru, A., Garate-Samaniego, A., Pérez-Corrales, J., & García-García, E. (2018). The impact of a short-term cohousing initiative among schizophrenia patients, high school students, and their social context: A qualitative case study. *PLoS One*, 13(1), e0190895.
<http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.1371/journal.pone.0190895>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>

- Pedersen, M. (2015). Senior Co-Housing Communities in Denmark. *Journal of Housing for the Elderly*, 29(1-2), 126–145.
<https://doi.org/10.1080/02763893.2015.989770>
- Ramos, A. K., Su, D., Correa, A., & Trinidad, N. (2018). Association between social capital and self-efficacy among Latinas in Nebraska. *Social work in public health*, 33(1), 31–42. <https://doi.org/10.1080/19371918.2017.1391149>
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25–41.
<http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.1080/14780887.2013.801543>
- Rusinovic, K., Bochove, M. V., & Sande, J. V. D. (2019). Senior co-housing in the Netherlands: Benefits and drawbacks for its residents. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3776.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16193776>
- Russell, L., & Gozdzia, E. M. (2006). Coming Home Whole: Reintegrating Uganda's Child Soldiers. *Georgetown Journal of International Affairs*, 7(2), 57–65.
<https://doi.org/10.1007/s10615-007-0119-z>
- Simmel, G. (2007). Individualism. *Theory, Culture & Society*, 24(7-8), 66–71.
<https://doi.org/10.1177/0263276407084473>
- Solin, P. C. M., Reinikainen, J., Martelin, T., & Tamminen, N. (2019). Predicting high and low levels of positive mental health among people living alone in the Lapland region of Finland. *Journal of Public Mental Health*, 18(4), 214–223.
<https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2019-0026>
- Song, H., Park, J., & Kwon, S. (2018). Quality of life of middle-aged adults in single households in South Korea. *Quality of Life Research*, 27(8), 2117–2125.
<https://doi.org/10.1007/s11136-018-1858-8>
- Statistiska centralbyrån. (11 november 2020). *Singel och ensamboende inte samma sak*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/redaktionellt/singel-och-ensamboende-inte-samma-sak/>
- Statistiska centralbyrån. (25 mars 2021). *Hushåll i Sverige*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/hushall-i-sverige/>
- Svensson, P. & Ahrne, G. (2011). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 19–33). Liber.
- Swärd, H., Edebalk, P. G., & Wadensjö, E. (2013). *Vägar till välfärd: idéer, inspiratörer, kontroverser, perspektiv*. Liber.
- Swärd, H. (2017). *Den kantstötta välfärden*. Liber

- Tummers, L. (2016). The re-emergence of self-managed co-housing in Europe: A critical review of co-housing research. *Urban Studies*, 53(10), 2023–2040. <https://doi.org/10.1177/0042098015586696>
- Tzouvara, V., Papadopoulos, C., & Randhawa, G. (2015). A narrative review of the theoretical foundations of loneliness. *British Journal of Community Nursing*, 20(7), 329–334. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2015.20.7.329>
- Törnqvist, M. (2019). Living alone together: Individualized collectivism in Swedish communal housing. *Sociology*, 53(5), 900-915.
- University of Warwick. (2006). *Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale*. Warwick.
<https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/register/resource>
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningsled*. (Reviderad utgåva).
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningsled.html>
- World health organisation. (2012). *Is social capital good for health? A European perspective*. WHO.
https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/170078/Is-Social-Capital-good-for-your-health.pdf
- World health organisation. (2020). *Swedish WHOQOL-100*. WHO.
<https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-100/docs/default-source/publishing-policies/whoqol/swedish-whoqol-100>
- Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, 31(8), 1368. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>
- You, S., Van Orden, K. A., & Conner, K. R. (2011). Social connections and suicidal thoughts and behavior. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(1), 180-184.
<http://dx.doi.org.proxybib.miun.se/10.1037/a0020936>

Bilagor

1: Intervjuguide

Intervjuguide

De centrala forskningsfrågorna

- Skiljer sig upplevelsen av den psykosociala hälsan åt mellan förvärvsarbetande personer som bor i ett ensamhushåll kontra de som bor i ett gemenskapsboende?
- Spelar boendeformen någon roll för hur vi hanterar motgångar?

Bakgrundsinformation

- Ålder?
- Kön?
- Civilstånd?
- Hemmavarande barn?
- Sysselsättning?
- Hur skulle du beskriva din boendeform?
- Hur länge har du bott i din nuvarande boendeform?

Intervjufrågor

1. Vilka för- och/eller nackdelar ser du med din boendeform?

Utforska vidare:

1.1. Bidrar boendeformen till ditt sociala nätverk? På vilket sätt?

2. Hur skulle du beskriva att du mår i allmänhet?

Utforska vidare:

2.1. Vilken roll spelar din boendesituation i detta?

3. Berätta om hur du spenderar din fritid?

Utforska vidare:

3.1. Hur nöjd känner du dig med din fritid, är det något du saknar?

4. Har arbetsplatsen någon betydelse för ditt välmående?

Utforska vidare:

4.1. Betydelsefulla arbetsuppgifter?

4.2 Betydelsefulla kollegor?

5. Händer det att du känner dig ensam?

Utforska vidare:

5.1. Om ja, i vilka situationer?

5.2. Kan du beskriva dina känslor när du känner dig ensam?

5.3. Vad brukar du göra när du känner dig ensam?

6. Brukar du uppleva känslor av nedstämdhet eller brist på motivation?

Utforska vidare:

6.1. Om ja, i vilka situationer?

6.2. Kan du beskriva vad du känner i de stunderna?

6.3. Vad brukar du göra när du känner så?

6.4. Vem eller vilka vänder du dig till för känslomässigt stöd?

6.5. Upplever du att det stöd du får av människorna i din omgivning möter dina behov? Kan du känna att du behöver mer?

7. Hur ser du på din framtid och dina möjligheter att påverka den?

Utforska vidare:

7.1. Upplever du att din boendeform påverkar dina möjligheter?

7.2. Vilka utmaningar ser du?

8. Vad i livet är du nöjd med?

Utforska vidare:

8.1. Vad vill du ha mer av?

8.2. Finns det någon relation som du önskar eller saknar?

Berätta vad är det den relationen kan ge som du vill och behöver ha för att må bra?

9. Vad är viktigt för att du ska känna trygghet?

Utforska vidare:

9.1. Spelar din boendeform någon roll i detta?

10. Är det något du vill lägga till utifrån det vi har pratat om?

2: Informationsbrev



Ensamt eller gemensamt ?

- *En kvalitativ studie om boendeformens betydelse för den psykosociala hälsan*

Sverige har sedan en tid tillbaka framstått som ett av världens mest ensamma länder.

Ensamhushåll har blivit vår vanligaste bostadsform och vi värnar allt mer om vår självständighet. Familjen har fått mindre inflytande i våra liv, samtidigt som vi i större utsträckning väljer våra närmaste relationer. Utifrån detta vill vi nu undersöka om bostadssituationen påverkar individens psykosociala hälsa. Vårt syfte är att skapa en djupare förståelse för hur bostadssituationen kan påverka sociala och psykologiska faktorer kopplat till vårt välbefinnande.

Vi heter Evelina Arvidsson och Sebastian Fahlquist och gör nu vårt examensarbete i socialt arbete på Mittuniversitetet, Östersund.

Vi söker nu dig, som antingen bor i ett ensamhushåll eller gemenskapsboende. Stämmer följande kriterier in på dig?

- Jag har förvärvsarbetat i minst fem år (max tre månaders arbetslöshet)
- Jag har för närvarande inte någon partner
- Jag har för närvarande inte några hemmavarande barn

Ensamhushåll

Endast en person lever i bostaden

Gemensamhetsboende

Du har egen lägenhet, men delar även på gemensamma utrymmen, så som kök, vardagsrum och andra sociala ytor

Studiens genomförande

Deltagandet innebär intervjuer bestående av öppna frågor om din bostadsform kopplat till sociala relationer och välbefinnande. Intervjuerna beräknas ta cirka 60–90 minuter. De genomförda intervjuerna kommer att avidentifieras och sedan raderas efter att studien är slutförd. Din medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas.

Intervjuerna är planerade att genomföras fortlöpande och kommer att ske via videolänk.

Är du intresserad av att delta i studien? Kontakta oss via kontaktuppgifterna nedan!

Med vänliga hälsningar

Evelina Arvidsson

Socionomstudent

Mittuniversitetet, Östersund

Evar1800@student.miun.se

Sebastian Fahlquist

Socionomstudent

Mittuniversitetet, Östersund

Sefa1800@student.miun.se

Handledare:

Mats Blid

Doktor i socialt arbete

Institutionen för psykologi och socialt arbete

Mittuniversitetet, Östersund Matbli51@gmail.com

3: Fördjupat informationsbrev

Ensamt eller gemensamt?

- *En kvalitativ studie om boendeformens betydelse för den psykosociala hälsan*

Informationsbrev

Vi vill börja med att tacka dig för visat intresse! Nedan följer fördjupad information kring studien.

För oss är det viktigt att du som blir intervjuad känner att ditt deltagande sker på dina villkor. Detta innebär att deltagandet är helt frivilligt och att du när som helst har rätt att avbryta din medverkan. Syftet med studien är att skapa en fördjupad förståelse för hur olika boendeformer kan påverka den psykosociala hälsan. Utifrån detta kommer vi att ställa frågor där du själv får berätta om hur du upplever din tillvaro. Det är du som bestämmer hur mycket du vill dela med dig av och uppmuntras säga till om det är en fråga du inte vill besvara. Eventuell anledning behöver inte motiveras.

Intervjuerna kommer att ske över en videolänk, men där endast ljudet kommer att spelas in. Det inspelade materialet kommer sedan att förvaras på ett USB-minne, vilket endast vi har tillgång till. Vi kommer inte att spara eller använda dina personuppgifter i uppsatsen – det du berättar kommer att avidentifieras, sammanställas och sedan analyseras i relation till tidigare forskning och teorier. I slutänden ska inte det färdiga resultatet kunna härledas till just dig. När studien slutförts kommer det inspelade materialet att raderas.

Under intervjun kommer vi att beröra frågor som kopplas till dina känslor, tankar och upplevelser. Vi har full förståelse för om detta väcker oväntade eller obehagliga reaktioner och vill därmed klargöra att det är helt okej att ta en paus under intervjuns gång - säg bara till.

4: Tackbrev

Ensam eller gemensamt?

- *En kvalitativ studie om boendeformens betydelse för den psykosociala hälsan*

Vi vill ge dig ett stort och varmt tack för att du öppnat upp dig och deltagit i vår studie!

Vi hoppas att intervjun kändes okej, men har även full förståelse om situationen väckt jobbiga tankar och känslor till liv. Om du nu, efteråt, önskar stöd i detta finns här kontaktuppgifter till vart du kan vända dig:

Någon Att Tala Med

“Många av de samtal vi får handlar om ensamhet, sorg, sjukdom eller relationsproblem, men du kan också ringa om du bara vill prata en stund om små vardagliga ting. Ingen fråga är för liten att tala med oss om”

tel. 031-711 24 00

Journalhavande Medmänniska

“Vi är en röst i natten”

tel. 08 702 16 80

Eller chatta via deras hemsida: <https://www.jourhavande-medmanniska.se/>

Vårdcentralen / Hälsocentralen

Kontakta din vårdcentral/hälsocentral och berätta att du önskar samtalsstöd.

Vänliga hälsningar

Evelina Arvidsson
Socionomstudent
Mittuniversitetet, Östersund
Evar1800@student.miun.se

Sebastian Fahlquist
Socionomstudent
Mittuniversitetet, Östersund
Sefa1800@student.miun.se