
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Xalabarder Morales, Irene; Verd Pericas, Joan Miquel, dir. La soledat no desitjada dels joves de Barcelona : una anàlisi de les causes i les conseqüències. 2024. (Grau en Sociologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/300885>

under the terms of the  license

This is the **published version** of the bachelor thesis:

Xalabarder Morales, Irene; Verd Pericas, Joan Miquel, dir. La soledat no desitjada dels joves de Barcelona : una anàlisi de les causes i les conseqüències. 2024. (Grau en Sociologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/300885>

under the terms of the  license

This is the **published version** of the bachelor thesis:

Xalabarder Morales, Irene; Verd Pericas, Joan Miquel, dir. La soledat no desitjada dels joves de Barcelona : una anàlisi de les causes i les conseqüències. 2024. (Grau en Sociologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/300885>

under the terms of the  license

TREBALL DE FI DE GRAU

Títol: La soledat no desitjada dels joves de Barcelona. Una anàlisi de les causes i les conseqüències.

Autora: Irene Xalabarder Morales

Tutor: Joan Miquel Verd Pericàs

Data: 17/05/2024

Grau en: Sociologia

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	2
2. MARC TEÒRIC	4
2.1. Influència dels canvis en el context macrosocial i de caràcter biogràfic en la soledat no desitjada dels joves	4
2.2. Influència dels canvis en l'entorn meso i micro i canvis en les relacions socials en la soledat no desitjada dels joves	6
2.3. Conseqüències de l'aïllament social entre les persones	10
3. MODEL D'ANÀLISI	12
3.1. Introducció	12
3.2. Factors rellevants en l'explicació del fenomen de la soledat no desitjada en els joves	13
3.3. Esquema del model d'anàlisi	14
3.4. Preguntes d'investigació	14
4. METODOLOGIA	16
4.1. Disseny de la recerca	16
4.2. Mostra escollida	17
4.3. Blocs de les entrevistes	17
4.4. Mètode d'obtenció de dades	19
4.5. Treball de camp portat a terme	19
5. RESULTATS I ANÀLISI	20
6. CONCLUSIONS	24
7. BIBLIOGRAFIA	26

1. INTRODUCCIÓ

La creixent prevalença de la solitud no desitjada s'ha convertit en un fenomen compartit a les societats contemporànies. L'informe de la Comissió Europea revela que 30 milions de persones a Europa es senten sovint soles, i un nombre significatiu d'elles pertanyen a la població jove (Comissió Europea, 2018). Tot i la connectivitat i sociabilitat que ofereixen les tecnologies digitals, els joves es veuen afectats per aquest fenomen de manera notable. A Espanya, un 8.7% de la població experimenta sovint la solitud, superant la mitjana europea del 7.1% (Enquesta Social Europea, 2014). Així, doncs, aquest fenomen multidimensional no només afecte a la gent gran; sinó que també als joves. Això fa que la soledat no desitjada adopti una forma de "U"; tenint una major incidència en la població més jove i la més gran (Escapa, 2023). Molts cops, s'ha percebut la soledat com un fenomen propi de l'envelliment. Molt probablement perquè s'ha malentès el seu significat; i és per això que és necessari diferenciar el sentiment de soledat a l'aïllament social. No és el mateix estar sol (aïllament social) que sentir-se sol (soledat no desitjada). Tant Peplau i Perlman com Jong Gierveld, defineixen la soledat com el malestar que sorgeix quan les nostres relacions socials no tenen la qualitat i/o quantitat de relacions que desitjaríem. (Peplau i Perlman, 1986; Jong Gierveld, 1987, Riera, et al., 2021; Escapada, 2023). Robert Weiss identifica dos tipus de soledat: la social i l'emocional (Weiss, 1973). La soledat social és aquella soledat que es vincula a la soledat més estructural, ja que és el sentiment de falta d'integració social i arrelament. Pel que fa a la soledat emocional, aquesta es basa en l'estat emocional subjectiu que té l'individu per la falta de relacions socials i vincles de qualitat (Bennet, 1980; Riera, et al., 2021). Es per això que per entendre la soledat social estudiem les causes del context macro social; mentre que per entendre la soledat emocional, estudiem les causes de canvi de l'entorn més proper i canvis individuals.

La solitud contemporània sorgeix, doncs, de la complexa intersecció de factors com la individualització, avenços tecnològics, desenvolupament urbà, dissolució d'estructures de suport tradicionals i canvis demogràfics, socials i geogràfics (Riera et al., 2021). Aquest treball se submergeix en l'anàlisi sociològic de les causes i conseqüències de la solitud no desitjada entre la joventut de Barcelona. La sociologia emergeix com una eina essencial, per comprendre les dinàmiques socials, interaccions i estructures que se'n deriven d'aquests factors; i que donen forma a la solitud no desitjada entre els joves. Els efectes de la solitud es manifesten en canvis en l'habitus i les relacions socials, amb conseqüències significatives per a la salut i el benestar de la joventut (Hawkley i Cacioppo, 2010). I és per això que les causes i conseqüències de la soledat no desitjada en els joves és un tema d'interès per a la sociologia i les institucions, ja que és un dels desafiaments socials cada cop més rellevant pel benestar dels individus en la societat contemporània.

La pandèmia global de la COVID-19 i l'accelerada digitalització han ampliat les causes de la solitud desitjada. El distanciament social imposat durant la pandèmia ha accentuat la sensació de manca de connexions socials entre els joves (Katz i Kwiatkowski, 2021). Per altra banda, en un món hiperconnectat digitalment, la paradoxa de la solitud es manifesta de forma significativa; afectant la vida dels joves malgrat la seva alta connectivitat en xarxes socials i espais virtuals (Cacioppo, Fowler i Christakis, 2009).

La soledat no és un fenomen nou. Les primeres aproximacions dels clàssics del pensament social, com Marx, Durkheim, Merton i Tönnies, han abordat la solitud com un estat inherent a la modernitat. La modernització condueix a una crisi de cohesió social, erosionant els vincles socials segons Durkheim i

Tönnies (Durkheim, 1987; Tönnies, 1887). En l'era contemporània, Norbert Elias, Richard Sennett i David Riemann sostenen que la modernitat dissol els vincles socials en espais públics i privats, contribuint a la solitud (Riera et al., 2021). Les teories del capital social, com les de Putnam i Coleman, suggereixen que la capacitat de generar xarxes, normes i participar en organitzacions és essencial per evitar l'aïllament social (Coleman, 1988; Putnam, 1995). La modernització ha portat a una substitució de la cohesió social del capital social per identitats individuals, impactant negativament la qualitat de vida i contribuint a la solitud social no desitjada (Putnam, 2002; Riera et al., 2021).

La solitud no desitjada pot manifestar-se en qualsevol etapa del cicle de vida. En la joventut, la solitud pot relacionar-se amb la frustració i el no compliment d'expectatives durant la transició a la vida adulta (Riera et al., 2021). Per tal de comprendre les causes i conseqüències de la solitud no desitjada entre els joves, establim el nostre marc teòric des de la perspectiva del cicle de vida, ja que les expectatives i frustracions en la joventut són diferents de les altres etapes vitals. Per entendre com aquestes expectatives i frustracions, vinculades a la transició cap a la vida adulta, influeixen en l'aparició de la solitud, s'ha tingut en compte en aquest marc teòric la perspectiva del temps. Des de la perspectiva del temps, els joves s'enfronten a reptes significatius en la construcció del seu futur, influint en la formulació i persecució d'objectius que s'estableixen. Com els joves estableixen els objectius està relacionant amb les expectatives de cada cicle vital. Com les relacions amb amics i grups d'amics modelen les vides dels joves, i com la vivència de rebuig i exclusió social pot afectar la capacitat dels joves per a establir compromisos amb uns altres en el futur. (Cotterell, 2007). Cotterell destaca com la construcció del futur dels joves està influenciada per la formulació i persecució d'objectius, i com aquestes metes estan relacionades amb les expectatives de cada etapa de la vida.

En conclusió, aquest estudi pretén comprendre les causes i conseqüències de la solitud no desitjada entre els joves de Barcelona, utilitzant la perspectiva del cicle de vida i la del temps com a marc teòric central. Explorarem com les expectatives normatives, la pressió temporal i les transformacions sociodemogràfiques contribueixen a aquest fenomen -entre altres causes-; oferint una visió integral des de la sociologia en l'era post-COVID i digital.

La soledat contemporània és el resultat de la complexa interacció de diferents factors macrosocials, de caràcter individual i de l'entorn. És per això que la sociologia esdevé una eina essencial per a la comprensió de les dinàmiques socials, interaccions i estructures que neixen d'aquests factors; i que donen forma a la soledat no desitjada dels joves. L'objectiu de la investigació és comprendre les causes i conseqüències que generen la vivència de la soledat no desitjada dels joves en la ciutat de Barcelona. Per altra banda, per comprendre amb profunditat el fenomen, s'ha estudiat sis objectius específics que ajuden a donar resposta a l'objectiu general del treball.

Per dur a terme aquesta anàlisi, l'estructura del marc teòric s'organitzarà en 3 blocs. Primer s'analitzarà les causes que han generat la soledat en els joves en un context macrosocial. Després s'analitza com els canvis personals i dels entorns influeixen en el sorgiment de la soledat no desitjada. Finalment, s'ha fet una anàlisi de les conseqüències en diverses dimensions que té el sentiment de soledat no desitjada en els joves.

2. MARC TEÒRIC

2.1. Influència dels canvis en el context macrosocial i de caràcter biogràfic en la soledat no desitjada dels joves.

La soledat social emergeix de diverses causes macrosocials que interactuen entre elles, essent els factors sociodemogràfics un dels principals vinculats a aquest sentiment (Rockach i Brock, 1997; Brennan, 1982). L'edat, segons estudis de Rockach i Brock (1997) i Brennan (1982), es revela com un determinant en la vivència de la soledat, afectant de manera diferenciada a diferents grups d'edat. L'adolescència, en particular, s'associa fortament amb la soledat i l'alienació, sent un període crucial per a la formació de la identitat (Brennan, 1982; Riera et al., 2021). La teoria del cicle de vida considera que cada etapa vital es caracteritza per conductes normatives i objectius específics. Aquestes normes i expectatives pròpies de cada cicle vital influeixen en la percepció de la soledat en assolir o no metes normatives i personals (Riera et al., 2021).

En conclusió, la vivència de la soledat varia segons l'etapa de la vida i el compliment d'expectatives (Luhmann i Hawkney, 2016; Riera et al., 2021). Des de la perspectiva del temps, els joves es troben en una etapa de la vida on el futur està al davant, enfrontant-se a desafiaments significatius com establir-se a la societat i gestionar relacions personals (Marttinen i Salmela-Aro, 2012). La motivació i capacitat per assumir les expectatives vinculades a cada cicle vital estan lligades a les demandes i oportunitats d'un període de vida particular, influint en els objectius personals plantejats (Marttinen i Salmela-Aro, 2012). Els projectes personals en el cicle vital dels joves es caracteritzen per estar relacionats amb l'educació, el treball, la família, la salut i les relacions, reflectint així les seves metes i aspiracions en el temps (Marttinen i Salmela-Aro, 2012). Per exemple, per als joves, la finalització d'estudis, l'emancipació o l'elecció laboral són metes significatives (Riera et al., 2021). En contrast, per als adults, la manca d'ocupació a temps complet, els canvis laborals o la llarga durada de l'atur estan associats a la soledat (Luhmann i Hawkney, 2016).

Pel que fa al gènere, les dones tendeixen a tenir xarxes socials més extenses que els homes (Antonucci, 1985). Vandervoot (2000) destaca que els homes tendeixen a estar més aïllats en general, compartint les seves emocions principalment amb les seves parelles i mostrant menor participació en xarxes de suport essencials (Biordi i Nicholson, 2013). A més, les dones tendeixen a expressar i compartir més els seus sentiments negatius, la qual cosa es tradueix en una major propagació de la soledat a les seves xarxes socials (Fowler i Christakis, 2008; Hatfield i Cacioppo i Rapson, 1994; Tuominen i Haanpää, 2020). Les diferències de gènere també es troben en la construcció d'objectius, on les noies tendeixen a centrar-se més en la família i les relacions, mentre que els nois s'orienten cap a valors materials i el treball (Marttinen i Salmela-Aro, 2012). A més, un estudi de Aedo, Oñate, Jiménez i Salazar indica que els homes tendeixen a expressar menys satisfacció econòmica que les dones, influint en la seva susceptibilitat a la frustració (Aedo et al, 2020).

L'estat civil també incideix en la soledat, especialment en els joves, on la manca de parella o conflictes matrimonials estan associats a nivells més alts de soledat (Jones, 1992; Segrin, 1999; Dugan i Kivett, 1994; Riera et al., 2021). Així doncs, els nivells més alts de solitud estan associats a la manca de confidents conjugals, manca de parella, relació no estable (Riera et al., 2021) o conflicte matrimonial i divorcis (Jones, 1992; Segrin, 1999; Dugan i Kivett, 1994). La majoria dels joves que s'emancipen ho fan en projectes de

convivència en parella per l'alt cost de l'habitatge. L'emancipació residencial a Catalunya està estretament vinculada a l'estat civil i les relacions íntimes (Marí-Klose et al., 2020).

La vinculació dels joves amb l'educació i l'ocupació juga un paper rellevant en la transició a la vida adulta, afectant la seva salut i qualitat de xarxes socials (Cox, Spiro i Sullivan, 1988). Els joves experimenten soledat no desitjada en moments de canvi educatiu, pressions socials i decisions crucials educatives i laborals. La manca d'estudis o l'atur augmenten la probabilitat de sentir-se sols. La feina i/o els estudis no són simplement una font de generació d'ingressos (dimensió instrumental); sinó que també tenen funcions latents com la de realització professional i personal (Aedo et al., 2020), estructurant el temps en la vida quotidiana, essent un mitjà per al desenvolupament de relacions socials fora del nucli familiar, establint l'estatus de la persona i la seva identitat (Riera et al., 2021). La satisfacció laboral també es relaciona amb la soledat, sent major en persones sense ocupació (Aedo et al., 2020).

La qualitat de la vinculació amb el mercat laboral afecta l'autonomia, competència, autoimatge i autoestima, impactant en la soledat (Riera et al., 2021). La pèrdua de la feina o l'atur prolongat generen major solitud, sent l'atur una realitat per al 13,8% dels joves a Barcelona (EJOB2020; Riera et al., 2021). Els baixos ingressos limiten la participació en activitats socials, reduint el temps fora de casa i augmentant la soledat, especialment quan es generen interaccions socials basades en capital financer (Zavaleta, Samuel i Mills, 2017).

Els esdeveniments macroeconòmics, com ara crisis financeres, immobiliàries i la pandèmia de la COVID-19, afecten l'estabilitat financera dels joves, impactant les seves trajectòries de vida, benestar i soledat. La crisi de 2008 i la pandèmia han generat períodes d'incertesa laboral i educativa, retardant l'emancipació i la formació de famílies (Aedo et al., 2020). Els canvis en l'estatus econòmic són rellevants en la generació de la soledat, per una mobilitat ascendent o descendent. En una mobilitat socioeconòmica, es generen relacions superficials i temporals amb el grup primari, mentre que no s'estableix suport social efectiu en el nou grup social (Ellis i Lane, 1967). La privació econòmica a la infància augmenta la necessitat d'assolir un millor estatus socioeconòmic en l'edat adulta, generant ansietat i un major sentiment de soledat quan aquestes metes no s'assoleixen (Riera et al., 2021).

La mobilitat geogràfica també incideix en la soledat. El desplaçament forçat o voluntari, temporal o permanent, afecta la capacitat de formar relacions satisfactòries, generant desarrelament i augmentant l'aïllament social (Masoom, 2016). Factors com ara l'idioma o diferències culturals limiten l'adaptació social i dificulten la formació de noves xarxes socials (Aedo et al., 2020). La mobilitat geogràfica, combinada amb la precarietat laboral, augmenta l'estigmatització del migrant, incrementant l'aïllament social i la soledat (Masoom, 2016).

L'entorn en el qual es resideix també està vinculat a l'aparició de la soledat. Les zones aïllades, mal connectades o amb menor sensació de seguretat presenten nivells més alts de soledat (Klinenberg, 2001). En àrees urbanes, les relacions socials solen ser temporals i superficials, mentre que en zones rurals aïllades, la manca de transport públic contribueix a l'aïllament (Masoom, 2016). La seguretat de l'entorn, el nivell socioeconòmic i la qualitat de vida a la zona també afecten la soledat, sent més pronunciada en àrees pobres i socialment desafavorides (Cacioppo, Fowler, i Christakis, 2009).

2.2. Influència dels canvis en l'entorn meso i micro i canvis en les relacions socials en la soledat no desitjada dels joves.

Els canvis en l'entorn meso i micro poden generar una major sensació de solitud entre els joves. Per això, s'analitzaran els canvis que succeeixen tant en l'entorn físic com en l'entorn virtual. Donada l'omnipresència de l'entorn digital a la vida dels joves, és crucial investigar com els canvis en aquest espai influeixen en la seva vivència de la solitud. Comprendre aquesta dinàmica és essencial per abordar de manera efectiva la solitud no desitjada i els mecanismes de propagació de la salut mental juvenil.

En el cas dels canvis en l'entorn físic i les relacions socials cara a cara, un dels factors que contribueixen a la solitud no desitjada és l'alteració dels llocs quotidians on interactuem amb els altres. Els llocs més freqüentats solen ser la llar, el lloc de treball, llocs per visitar (com a cases d'amics o familiars), espais per practicar activitats esportives, botigues i restaurants. Segons l'enquesta realitzada per Marjut Wallenius, hi ha una correlació entre una major convivència en diferents llocs i una menor probabilitat d'experimentar depressió o insatisfacció amb la vida; per tant, menys possibilitats de sentir-se sol (Wallenius, 1999). Les teories del capital social també recolzen que una major participació activa en la societat genera un millor capital social, que es tradueix en una major capacitat de socialització i una menor sensació de solitud (Aedo et al., 2020). La socialització en aquests llocs genera una connexió entre la creació de motivacions i objectius cap a les relacions amb aquests espais. En els joves, l'assoliment d'aquestes metes i expectatives influeix en la sensació de frustració i satisfacció amb la vida, la qual cosa, al seu torn, afecta el sentiment de solitud que experimenten. Diversos estudis (Emmons, 1991; Salmela-Aro i Nurmi, 1997) demostren que els joves que estableixen objectius relacionats amb les relacions personals, familiars, educatives o laborals tenen un millor benestar subjectiu. El mateix succeeix amb els objectius relacionats amb els espais d'oci i entreteniment (Marttinen i Salmela-Aro, 2012), la qual cosa condueix a una major satisfacció amb les expectatives en la transició a la vida adulta i redueix la sensació de solitud.

Diversos estudis donen suport a la relació entre el benestar objectiu i subjectiu dels joves i les xarxes socials de qualitat (Tuominen i Haanpää, 2020). Ens interessa especialment la relació entre les xarxes socials, el capital social i el benestar subjectiu; ja que aquest darrer està relacionat amb les aspiracions i avaluacions que els joves fan de les seves vides (Campbell, et al., 1976). El capital social és essencial en les xarxes relacionals, i aquestes estructures socials són fonamentals per a la quantitat de capital social que poden tenir (Coleman i Hoffer, 1987). Estudis realitzats per Tuominen i Haanpää demostren que els joves amb menys capital social tenen nivells més baixos de benestar (Aedo et al., 2020). Això acaba generant una pitjor percepció i avaluació, de les experiències de la seva vida en la transició a l'edat adulta, i augmenta la sensació de solitud no desitjada en aquests. Participar en associacions i organitzacions (ja siguin religioses, esportives, d'autoajuda, d'oci, etc.) genera un efecte positiu en el grau de satisfacció amb la nostra trajectòria vital (Aedo et al., 2020).

Fleeson considera que les persones més felices es caracteritzen per tenir una alta vida social activa amb relacions de suport sòlides (Fleeson et al., 2002). Per establir aquesta vida social basada en relacions de suport sòlides, els joves consideren que és essencial encaixar en un grup i sentir-se inclosos, acceptats i estimats. La manca del sentiment de pertinença a una comunitat o grup social genera una sensació de manca de relacions de qualitat. Aquesta manca de pertinença afecta en la percepció que tenim de les nostres experiències socials,

fent que els joves es percebin a si mateixos com a "diferents" i que no encaixen en el grup, generant una vivència d'estigmatització i aïllament relatiu que augmenta el sentiment de solitud.

Aquest sentiment de desconexió amb el grup pot ser causat per un aïllament relatiu a causa d'inseguretats en situacions socials, el rebuig d'altres persones en les relacions socials o la manca de relacions significatives. També pot ser resultat d'una percepció de desconexió del discurs significatiu amb altres persones que consideren importants o amb altres significatius del grup (Biordi i Nicholson, 2013). D'altra banda, la reciprocitat i la mutualitat en les relacions socials són essencials perquè els joves sentin que "encaixen en un grup". Quan parlem de reciprocitat i mutualitat, ens referim al fet que les xarxes socials de suport més informals són fonamentals en l'assistència emocional (Tuominen i Haanpää, 2020). Per a Gundelach i Traunmuller, la reciprocitat en les relacions és essencial per a la generació de la confiança i en la cohesió social (Gundelach i Traunmuller, 2013); i és que el benestar està estretament lligats a tenir suports forts en les relacions socials (Zavaleta, Samuel i Mills, 2017). La manca de connexió amb les xarxes socials més properes (com la família, la parella, el grup d'amics, amics de l'escola o el treball) fa que les persones comencin a sentir-se socialment més aïllades. Aquesta manca de relacions interpersonals més profundes i recíproques genera una sensació de soledat no desitjada.

Observem que el sentiment de solitud es profunditza, especialment a l'adolescència, i es vincula als processos de cerca d'identitat. La construcció d'identitat emergeix durant el procés de socialització, amb especial èmfasi en la socialització secundària, on els agents tenen un fort impacte en la percepció individual de la realitat (Yáñez, 2010). La pertinença a un grup i la necessitat d'encaixar-hi són components clau de la construcció de la seva identitat. Pel que fa les teories de Cotterell, aquest esmenta que els adolescents busquen pertànyer a un grup i ser acceptats pels seus parells, destacant la importància de la pertinença i l'acceptació en la formació de la identitat. S'esmenta com els joves busquen l'acceptació a través de la conformitat amb la vestimenta, actituds i valors del grup, i com l'exclusió social pot tenir efectes negatius en el seu benestar emocional (Cotterell, 2007). Les teories de l'interaccionisme simbòlic suggereixen que el sentiment d'aïllament prové de la falta d'acumulació d'identitats socials, que influeixen en l'adquisició dels rols i significats, que faciliten les interaccions socials (Thoits, 1993). Com s'ha esmentat anteriorment, en cada interacció social hi trobem rols i estatus associats. La manca d'adaptació o la pèrdua d'aquests rols pot provocar sentiments d'aïllament i soledat. La pèrdua d'un rol significatiu, ja sigui per emancipació, desocupació o canvis importants en la transició cap a la vida adulta, pot induir sentiments de desconexió i solitud. Aquesta pèrdua sovint implica canvis en les interaccions socials i en les xarxes de suport, afectant la vinculació amb una identitat ja no present (Zavaleta, Samuel i Mills, 2017). A més, la pèrdua de rols pot conduir a formes de "desviació social", on les persones es senten marginades o excloses d'activitats que abans eren fonamentals per elles. Aquesta sensació de ser "diferent" o "fora de lloc" pot contribuir al sentiment de solitud (Goffman, 1963; Biordi i Nicholson, 2013).

Amb freqüència, la percepció de ser "diferent" pot conduir a l'estigmatització i a l'aïllament social real, on les persones es troben físicament soles. Aquest aïllament real pot generar sentiments d'abandonament social, exclusió i la sensació de no ser comprès o valorat pels altres, intensificant el sentiment de soledat. La soledat no només es deriva de l'aïllament real, sinó també de l'aïllament relatiu, que implica la manca de suport emocional i relacions significatives per al benestar psicològic i social. Encara estant acompanyades, les persones poden sentir-se solitàries si manca una connexió emocional de qualitat. La percepció de la quantitat

i qualitat de les relacions socials és crucial per a la generació del sentiment de soledat (Cattan et al., 2005; de Jong Gierveld i Van Tilburg, 2006; Pinquart i Sörensen, 2001; Russell, 1996).

L'ús creixent de les xarxes socials digitals, especialment entre els joves, s'ha associat amb un augment de la soledat no desitjada (Twenge et al., 2019). El capital social és crucial per a la qualitat de les relacions (Barros et al., 2020). S'ha observat una correlació entre major consum de xarxes socials i tecnologies de la informació i la comunicació (TICs). A menor capital social major sentiment de soledat. Per tant, l'ús excessiu de les xarxes socials pot tenir efectes contraris, generant sensacions de solitud i contribuint a problemes psicològics i socials (García Sanmartín, 2021). L'ús o abús dels entorns digitals pot conduir a una pèrdua de vincles significatius, generant aïllament social i soledat (Seeman i Dean, 1959; Waisanen, 1963).

Durant la pandèmia de la COVID-19, l'augment de la socialització digital i la reducció dels contactes socials físics van intensificar la soledat entre els joves, especialment en àmbits romàntics i socials (Barros et al., 2020). A més, s'ha analitzat que l'ús excessiu de les pantalles està relacionat amb fenòmens com el "Hikikomori", un aïllament social extrem que afecta els joves a escala mundial. Aquest fenomen destaca la complexitat dels factors socials, familiars, culturals i econòmics que poden contribuir a l'aïllament social extrem (Ahmed, 2023).

Els canvis en els entorns físic i digital poden generar un augment del sentiment de soledat, especialment en els joves; però també els factors personals que generen canvis en les relacions personals. Les malalties cròniques, com la mala salut física o psicològica, poden conduir a la soledat. (Biordi i Nicholson, 2013; Christiansen et al., 2016). Així mateix, esdeveniments traumàtics com el dol o la discapacitat poden incrementar la soledat si no hi ha relacions socials de suport emocional fort (Riera et al., 2021).

La mort d'éssers estimats, com amics o familiars, també genera soledat emocional en els joves (Weiss, 1973). Els objectius relacionats amb la regulació emocional, impulsats per tensions socials o insatisfacció, poden contribuir al malestar psicològic i social, augmentant la sensació de solitud (Lang i Carstensen, 2002).

El "benestar ontològic" es l'anàlisi de la valoració emocional i cognitiva de la vida. Les dimensions del passat, present i futur en el context temporal poden generar emocions positives o negatives. Analitzen com els joves perceben la vida com a projecte la qual han d'assolir objectius i metes (Simsek i Kocayoruk, 2013).

Quan les persones no estableixen objectius o propòsits de vida, poden experimentar un buit en el sentit de vida, contribuint al sentiment de soledat, aïllament social i desconexió emocional. El benestar ontològic, relacionat amb l'amor, el gènere i el benestar emocional, juga un paper clau en aquesta dinàmica (Senol, 2018; Yaman-Karahan, 2016). En resum, la forma en què els joves estableixen metes, perceben el seu futur i busquen significat en les seves vides influencia directament la seva vivència amb la soledat (Kaba, 2020).

2.3. Conseqüències de l'aïllament social entre les persones.

Les conseqüències de la soledat no desitjada en els joves són multidimensionals. Per entendre millor l'efecte que té l'aïllament social i la soledat, organitzarem les conseqüències en les següents àrees:

1. Dificultats en les relacions socials.

Com més aïllat està un/a jove, més dificultats té per interactuar. L'aïllament social sovint s'associa amb la dificultat i l'impediment per interactuar amb altres persones. El sentiment de soledat sovint es vincula amb la vergonya de ser estigmatitzat o amb la culpa per no voler preocupar els éssers estimats (Ahmed, 2023; Biordi i Nicholson, 2013). En casos extrems, la soledat no desitjada i l'aïllament social poden desencadenar trastorns dismòrfics que generen por real cap a la interacció social (Ahmed, 2023). D'altra banda, la soledat és causa i alhora conseqüència de la desconexió social que provoca l'aïllament real i relatiu dels individus (Cacioppo, Fowler, i Christakis, 2009).

D'altra banda, l'augment de l'aïllament social i del sentiment de soledat genera en alguns joves una reducció de la comunicació i expressió de les emocions amb els nuclis més propers, com ara la família, persones amb les quals conviuen o les relacions d'amics més propers (Rull, 2020). En alguns casos, la manca de comunicació i visibilització del sentiment de soledat fa que els joves portin sols el pes psicològic que això comporta, normalitzant aquest sentiment. Això pot augmentar la sensació de ser "l'estrany " o el que "no encaixa", generant encara més aïllament real.

2. Problemes en el desenvolupament personal i salut mental.

Alts nivells de soledat i ansietat tenen un impacte negatiu en el desenvolupament cognitiu dels joves. A més nivells de soledat, més nivells d'ansietat que generen un pitjor rendiment cognitiu (Monreal, 2023). La soledat causa estrès psicològic que afecta les esferes mentals dels adolescents (Schwarzer et al., 1990). La soledat no desitjada genera estrès i malestar emocional en els joves, ja que aquesta està genera sentiments negatius com la tristesa, l'ansietat, la marginació i la inutilitat. (Cacioppo i Cacioppo, 2014). Una altra conseqüència de la soledat és el sorgiment de la depressió, comportaments autodestructius i tendències suïcides en els adolescents i joves (Marttinen i Salmela-Aro, 2012 ; Wallenius, 1999; Ahmed, 2023; Guerrero, 2011). La soledat i l'aïllament social generen inseguretats, baixa autoestima, manca de confiança cap als altres i hostilitat constant cap als qui els envolten (Schwarzer et al., 1990; Ahmed, 2023).

Els trastorns obsessivocompulsius (TOC) i els trastorns de la conducta alimentària (TCA) poden ser altres conseqüències de la soledat no desitjada i l'aïllament social. En el cas del TOC, aquest sorgeix a causa de l'aïllament real i relatiu en un espai concret durant un temps prolongat (Ahmed, 2023). Pel que fa als TCA, el sentiment de baixa autoestima i depressió que genera la soledat no desitjada, pot desencadenar comportaments de restricció dietètica o alimentària (McWhirter, 1990; Page i Cole, 1991; Rotenberg i Flood, 1999; Brage et al., 1993).

Els estats de desconfiança i alerta associats al sentiment de soledat, poden generar alteracions en els cicles de son dels joves, afectant la salut mental i física d'aquests (Riera, et al., 2021; Ahmed, 2023; Tuominen i Haanpää, 2020). L'insomni constant, derivat de la desconfiança i el sentiment d'hostilitat relacionats amb la soledat no desitjada, pot conduir a impulsos violents i al sorgiment de la violència intrafamiliar (Ahmed, 2023).

D'altra banda, la soledat i l'aïllament social poden conduir a l'abús de drogues i alcohol (Page et al., 1993). A més, la soledat no desitjada pot generar comportaments delictius en els joves (McWhirter, 1990; Page i Cole, 1991; Rotenberg i Flood, 1999; Brage et al., 1993). Els problemes de salut mental i addicció, poden donar lloc a comportaments agressius en actes delictius (Torres, 2023).

3. Problemes de salut física.

La soledat també genera conseqüències negatives per a la salut física, amb associacions positives amb problemes cardiovasculars, dolors de cap i nàusees (Riera, et al., 2021, Lauder et al., 2004; Cacioppo et al., 2003; Killeen, 1998; Cacioppo et al., 2002; Page i Cole, 1991). La soledat crònica pot accelerar el procés d'envelliment, vinculant-se amb l'envelliment cel·lular prematur i malalties neurodegeneratives causades per l'estrès i la tristesa de la soledat. (Torres, 2023; Guerrero, 2011).

4. Problemes en el rendiment acadèmic.

La soledat pot tenir diverses conseqüències cognitives, afectant la concentració, l'atenció i la capacitat d'avaluar situacions futures (Monreal,2023). L'aïllament social pot provocar una disminució de la motivació i el rendiment acadèmic, ja que la interacció social i el suport emocional són essencials per al benestar psicològic i el desenvolupament cognitiu dels estudiants (Monreal,2023; Torres, 2023).

L'aïllament social pot manifestar-se en canvis de comportament escolar, amb un augment de l'absentisme a classe i, per tant, una baixada de notes (Torres, 2023). La pèrdua d'energia i motivació pot ser observable en els adolescents aïllats, afectant negativament el seu desenvolupament acadèmic (Torres, 2023).

5. Conseqüències en les xarxes socials i el món digital.

Les xarxes socials i els espais virtuals han creat una nova realitat on els joves busquen mitigar la sensació de soledat. No obstant això, l'abús d'aquestes plataformes no només no alleuja la soledat, sinó que pot intensificar-la, generant aïllament. L'addicció a les pantalles i la inversió excessiva de temps en la realitat virtual poden augmentar la soledat entre els joves, traslladant la socialització d'espais físics a digitals i generant noves tendències de comportament.

Un exemple d'aquestes tendències és el fenomen del "Hikikomori", on les xarxes socials i les plataformes en línia esdevenen mecanismes de distracció i alienació de la realitat en les seves residències per llarg temps. A les xarxes socials com TikTok, es viralitzen "trends" o modes que incentiven comportaments negatius per a la salut, com és el cas del "Bed Rotting" (Carmona, 2023; Periódico, 2023). El que va néixer com una tendència a decidir estar sol com un mecanisme d'autocura està esdevenint un risc per a la salut mental. La viralització de vídeos que insten els joves a "podrir-se" al llit i no aixecar-se durant hores o fins i tot dies estableix discursos tòxics per a la salut mental dels joves. És essencial ser conscient dels perills de la viralització i difusió d'aquests discursos, ja que poden tenir un impacte negatiu en la salut mental i emocional dels joves. La

romanització i positivització del sentiment de solitud, difosa a través d'aquestes modes en les xarxes, crea una visió distorsionada de la solitud com a alguna cosa desitjable, i això pot afectar negativament la salut mental i emocional dels joves.

3. MODEL D'ANÀLISI

3.1. Introducció.

L'objectiu de la investigació és comprendre les causes i conseqüències que generen la vivència de la soledat no desitjada dels joves en la ciutat de Barcelona. Per altra banda, en aquest precís treball, s'estudien els següents objectius específics:

Objectiu 1: Analitzar com les experiències de solitud no desitjada es vinculen a processos de solitud emocional i/o social.

Objectiu 2: Analitzar com les causes del context macrosocial i de caràcter biogràfic influeixen en l'experimentació de la solitud no desitjada dels joves.

Objectiu 3: Analitzar com els canvis en l'entorn meso i canvis en les relacions socials influeixen en l'experimentació de la solitud no desitjada en els joves.

Objectiu 4: Analitzar les conseqüències que té experimentar un sentiment de solitud no desitjada de, forma prolongada, en el benestar psicològic i físic dels joves.

3.2. Factors rellevants en l'explicació del fenomen de la soledat no desitjada en els joves.

Com s'ha vist en el marc teòric, la soledat no desitjada està composta per una gran multiplicitat de factors; és per això que per a la construcció del model d'anàlisi, s'ha fet una tria dels factors que s'expliciten i aquells que es tenen en compte en la construcció dels blocs treballant en les entrevistes personals.

Per altra banda, hi ha factors que es treballaran com a factors que influeixen en el sorgiment de la soledat no desitjada en el jove. Aquests factors s'han presentat en el marc teòric del treball i formen part dels factors que generen dita soledat. Així, doncs, en les entrevistes semiestructurades, s'analitzarà la influència que tenen els següents factors:

Factor 1: Factors sociodemogràfics que són:

- Gènere
- Edat
- Nivell socioeconòmic dels entrevistats.

Factor 2: Característiques de la personalitat dels entrevistats.

Els següents factors que és s'han escollit per formar el model d'anàlisi, busquen aportar informació sobre els objectius específics esmentats anteriorment.

Factor associat a l'anàlisi de l'objectiu 2:

- Estil de vida dels entrevistats.
- Elements relacionats amb la mobilitat geogràfica dels entrevistats.
- Crisis econòmiques i pandèmies.

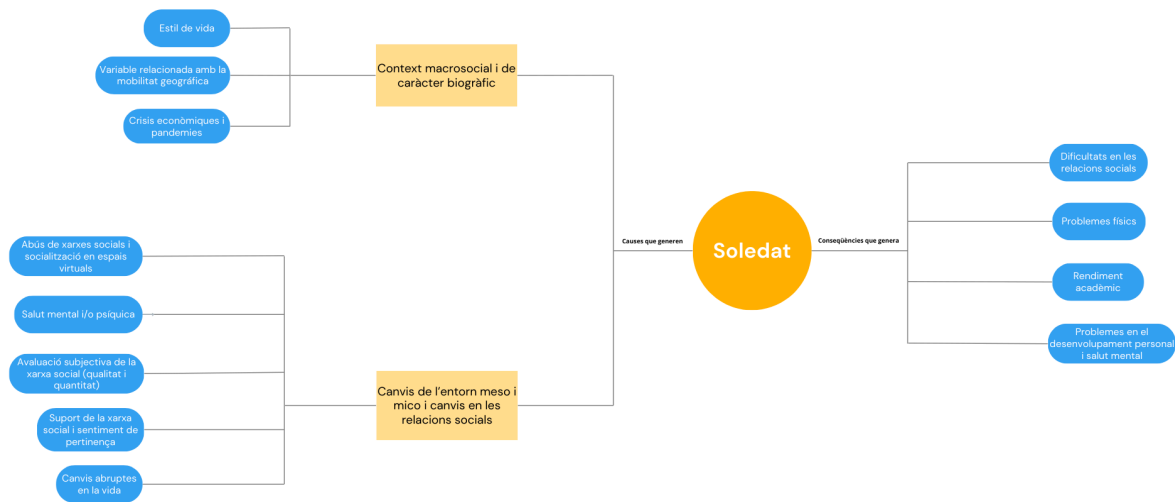
Factor associat a l'anàlisi de l'objectiu 3:

- Percepció i falta de connexions interpersonals significatives i satisfactòries.
- L'assoliment o el no assoliment de metes i objectius vinculats al canvi cap a la vida adulta.
- Canvis abruptes en la vida dels entrevistats.
- L'avaluació subjectiva que fan de les relacions socials en la qual es troben; avaluació subjectiva de la qualitat i qualitat de les relacions socials.
- Suport que reben de les relacions social i el seu sentiment de pertinença.
- Salut mental i física dels entrevistats.
- Positivització del sentiment de soledat.
- Abús de xarxes socials i temps invertit en el món virtual.

Factor associat a l'anàlisi de l'objectiu 6:

- Dificultats en les relacions socials.
- Empitjorament en el rendiment acadèmic i absentisme.
- Problemes en el desenvolupament personal i en la salut mental.
- Problemes físics.

3.3. Esquema del model d'anàlisi.



3.4. Preguntes d'investigació.

Objectiu 1: Analitzar com les vivències de solitud no desitjada es vinculen a processos de solitud emocional i/o social.

Preg. 1.1. : ¿Com viuen la soledat emocional els joves de Barcelona?

Preg. 1.2. : ¿Com viuen la soledat social els joves de Barcelona?

Objectiu 2: Analitzar com les causes del context macrosocial i de caràcter biogràfic influeixen en la vivència de la solitud no desitjada dels joves.

Preg. 2.1. : ¿Com la vivència de la soledat no desitjada dels joves varia entre gèneres?

Preg. 2.2. : ¿Com la vivència de la soledat no desitjada dels joves varia entre edats?

Preg. 2.3. : ¿Com la vivència de la soledat no desitjada dels joves varia entre classes socioeconòmiques?

Preg. 2.4. : ¿De quina manera la mobilitat geogràfica dels joves influeix en la vivència de la soledat no desitjada en ells?

Objectiu 3: Analitzar com els canvis en l'entorn meso i canvis en les relacions socials influeixen en la vivència de la solitud no desitjada en els joves.

Preg. 3.1. : ¿De quina manera els canvis abruptes en la vida dels joves influeix en la vivència de la soledat no desitjada en ells?

Preg. 3.2. : ¿De quina manera l'avaluació subjectiva que fan els joves sobre la qualitat i quantitat de les relacions social en la que es troben influeix en la vivència de la soledat no desitjada en ells?

Preg. 3.3. : ¿De quina manera la salut física i/o psíquica dels joves influeix en la vivència de la soledat no desitjada en ells?

Preg. 3.4. : ¿De quina manera no assolir les metes i objectius dels joves vinculats a processos de canvi cap a la vida adulta influeix en la vivència de la soledat no desitjada en ells?

Preg. 3.5. : ¿De quina manera l'abús de xarxes socials i inversió en el món virtual dels joves influeix en la vivència de la soledat no desitjada en ells?

Preg. 3.6. : ¿De quina manera la positivització del sentiment de soledat en les xarxes socials influeix en la vivència de la soledat no desitjada en els joves?

Objectiu 4: Analitzar les conseqüències que té viure un sentiment de solitud no desitjada de, forma prolongada, en el benestar psicològic i físic dels joves.

Preg. 4.1. : ¿De quina manera la vivència de la soledat no desitjada en els joves, genera dificultats en les seves relacions socials?

Preg. 4.2. : ¿De quina manera la vivència de la soledat no desitjada en els joves, empitjora el rendiment acadèmic?

Preg. 4.3. : ¿De quina manera la vivència de la soledat no desitjada en els joves, els hi genera problemes i malestars físics?

Preg. 4.4. : ¿ De quina manera la vivència de la soledat no desitjada en els joves, genera problemes en el seu desenvolupament personal i la seva salut mental?

4. METODOLOGIA

4.1. Disseny de la recerca.

Per a abordar els objectius de la investigació, s'ha optat per un enfocament qualitatiu i transversal, seguint les directrius de Quivy i Campenhoudt (1988). Les decisions fonamentals sobre el disseny del camp d'anàlisi se centraran en les delimitacions temporals, espacials i les unitats d'observació. En aquest cas, la nostra investigació se centrarà en els joves de Barcelona. L'ús d'un disseny transversal es justifica pel fet que es pretenen analitzar les diferències entre casos, especialment els relats i discursos de persones de diferents classes socials, edats i sexes.

El mètode qualitatiu serà fonamental per abordar la dimensió simbòlica de la interacció social a través de relats i narratives personals. Amb aquest enfocament, busquem entendre les causes i conseqüències en els joves que senten la soledat no desitjada en els joves de Barcelona.

Pel que fa a la recopilació de dades, optarem per 15 entrevistes en profunditat a una mostra intencional tipològica en un punt concret del temps, en aquest cas, l'any 2024. Aquest mostreig tipològic proporcionarà pels representatius de la població jove barcelonina.

4.2. Mostra escollida.

Es vol comprendre com els joves experimenten la solitud no desitjada; per això, s'ha decidit centrar la investigació en els processos de socialització i experimentació de la solitud a les ciutats. La ciutat de Barcelona s'ha triat com a àmbit d'estudi a causa de la seva alta densitat de població, el significatiu percentatge de joves que hi resideixen de forma permanent o temporal, i la proximitat amb les mostres, ja que jo visc a l'Àrea Metropolitana de Barcelona. D'altra banda, es pretén explorar la percepció de rapidesa, empresa i constant canvi que experimenten els joves que hi viuen a les ciutats.

Pel que fa a la mostra, es tindrà en compte ambdós gèneres, pel fet que com demostra el marc teòric, la solitud s'experimenta de manera diferent segons el gènere amb el qual s'identifiquen. En relació amb l'edat, s'estudiarà el grup de joves de 18 a 32 anys. Aquesta elecció s'ha pres per raons de privacitat de dades, ja que si els entrevistats fossin menors d'edat, seria necessària l'autorització dels pares. D'altra banda, la majoria d'edat s'associa amb més canvis cap a l'edat adulta, com ara els canvis en els cicles educatius, l'entrada al mercat laboral, els processos d'emancipació, la mobilitat geogràfica, etc. A més, s'estudiarà la solitud no desitjada en joves fins als 35 anys, ja que actualment, a Catalunya, aquesta és l'edat màxima a la qual es dirigeixen els plans de polítiques públiques de joventut (Ajuntament de Barcelona, 2023). Aquesta franja d'edat és d'interès perquè està vinculada amb molts canvis i preses de decisions cap a l'edat adulta, relacionats amb els cicles educatius, l'entrada al mercat laboral, els processos d'emancipació i la mobilitat geogràfica, entre altres.

Per altra banda, es vol analitzar en quina mesura la classe socioeconòmica influeix de forma diferenciada entre classes. S'ha escollit fer una anàlisi comparativa de les experiències de la soledat no desitjada entre la classe obrera i la classe mitjana-alta. Es busca fer una anàlisi comparativa dels discursos per entendre si la

classe social amb la qual s'identifiquen els entrevistats influeix en la seva experimentació de la soledat no desitjada.

CLASSE SOCIOECONÒMICA		Obrera			Mitjana- alta	
		GÈNERE	Home	Dona	Home	Dona
EDAT	18 - 23	1	2	1	2	
	24 - 29	1	1	1	1	
	30 - 34	1	1	1	2	

4.3. Blocs de les entrevistes.

Per a les entrevistes, s'han elaborat dos guions, el primer per a les persones que s'han sentit soles els darrers anys o se senten soles ara. D'altra banda, s'ha elaborat un guió per a les persones que pateixen malestar emocional i experimenten aïllament real. Per a l'elaboració dels guions de les entrevistes, que podeu trobar a l'annex, s'han utilitzat els blocs i temes que es troben a la següent taula:

BLOCS	TEMES
Bloc 1: Contextualització	Contextualització del entrevistat
Bloc 2: Causes macrosocials i de caràcter biogràfic	2.1. Estil de vida
	2.2. Elements relacionats amb la mobilitat geogràfica dels entrevistats
	2.3. Crisis econòmiques i pandèmies
Bloc 3: Causes dels canvis de l'entorn meso i micro i canvis en les relacions socials	3.1. Percepció i falta de connexions interpersonals significatives i satisfactòries
	3.2. L'assoliment o el no assoliment de metes i objectius vinculats al canvi cap a la vida adulta
	3.3. Canvis abruptes en la vida dels entrevistats
	3.4. Suport que reben de les relacions social i el seu sentiment de pertinença
	3.5. Salut mental i física dels entrevistats

	3.6. Abús de xarxes socials i temps invertit en el món virtual
Bloc 4: Vivència de la soledat no desitjada i influència de dels factors sociodemogràfiques	4.1. Vivència de la soledat.
	4.2. Edat
	4.3. Gènere
	4.4. Nivell socioeconòmic
Bloc 5: Conseqüències de la soledat	5.1. Dificultats en les relacions socials
	5.2. Empitjorament en el rendiment acadèmic i absentisme.
	5.3. Problemes en el desenvolupament personal i en la salut mental
	5.4. Problemes físics
	5.5. Positivització de la soledat

4.4. Mètode d'obtenció de dades.

Per apropar-nos a la construcció de la vivència de la solitud no desitjada en els joves de la ciutat de Barcelona, vam considerar que el mètode narratiu-biogràfic era el més adequat, ja que permet donar un paper central al subjecte, a la seva subjectivitat i a la dimensió temporal (Torradella i Tejero, 2005). A més, donada la importància dels relats en la investigació, s'ha decidit que el millor mètode per a l'obtenció d'informació i anàlisi era l'anàlisi del discurs. L'interès pel discurs, entès com a pràctica a través de la qual els subjectes donen sentit a la realitat i a la seva pròpia acció, és justícia atenent que aquests sentits són en gran manera produïts i compartits socialment (Ruiz, 2009). En aquest sentit, la seva anàlisi es va valorar com a clau per establir connexions entre la relació dels factors sociodemogràfics i les causes del fenomen amb la vivència descrita pels entrevistats i les conseqüències observades.

L'anàlisi del discurs, a més, es va combinar amb una anàlisi de continguts, ja que la relació entre els fets i les causes té un gran pes en les vivències i la descripció de les conseqüències experimentades per entendre el fenomen social de la solitud en aquest treball. Aquesta doble anàlisi es justifica per l'interès de la recerca en la forma en què es narren les vivències i les relacions que estableixen amb el context social i biogràfic en el qual es troben, així com en els mateixos continguts d'aquestes. Per això, en l'annex es pot trobar una taula resum de les vivències de la soledat organitzada en els 6 pels corresponents en la mostra. Per altra banda, en l'annex també es troba unes taules resum de la repetició dels codis en relació amb els factors sociodemogràfics, que són l'edat, gènere i classe socioeconòmica.

Cal destacar, a més, que el guió de l'entrevista es va elaborar seguint un model d'entrevista narrativa semi-estructurada que es va realitzar amb la creació de 64 preguntes organitzades en 5 blocs per a cadascun dels conceptes presentats en el Marc teòric. Les preguntes s'adaptaven al relat de cada entrevista; per tant, no sempre s'aprofundia en totes les preguntes.

4.5. Treball de camp portat a terme.

Pel que fa a la captació dels entrevistats, es van seleccionar a través de contactes personals, principalment mitjançant WhatsApp. Es va optar per persones amb les quals hi havia una certa relació, però no necessàriament íntimitat, així com coneguts de coneguts que no coneixia. És important assenyalar que tots els entrevistats resideixen o han viscut recentment a Barcelona.

Les entrevistes es van dur a terme en diversos llocs, incloent-hi bars i restaurants del municipi, així com els domicilis dels entrevistats i tres d'elles es van realitzar per videotrucada. Es va prioritzar la comoditat dels entrevistats, permetent-los escollir els espais. Es va buscar als bars i restaurants amb un ambient tranquil, mentre alguns van preferir les seves pròpies llars per motius de conveniència.

Abans de cada entrevista, es va donar una explicació breu del procediment i es van fer preguntes introductòries per establir un ambient relaxat i de comoditat. Es va obtenir el consentiment dels entrevistats, destacant l'anonimat de les seves respostes.

Les entrevistes es van iniciar durant la Setmana Santa i predominantment al mes d'abril del 2024. La durada ha variat segons el gènere; les entrevistes amb dones sovint superaven les dues hores, mentre que amb homes duraven al voltant de 45 minuts. En alguns casos amb els homes, va ser necessari improvisar noves preguntes per aprofundir en les seves experiències de solitud, ja que van experimentar dificultats per expressar-se i les seves respostes eren poc profundes. Per tant, en el cas de les entrevistes amb homes, molts d'ells no es van sentir prou còmodes per expressar-se i vaig haver de plantejar noves preguntes.

En dues ocasions, els records de solitud van provocar llàgrimes. Tot i això, cap va voler interrompre l'entrevista, expressant que verbalitzar les seves experiències els ajudava, malgrat l'emoció. També és rellevant mencionar que un dels 15 entrevistats experimenta un malestar emocional i un aïllament relatiu, però no ho vincula amb una vivència de solitud.

Les entrevistes es van transcriure íntegrament i es van codificar amb ATLAS.ti per a una anàlisi precisa, utilitzant els codis definits segons la taula de blocs i conceptes anterior. Les transcripcions es troben en l'annex.

5. RESULTATS I ANÀLISI

Per a poder observar com viuen els joves de Barcelona la soledat no desitjada s'ha creat una llista de codis, que ha sigut utilitzada per a la codificació de les 15 entrevistes amb ATLAS.ti. Posteriorment, gràcies a les codificacions i fent servir la mateixa llista de codis, s'han creat dues taules resum de la vivència de la soledat, les causes que les han generat i les conseqüències. S'ha decidit realitzar dues taules resum dividides per gènere per veure si el factor gènere influeix en la vivència que tenen els joves sobre la soledat. Després, gràcies a les taules resum, s'ha generat tres taules més que han recopilat la freqüència de repetició de cada codi d'acord amb el gènere, edat i classe socioeconòmica; per a veure si hi ha patrons o repeticions de codis en la vivència de la soledat en els joves i si els anteriors factors sociodemogràfics influeixen en la seva vivència. Totes les taules es troben a l'annex.

Per altra banda, per donar resposta als objectius d'investigació i a les preguntes d'investigació s'ha creat 4 tipologies de perfils de gent que se sent sola que engloben les causes, conseqüències i factors que influeixen en el sorgiment de la soledat i la seva vivència.

Dels 15 perfils entrevistats, 10 actualment se senten sols, mentre que aproximadament 5 ho han experimentat en els últims 3 anys. Tot i que les causes varien, la descripció de la solitud és similar en tots els casos, amb sentiments de tristesa, frustració, ansietat i malestar emocional profund. Aquesta vivència els ha portat a sentir-se incompresos per les seves xarxes socials i a jutjar-se a si mateixos per la falta de pertinença. Per altra banda, dels 15 entrevistats, el perfil d'home entre 30 i 34 anys de classe obrera està vivint una situació de mal estar emocional, però que no la vincula amb la soledat. L'entrevistat no té relacions socials de qualitat i comparteix espais d'oci amb familiars i/o relacions socials amb molt poca freqüència. És per això que se l'ha volgut tenir en compte també com a part de l'estudi encara que ell no sigui conscient de la relació que hi ha amb el seu mal estar emocional i la situació d'aïllament relatiu en la que es troba.

Les descripcions més comunes de la solitud inclouen la incapacitat d'expressar-se, la sensació d'incomunicació i la percepció d'un temps estancat. És descrita com un bucle interminable de foscor emocional, on es troben aïllats dels altres i sense poder connectar amb les seves xarxes socials o suports emocionals.

Abans de profunditzar en els resultats obtinguts, vull destacar que durant la codificació de les entrevistes, va sorgir una nova causa que no havia tingut en compte i que no es troba en el marc teòric del treball. De 15 entrevistats, deu van esmentar durant les entrevistes, sense que jo ho preguntés, que els seus pares estaven separats. Tots van comentar que aquests divorcis els havien causat un malestar emocional a causa dels conflictes familiars derivats del divorci, un sentiment d'abandonament, una falta d'estabilitat residencial associada i, en alguns casos, van establir una relació directa o una relació emergent durant l'entrevista, amb el sentiment de solitud que havien

experimentat o estaven experimentant a causa del divorci dels seus pares. Arran d'aquesta observació, vaig crear un nou codi anomenat "relacions familiars" per a codificar-lo com una causa més biogràfica.

La majoria dels perfils en les tres franges d'edat coincideixen en la importància de la socialització en l'àmbit acadèmic o laboral. Onze dels 15 entrevistats perceben que sentir-se còmodes en aquests ambients és una causa principal de la seva solitud. És crucial per a ells relacionar-se amb els companys fora de l'horari laboral o acadèmic i mantenir una bona relació sense conflictes. A més, els canvis abruptes en l'estil de vida i les etapes vitals són factors compartits per tots els grups d'edat. Els canvis de cicles acadèmics, el començament a treballar o la independència són canvis significatius que han suposat una pèrdua de xarxes socials i una sensació de solitud. Quant a les causes d'entorn de caràcter meso i micro i canvis en les relacions, es constata una coincidència en la majoria de les franges d'edat respecte als factors que generen el sentiment de solitud. L'única discrepància detectada és en el codi associat a la frustració per no assolir metes i objectius, que només el destaquen els perfils entre 30 i 34 anys. Per últim, les conseqüències de sentir-se sol són notables a totes les franges d'edat, destacant especialment l'ansietat, l'estrès i el malestar emocional. Entre els joves de 18 a 29 anys, gairebé la totalitat d'ells, excepte un perfil, ha experimentat aquestes emocions.

Per tant, després de veure els elements que comparteixen les franges d'edat, s'han trobat semblances i discrepàncies entre els gèneres i les classes socioeconòmiques. Així, doncs, cal destacar que la majoria de les dones entrevistades, vinculen la seva vivència amb la soledat a causa dels canvis en les etapes vitals, especialment la independència de la família en viure soles o compartint pis. Per alguna d'elles, la pèrdua d'aquest espai i rol els ha generat un sentiment d'abandonament i soledat. També destaquen la sensació de ser jutjades pels altres i la falta de pertinença a un grup com a factors significatius.

Per altra banda, els homes, destaquen principalment la manca de suports emocionals a causa de la falta de parella i la dificultat per establir unes relacions socials de qualitat com a causes de solitud. Destacar també que les conseqüències arran de la vivència amb la solitud, també han sigut diferents entre gèneres en alguns aspectes. En el cas de les dones, la majoria han experimentat un sentiment de culpa per sentir-se soles, han somatitzat l'estrès emocional viscut amb reaccions d'acne i problemes en la pell. La unió d'aquests elements amb la sensació de ser jutjades pels altres, els ha generat frustració i por per establir noves amistats. Per altra banda, els homes, tots han reduït la seva comunicació amb les seves relacions social i familiars a causa de la solitud, mentre que la majoria han perdut motivació en àmbits com l'educació i la feina.

Pel que fa a l'anàlisi tenint en compte la classe socioeconòmica, els perfils de classe obrera, destaquen la majoria que les causes que els han generat soledat són els canvis en les etapes de vida,

especialment el temps invertit a treballar o estudiar, que redueix l'oci i la socialització. Aquest augment del temps invertit a estudiar i/o treballar, els redueix la possibilitat de participar en associacions o equips; generant en ells una falta de pertinença a un grup. La frustració per no assolir objectius en diferents àmbits de la vida també és un element comú. En contra posició, la classe mitjana-alta destaca la manca de suports emocionals forts i la dificultat per connectar amb les idees de les relacions socials com a factors de solitud. Per tant, una falta de qualitat en les relacions socials. Elements com la falta de socialització en l'àmbit laboral i la sensació d'aïllament per la seva ubicació residencial com a causes principals de la seva solitud. Podem veure, doncs, que uns senten soledat per no poder invertir temps en les relacions socials i generar un sentiment de germanor i un sentiment de pertinença per falta de temps; mentre que els altres, se senten sols perquè consideren que les relacions socials que tenen no són del tot satisfactòries perquè desitjarien tenir-ne amb més freqüència i realitzar més oci amb ells.

En el cas de l'opinió dels entrevistats sobre si les xarxes socials positivitzen la soledat, aquesta ha sigut variada; però la majoria han opinat que sí. Han argumentat que en general les xarxes socials generen una "falsa realitat" en la qual els únics elements que es comparteixen són aquells elements positius de la seva vida i quasi sempre, mentre comparteixen amb elles entre les seves xarxes socials. Per tant, opinen que aquesta tendència generalitzada de publicar només elements positius amb gent, invisibilitza el sentiment de soledat.

Per altra banda, la majoria d'ells han vist contingut en les xarxes socials que parlava de realitzar oci en soldat. Tots explicaven que estar sol era presentat en les xarxes socials com un exercici d'empoderament i de millora personal. I que, per tant, en part sí que opinaven que les xarxes socials positivitzaven la soledat.

Per tant, considerant la informació observada anteriorment, per donar resposta als objectius i preguntes d'investigació s'han generat 4 tipus ideals de perfils que es senten sols.

Tipus 1	Tipus 2	Tipus 3	Tipus 4
Persona entre 18 i 23 anys que està en un canvi d'etapa escolar i laboral on perd les seves relacions socials de les etapes anteriors i es sent jutjada per la gent que es troba en les noves etapes de canvi. Aquest canvi d'etapa és percebut com un gran	Persona entre 18 i 30 anys de classe mitja-alta que s'ha independitzat i viu sola. Estudia i/o treballa, però troba que la socialització en aquests espais no és suficient per a ella. Sent que les relacions socials i familiars no són satisfactòries per a ella a	Persona entre 24 i 34 anys sense parella, que dedica una gran part del seu temps a estudiar i/o treballar i no pot participar en cap associació o equip. La falta de parella la vincula amb la manca de suports emocionals forts. La manca de	Persona entre 30 i 34 anys que està experimentant un procés de canvi en l'etapa vital, sigui independitzant-se sol o amb la parella i noves etapes laborals. Aquest canvi en els rols laborals, familiars i domiciliaris li provoca un sentiment

impacte en les seves rutines i qualitat de relacions socials. En conseqüència, es sent jutjada, insegura i amb por d'establir noves amistats. Això genera estrès i malestar emocional, que la porta a reduir la seva comunicació amb les relacions socials i familiars, trobant-se en una situació d'aïllament relatiu imposat.	causa de la dificultat de connectar amb el discurs i les idees de les seves amistats i/o familiars. També perceben que la falta de connexió amb la zona de residència dificulta la freqüència en què poden gaudir de l'oci amb les seves relacions socials i la creació de suports emocionals forts. Això la porta a sentir frustració i inseguretat per confiar i sentir-se còmode amb la seva xarxa social i/o familiar actual.	participació en una associació o equip, ja sigui per una lesió física o per falta de temps, la fa sentir diferent, amb una manca de qualitat i quantitat de relacions socials i desconnectada del discurs i les idees de les relacions socials. En conseqüència, redueix la seva comunicació amb les relacions socials i familiars actuals, se sent incomprès i jutjat, i es troba en una situació d'aïllament real o relatiu a causa del sentiment de solitud.	de solitud i una manca de suports emocionals forts i relacions socials de qualitat. D'altra banda, la frustració de no assolir els objectius establerts en les diferents etapes vitals la fa sentir diferent dels altres i incapaç de connectar amb el discurs de les seves relacions socials. Això la porta a sentir-se insegura i a reduir la freqüència amb què consumeix oci amb amistats perquè se sent en un punt vital diferent, incomprès i sol.
--	--	--	---

6. CONCLUSIONS

La solitud no desitjada és una vivència comuna entre els entrevistats que s'estan sentint sols o s'han sentit sols abans. Aquesta solitud podem veure que es manifesta tant en l'àmbit emocional com social en els entrevistats. Les causes que han generat soledat entre els entrevistats, no han sigut causes aïllades i úniques; sinó que són resultat d'una intersecció entre múltiples causes de caràcter més macrosocials i les causes de caràcter més meso i micro que són travessades per les variables sociodemogràfiques creant una vivència diferent però alhora compartida de la soledat no desitjada en els joves. Aquesta vivència està influenciada pels factors sociodemogràfics com a gènere, edat i classe socioeconòmica com hem pogut veure anteriorment. Per exemple, la falta de parella és una causa significativa de solitud entre els homes, mentre que les dones tendeixen a experimentar-la a causa de canvis en la seva etapa vital, com és independitzar-se separades del seu nucli familiar.

Entendre com la soledat social i l'emocional neixen de causes tant macro com micro és essencial per entendre les conseqüències negatives que té en el benestar psicològic i físic dels joves, com a ansietat, estrès, baixa autoestima i dificultats per a concentrar-se. L'anàlisi qualitativa de les entrevistes en profunditat és essencial per a comprendre amb profunditat la solitud no desitjada i com aquests sorgeix i afecta els joves en diferents contextos socials i biogràfics. Podem veure que la soledat, que és vista com un element aparentment individual i psicològic, té patrons compartits i semblances significatives segons el gènere, l'edat i la classe socioeconòmica, la qual cosa permet identificar la soledat com un problema social també.

A través de l'anàlisi del discurs en l'anàlisi de continguts i les taules resum, s'han identificat 4 tipus ideals de perfils de persones que se senten soles. Hem pogut observar que la majoria dels factors considerats en el model d'anàlisi tenen un impacte en la solitud no desitjada dels joves. Aquests perfils ideals mostren que les causes i les conseqüències de la solitud poden ser diverses i multifactorials.

Per tant, la soledat emocional i social és un fenomen social multifactorial en el qual tant elements microsocials com elements macrosocials influeixen en la vivència de la soledat en els joves de Barcelona. No podem entendre la soledat com un fenomen aïllat de les relacions socials, ja que aquest neix de la interacció que tenen els individus amb la qualitat de les seves relacions socials i familiars. Per tant, la solitud no desitjada pot manifestar-se en qualsevol etapa del cicle de vida. En la joventut, la solitud pot relacionar-se amb la frustració i el no compliment d'expectatives durant la transició a la vida adulta i de les expectatives associades en l'àmbit social, familiar, acadèmic i/o laboral.

La solitud no desitjada és una vivència comuna entre els entrevistats que s'estan sentint sols o s'han sentit sols abans. Aquesta solitud podem veure que es manifesta tant en l'àmbit emocional com social en els entrevistats. Les causes que han generat soledat entre els entrevistats, no han sigut causes aïllades i úniques; sinó que són resultat d'una intersecció entre múltiples causes de caràcter més macrosocials i les causes de caràcter més meso i micro que són travessades per les variables sociodemogràfiques creant una vivència diferent però alhora compartida de la soledat no desitjada en els joves. Aquesta vivència està influenciada pels factors sociodemogràfics com a gènere, edat i classe socioeconòmica com hem pogut veure anteriorment. Per exemple, la falta de parella és una causa significativa de solitud entre els homes, mentre que les dones tendeixen a experimentar-la a causa de canvis en la seva etapa vital, com és independitzar-se separades del seu nucli familiar.

Entendre com la soledat social i l'emocional neixen de causes tant macro com micro és essencial per entendre les conseqüències negatives que té en el benestar psicològic i físic dels joves, com a ansietat, estrès, baixa autoestima i dificultats per a concentrar-se. L'anàlisi qualitativa de les entrevistes en profunditat és essencial per a comprendre amb profunditat la solitud no desitjada i com aquests sorgeix i afecta els joves en diferents contextos socials i biogràfics. Podem veure que la soledat, que és vista com un element aparentment individual i psicològic, té patrons compartits i semblances significatives segons el gènere, l'edat i la classe socioeconòmica, la qual cosa permet identificar la soledat com un problema social també.

A través de l'anàlisi del discurs en l'anàlisi de continguts i les taules resum, s'han identificat 4 tipus ideals de perfils de persones que se senten soles. Hem pogut observar que la majoria dels factors considerats en el model d'anàlisi tenen un impacte en la solitud no desitjada dels joves. Aquests perfils ideals mostren que les causes i les conseqüències de la solitud poden ser diverses i multifactorials.

Per tant, la soledat emocional i social és un fenomen social multifactorial en la qual tant elements microsocials com elements macrosocials influeixen en la vivència de la soledat en els joves de Barcelona. No podem entendre la soledat com un fenomen aïllat de les relacions socials, ja que neix de la interacció que tenen els individus amb la qualitat de les seves relacions socials i familiars. Per tant, la solitud no desitjada pot manifestar-se en qualsevol etapa del cicle de vida. En la joventut, la solitud pot relacionar-se amb la frustració

i el no compliment d'expectatives durant la transició a la vida adulta i de les expectatives associades en l'àmbit social, familiar, acadèmic i/o laboral.

7. BIBLIOGRAFIA

Aedo, J., Oñate, E., Jaime, M., & Salazar, C. (2020). Capital social y bienestar subjetivo: un estudio del rol de la participación en organizaciones sociales en la satisfacción con la vida y felicidad en ciudades chilenas. *Revista de análisis económico*, 35(1), 55-74.

Ahmed Kausar, H. (2023). *La vida en soledad: hacia un análisis sociológico del fenómeno hikikomori*.

Ajuntament de Barcelona (2022). *La soledad y la salud mental*.https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/barcelona-contra-la-soledad/noticia-s-soledad/la-soledad-y-la-salud-mental_1186155

Ajuntament de Barcelona (2022). *Soledad no deseada y deterioro cognitivo*.
https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/barcelona-contra-la-soledad/noticia-s-soledad/soledad-no-deseada-y-deterioro-cognitivo_1157553

Ajuntament de Barcelona (2023). *Plan de adolescencia y juventud de Barcelona 2023-2030* | Joves. (s. f.).
<https://ajuntament.barcelona.cat/joves/es/canal/pla-dadolescencia-i-joventut-de-barcelona-2023-2030>

Antonucci, T. (1985). *Social support: Theoretical advances, recent findings, and pressing issues*. In I. G. Sarason & B.R. Sarason. *Social support: Theory, research, and application*. Boston: Martinus Nyhoff.

Australian Loneliness Report (2018). *A survey exploring the loneliness levels of Australians and the impact on their health and Wellbeing*. Australian Psychological Society.<http://psychweek.org.au/wp/wp-content/uploads/2018/11/Psychology-Week-2018-Australian-Loneliness-Report.pdf>.

Barros, V. i Hauché, R.A. i De Grandis, C. i Elgier, A.M. (2020) Aumento del uso de instagram y su relación con la soledad percibida, en contexto de pandemia COVID-19. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24.

Bennet, R. (1980). *Aging, insolation, and resocialization*. New York: VanNostrand Reinhold.

- Brage D., Meredith W. i Woodward J. (1993) Correlates of loneliness among midwestern adolescents. *Adolescence* 28, 685-93.
- Cacioppo J.T., Hawkley L.C.i Berntson G.G.(2003) The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science* 12(3), 71-4.
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of personality and social psychology*, 97(6), 977.
- Cacioppo J.T., Hawkley L.C., Crawford LE, Ernst J.M., Burleson MH, Kowalewski R.B. et ál. (2002) Loneliness and health: potential mechanisms. *Psychosom Med* 64, 407-17.
- Cacioppo J.T., Hawkley L.C.i Berntson G.G.(2003) The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science* 12, 71-4.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58-72.
- Christiansen, J., Larsen, F. B., i Lasgaard, M. (2016). Do stress, health behaviour, and sleep mediate the association between loneliness and adverse health condition among older people? *Social Science and Medicine* 152, 80-86.
- Campbell, A., Converse, P. E., i Rodgers, W. L. (1976). *Quality of American life. perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carmona, S. (2023). ¿Qué es el 'Bed rotting'? La tendencia de TikTok que seguramente les interesará. Sopitas.com.
<https://www.sopitas.com/mientras-tanto/que-es-bed-rotting-trend-tiktok-estar-cama-todo-el-dia-consecuencias/>
- Carvajal-Carrascal, G. i Virginia Caro-Catillo, C., (2009) *Soledad en la adolescencia: análisis del concepto*. Scielo.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., i Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing and Society* 25, 41–67.
- Comissió Europea (2018). Loneliness -an unequally shared burden in Europe.
<http://ow.ly/9vQN50MGm8N>
- Coleman, J. S., i Hoffer, T. (1987). *Public and private high schools. The impact of communities*. New York: Basic Books.

- Coleman, J. (1988). "Social Capital in the Creation of Human Capital". *American Journal of Sociology* 94, 95-120.
- Cotterell, John (2007). *Social Network in Youth and Adolescence*. London: Routledge. 75-117.
- Cox, C., Spiro, M., i Sullivan, J. (1988). Social risk factors: Impact on elders' perceived health status. *Journal of Community Health Nursing* 5, 59-73.
- de Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1), 119-128.
- de Jong Gierveld, J., i Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging* 5, 582-598.
- de Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. G., i Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. A D. Perlman & A. Vangelisti, *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge University Press
- De Rivera, J., Gordo, A., Arnau, AG. et al. (2021) *Los factores estructurales eintervinientes de la socialización digital juvenil. Una aproximación mediante el método Delphi*. (pp. 415-426) Revista Complutense de Educación.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95(3), 542-575.
- Dugan, E i Kivett, VR. (1994) The importance of emotional and social isolation to loneliness among very old rural adults. *Gerontologist* 43(3) 340-346.
- Durston J. (1999). "Construyendo capital social comunitario". *Revista de la CEPAL* 69, 103-118.
- Durkheim, E. (1989) *El Suicidio*. Madrid: Akal.
- Ellis, R. A., i Lane, W. C. (1967). Social mobility and social isolation: a test of Sorokin's dissociative hypothesis. *American sociological review*, 237-253.
- Elliott, J. R. (1999). Social isolation and labor market insulation. *The Sociological Quarterly* 2, 199-216.
- Emmons, RA (1991). *Els esforços personals, la vida quotidiana esdeveniments i benestar psicològic i físic*.
- Escapa, S. (2023). La soledat no desitjada: quan estar connectat no és suficient. *Barcelona Metròpolis* 126, 10-14.

FAROS Sant Joan de Déu (2020) *La soledad en niños y adolescentes: causas y consecuencias*. Faros HSJBCN.

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/soledad-ninos-adolescentes-causas-consecuencias>

Fleeson, W.; Malano, A. i Achille, N. (2002). "An intra-individual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as 'good' as being extraverted?". *Journal of Personality and Social Psychology* 6, 1409-1422.

Fowler JH, Christakis NA. (2008) Estimating peer effects on health in social networks: a response to Cohen- Cole and Fletcher; and Trogdon, Nonnemaker, and Pais. *Journal of Health Economics* 27, 1400–1405.

García Sanmartín, P. (2021). La soledad en los adolescentes y sus correlaciones con las fortalezas psicológicas y el abuso de las redes sociales. *Revista sobre la infancia y la adolescencia* 21, 72-83.

Goffman, E. (1986) *Stigma : Notes on the Management of Spoiled Identity / Erving Goffman*. Touchstone. Simon & Schuster.

Gordo, A; De Rivera, J.; Diaz, C.; García, A. (2019). *Factores de socialización digital juvenil*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.

Guerrero, A. G. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud*. Doctoral dissertation, Universidad de Málaga.

Gundelach, B., i Traunmuller, R. (2013). Beyond generalised trust: Norms of reciprocity as an alternative form of social capital in an assimilationist integration regime. *Political Studies*.

Hatfield, E.; Cacioppo, JT.; Rapson, RL. (1994). *Emotional contagion*. (pp 96-99). New York: Cambridge University Press

Hawkey L. C. i J. T. Cacioppo (2010) Loneliness Matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40(3), 218-227.

Hawkey, LC, Hughes ME, Waite LJ, Masi CM, Thisted RA, Cacioppo JT. From social structure factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*.

Jones, DC. (1992) Parental Divorce, Family Conflict and Friendship Networks. *Journal of Social and Personal Relationships* 9, 219–235.

Kaba, İ. (2020). Ontolojik iyi-oluş (yaşam projesi). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 1-1.

Katz, A. i Kwiatkowski, N. (2021) Soledad y pandemia: Un diálogo con Claudia Hilb. *Nueva Sociedad*, 296, 71-80.

Katz, A., & Kwiatkowski, N. (2021). Soledad y pandemia: Un diálogo con Claudia Hilb. *Nueva Sociedad*, 296, 71-80.

Killeen C. (1998) Loneliness: an epidemic in modern society. *J Adv Nurs* 28(4), 762-70.

Klinenberg, E. (2001). Dying alone: The social production of urban isolation. *Ethnography* 4, 501-531.

Lang, FR i Carstensen, LL (2002). El temps compta: Perspectiva de temps futur, objectius i relacions socials. *Psicologia i envelliment* 17, 125–139.

Lauder W, Sharkey S, Mummery K. (2004) A community survey of loneliness. *J Adv Nurs* 46, 88-94.

Luhmann M, i Hawkley LC. (2016) Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Dev Psychol.* 52(6) 943.

Lobo, M. R. P. (2020). La soledad en España desde el punto de vista sociológico. *Labor Hospitalaria*, 326, 29-37.

Marttinen, E. i Salmela-Aro, K. (2012) Personal goal orientations and subjective well-being of adolescents. *Psychological Japanese Investigation*, 54(3), 263-273.

Matthews T, et al. (2017) Sleeping with one eye open: loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine* 47, 2177–2186.

Masoom, M. R. (2016). Social isolation: A conceptual analysis. *Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 7(4), 277-281.

McWhirter BT. (1990) Loneliness: A Review of Current Literature, with Implications for Counseling and Research. *Journal of Counseling and Development* 1990 4, 417-22.

Mouzo, J. (2023). *La soledad, un problema de salud pública que aumenta el riesgo de enfermar y morir*. El País.

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-01-11/la-soledad-un-problema-de-salud-publica-que-aumenta-el-riesgo-de-enfermar-y-morir.html>

Monreal Sáez, L. (2023). *Proyecto de investigación: Estudio sobre la relación existente entre el rendimiento cognitivo y las variables de ansiedad y soledad percibida*. Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca.

Page R.M., Allen O., Moore L. i Hewitt C. (1993) Co-occurrence of substance use and loneliness as a risk factor for adolescent hopelessness. *J Sch Health* 63(3), 104-8.

Page RM, Cole GE. (1991) Loneliness and alcoholism risk in late adolescence: a comparative study of adults and adolescents. *Adolescence* 26(101).

Periódico, E. (2023). ¿Qué es el \"Bed rotting\"? Así es la tendencia de descanso extremo que se hace viral en TikTok. El Periodico. com
<https://www.elperiodico.com/es/vida-y-estilo/20231016/bed-rotting-tendencia-viral-tiktok-dv-93329185>

Perlman, L.A., i Perlman, D. (1986). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: John Wiley & Son.

Perlman, L. i Perlman, D. (1982) “*Perspective on loneliness*”. *A loneliness: A sourcebook of current Theory, research and therapy*. Nova York: Wiley.

Peña, L. L. G. (2019) La soledad contemporánea desde la obra de pensadores esenciales: análisis y perspectivas Contemporary loneliness from the work of essential thinkers: analysis and perspectives. *Iztapalapa Revista de Ciencias Sociales y Humanidades* 86, 185-206.

Pinquart, M., & Soënsen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology* 23, 245–266.

Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual Review of Sociol-ogy* 24, 1–24.

Portes, A. (2000). The two meanings of social capital. *Sociological Forum* 15, 1.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Putman, R. (1995). Bowling alone: American’s declining social capital. *Journal of Democracy* 6, 65-78.

Putman, R.D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Putnam, R. D., Leonardi, R., & Nanetti, R. Y. (1993). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton University Press.

Riera, J. R., Estivill, J., Elias, M., Sánchez-Gelabert, A., López, J., Porcel, S., et ál. (2021). *La Joventut de Barcelona l'any de la pandèmia: 10 anàlisis de l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020*. Ajuntament de Barcelona.

Rotenberg KJ, Flood D. (1999) Loneliness, dysphoria, dietary restraint, and eating behavior. *Int J Eat Disord* 25, 55-64.

Ruiz, J. (2009). Análisis sociológico del discurso: métodos y lógicas. *Forum: Qualitative Social Research*, 10(2), Art. 26.

Rull, Á. (2023). *Soledad en adolescentes: ¿cómo diferenciar el aislamiento de la necesidad de estar solos?*. El Periodico. com

<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230406/adolescentes-soledad-diferenciar-aislamiento-dv-85368057#:~:text=La%20soledad%20cr%C3%B3nica%20en%20la,para%20formar%20relaciones%20sociales%20significativas.>

Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66, 20–40.

Salmela-Aro, K. (1997). Henkilökohtaiset projectit ja psyykinen hyvinvointi. *Psicologia* 4, 274–276.

Schwarzer R., Jerusalem M. i Kleine D. (1990) Predicting adolescent health complaints by personality and behaviors. *Psychology and Health* 4, 233-44.

Segrin, C. (1999) Social skills, stressful events, and the development of psychosocial problems. *Journal of Social and Clinical Psychology* 18, 14–34.

Seeman, M. (1959). *Sobre el significat de l'alienació*. *Revisió sociològica nord-americana*, 783-791.

Senol, C., (2018) *Mutlak gerçek ihtiyacı ile depression ilişkisinde ontolojik iyi-oluss ve duygusal zekânın aracılık rolü (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.

Sorokin i Pitirim A. (1927) *Social Mobility*. New York: Harper and Bros.

Tala, Á., & Vásquez, E. (2020). Conexión en tiempos de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(4), 557-558.

Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 174-187.

Tigges, LM, Browne, I. i Green, GP (1998). Aïllament social dels pobres urbans: raça, classe i efectes del barri en els recursos socials. *The Sociological Quarterly* 49(1), 53–77.

- Torrabadella, L; Tejero, E. (2005). *Pioneres i pioners. Trajectòries biogràfiques de filles i fills de famílies immigrades a Catalunya*. Barcelona: Mediterrània.
- Torres, S. (2023). *La soledad no deseada y sus riesgos para la salud: la epidemia silenciosa que afecta más a jóvenes*. El Español.
https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20230418/soledad-no-deseada-riesgos-epidemia-silenciosa-jovenes/757174341_0.html
- Tönnies (2009) *Comunidad y asociación*. Madrid: Comares.
- Tuominen, M., & Haanpää, L. (2020). *Young people's well-being and the association with social capital, i.e., social networks, trust and reciprocity*.
- Twenge, J.M., Spitzberg, B.H. i Campbell, W.J. (2019) "Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness". *Journal of social and Personal Relationship* 36(6), 1892-1913.
- Vandervoot, D. (2000). *Social insolation and gender*. *Current Psychology* (pp.229-236).
- Vázquez Pérez, A. G. (2023). *Soledad y consumo de alcohol en jóvenes universitarios*. Doctoral disertación, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Viñas de Temple, C., Cruz Gifreu, E., Sánchez Codern, H., Rio, J. D., García López, M., Pujol Morcillo, M., ... & Angella, S. (2022). Adolescencia y juventud: la soledad en época de pandemia. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*.
- Waisanen, FB (1963). Estabilitat, alienació i canvi. *The Sociological Quarterly* 1, 18-30.
- Wallenius, M. (1999). Personal projects in everyday places: Perceived supportiveness of the environment and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 19(2), 131-143.
- Weiss, R. S. (1973) *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT press.
- Yaman-Karahan, B. (2016) *Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yáñez, R. (2010). *La construcción social de la realidad - la posición de Peter L. Berger y Thomas Luckmann*. (Vol. 6, pp 289-304). Ars Boni et Aequi.
- Zavaleta, D., Samuel, K., & Mills, C. T. (2017). Measures of social isolation. *Social Indicators Research*, 131, 367-391.

