

Resum

L'article s'aproxima a la descripció de la soledat entre la joventut, precisant, primer, quins diferents conceptes es poden utilitzar en parlar de soledat. Es recopilen diferents recerques empíriques sobre la prevalença i els perfils de la soledat no desitjada en la població juvenil, descrivint-ne les circumstàncies personals, familiars, comunitàries i ambientals que es relacionen amb aquest fenomen. Així mateix, s'identifiquen les transicions vitals que succeeixen en el transcurs del període vital de la joventut i el trànsit a l'adulthood primerenca i que impliquen un risc més gran en l'àmbit de les relacions interpersonals. Finalment, es resumeixen les principals orientacions i el contingut de les iniciatives d'actuació davant la soledat no desitjada en les persones joves, i es proposa una sèrie de recomanacions en aquest àmbit. Resulten aspectes clau, per una banda, la necessitat de posar la persona al centre de la intervenció, adaptant-la a l'experiència de soledat que cadascú viu de forma única i, d'altra banda, la dimensió comunitària de l'acció social, per generar relacions significatives que promoguin la pertinença a la comunitat.

Paraules clau

Soledat, solitud, joventut, soledat no desitjada, transicions vitals, intervenció social.

Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos? ¿Qué podemos hacer?

El artículo se aproxima a la descripción de la soledad entre la juventud, precisando en un primer momento qué diferentes conceptos pueden utilizarse al hablar de soledad. Se recopilan diferentes investigaciones empíricas sobre la prevalencia y perfiles de la soledad no deseada en la población juvenil, describiéndose las circunstancias personales, familiares, comunitarias y ambientales que se relacionan con este fenómeno. Asimismo, se identifican las transiciones vitales que suceden en el transcurso del periodo vital de la juventud y el tránsito a la adultez temprana y que implican un mayor riesgo en el ámbito de las relaciones interpersonales. Por último, se resumen las principales orientaciones y contenido de las iniciativas de actuación ante la soledad no deseada en las personas jóvenes, proponiéndose una serie de recomendaciones en este ámbito. Resultan aspectos clave, por una parte, la necesidad de poner a la persona en el centro de la intervención, adaptándola a la experiencia de soledad que cada uno vive de forma única y, por otra, la dimensión comunitaria de la acción social, para generar relaciones significativas que promuevan la pertenencia a la comunidad.

Palabras clave

Soledad, juventud, soledad no deseada, transiciones vitales, intervención social.

An approximation to youth loneliness: What are we talking about? What can we do?

The article suggests a description of loneliness among young people, firstly reviewing the different concepts that can be used when talking about loneliness. Various empirical research studies of the prevalence and profiles of unwanted loneliness in the youth population are analysed to describe personal, family, community and environmental circumstances related to this phenomenon. The life transitions that occur during youth and the transition to early adulthood that may entail greater risk in the field of interpersonal relationships are also considered. Finally, the paper summarises the principle approaches and contents of initiatives to combat unwanted loneliness in young people, making a series of recommendations in this area. Key aspects are, on the one hand, the need to put the person at the centre of the intervention, adapting it to the experience of loneliness that each person lives in a unique way and, on the other, the community dimension of social action, aimed at generating meaningful relationships that promote the sense of belonging to the community.

Keywords

Loneliness, youth, unwanted loneliness, life transitions, social intervention.

Com citar aquest article:

Lázaro Fernández, S., Mota López, R. i Rubio Guzmán, E. (2022). Una aproximació a la soledat juvenil: De què parlem? Què hi podem fer? *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 80, p. 13-35.

▲ La soledat. Conceptualització

La companyia dels altres és una condició inherent a la persona, que ens fa humans, ens permet créixer i desenvolupar-nos al llarg de la nostra biografia, i participar en la comunitat. Les necessitats d'afiliació constitueixen així una de les necessitats humanes fonamentals, a les quals s'aspiraria després de veure satisfetes les necessitats fisiològiques i les de seguretat (Maslow, 1955). La magnitud, evolució i efectes en la salut de la desvinculació amb altres persones han portat a considerar la soledat en les diferents accepcions com un problema de salut pública important (Cacioppo i Cacioppo, 2018).

La distinció entre soledat i aïllament social

Convé fer una primera distinció conceptual entre soledat (*loneliness*) i aïllament social (*social isolation*). Peplau i Perlman (1981), en una de les accepcions més universal i acceptada comunament en l'àmbit d'estudi, defineixen la soledat com l'experiència individual que s'esdevé quan es produeix una bretxa entre les nostres relacions socials reals i les desitjades i, per tant, la quantitat o la qualitat d'aquestes relacions no satisfà les nostres expectatives. En aquest enfocament de la discrepància cognitiva de la soledat és central l'avaluació subjectiva que cada persona fa de les relacions que té comparant-les amb els estàndards desitjats de relacions socials.

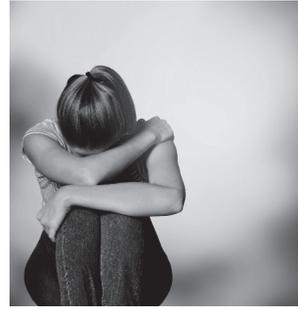
Per part seva, Weiss (1973) defineix la soledat com una experiència subjectiva en què l'individu percep la manca d'una relació d'intimitat amb altres persones. De Jong Gierveld et al. (2009) assenyalen que la soledat inclou situacions en què el nombre de relacions existents és menor del que es considera desitjable o admissible, així com situacions en què la intimitat i la confiança que es desitja en les relacions amb els altres no s'ha realitzat. El contrari de la soledat és la pertinença (*belongingness*) o l'arrelament (*embeddedness*).

La percepció subjectiva de soledat es veu afectada per la perspectiva temporal segons la qual les persones entenen que poden o no entaular les relacions desitjades i per les capacitats que tenen

La perspectiva cognitiva de la soledat també considera les activitats que una persona podria emprendre per restaurar el desequilibri entre la situació real i la ideal. Així doncs, la percepció subjectiva de soledat i, per tant, la seva vivència de la situació com a desagradable, es veu afectada per la perspectiva temporal segons la qual les persones entenen que poden o no entaular les relacions desitjades i per les capacitats que tenen per desenvolupar estratègies d'afrontament de la situació (De Jong Gierveld, 1988). Weiss (1973) ha destacat que la sobregeneralització, l'exageració d'esdeveniments negatius viscuts i les interpretacions errònies sobre les relacions poden crear una predisposició més gran a la soledat.

És central en totes aquestes definicions la conceptualització de la soledat com una experiència subjectiva que la persona viu com a negativa, i que és generada per la insatisfacció amb les relacions interpersonals. Es considera

una experiència desagradable i emocionalment angoixant que la majoria de les persones, si no totes, experimentem en un moment o un altre, independentment del nostre gènere, edat o qualsevol altra característica sociodemogràfica, familiar o social (Koenig i Abrams, 1999; Peplau i Perlman, 1982; Qualter et al., 2015; Weiss, 1973). De Jong Gierveld et al. (2006) subratllen que la soledat és un risc per al benestar a qualsevol edat, tot i que a diferents edats s'experimenta la soledat de maneres diferents, i els factors associats a la seva presència canvien (Nicolaisen i Thorsen, 2014). Així, la vivència de la soledat és única per a cada persona, i depèn de diferents factors personals, interpersonals, de curs de vida i ambientals (Yanguas et al., 2018), que es relacionen amb les expectatives de freqüència i intimitat de contactes socials que tinguem, i per tant amb la valoració personal de fins a quin punt aquestes expectatives es veuen satisfetes (De Jong Gierveld, 1987). Rook (1998) emfatitza que la solitud sempre és de la interacció de factors personals i condicionants situacionals.



L'aïllament social és diferent de la solitud. Fa referència a les característiques objectives d'una situació, que no depèn de la valoració subjectiva de la persona. Parlem de l'absència de relacions interpersonals duradores amb altres persones (Luanaigh i Lawlor, 2008). Les persones amb un nombre molt reduït de vincles significatius amb què es puguin relacionar i en què puguin recolzar-se estan, per definició, socialment aïllades. L'aïllament social es pot mesurar considerant tres dimensions fonamentals: el gruix de la xarxa social (la quantitat de persones que la componen); la seva densitat (el grau d'interacció entre els seus membres) i el grau de suport social que en rebem (Victor et al., 2000). Aquestes xarxes socials, juntament amb les normes i organitzacions construïdes sobre la base de la confiança i la reciprocitat, són una part important de l'entramat de capital social que contribueix al benestar personal i a la cohesió social (Bourdieu, 1986; Coleman, 1990; Putnam, 1993). Ras i curt, l'aïllament social és objectiu i es basa en l'absència de relacions amb altres persones, mentre que la solitud és subjectiva i s'experimenta.

Young (1982) conjumina els conceptes de solitud i aïllament social i concep la solitud com l'absència real o percebuda de relacions socials satisfactòries. Mansfield et al. (2019), a partir d'una revisió de cent quaranta-quatre recerques empíriques internacionals publicades des del 1945 fins al 2018, han discutit com convé considerar i mesurar tant les condicions objectives de les relacions personals com el significat que les persones atorguem a les nostres relacions i les emocions que ens desperten, per tenir una comprensió completa i profunda de la incidència de la soledat.

La soledat pot no estar relacionada directament amb l'aïllament social; no són necessàriament sinònims, i hi ha una certa confusió entre els termes (Routasalo i Pitkala, 2003). L'associació és de naturalesa més complexa. La solitud és només una de les possibles experiències vitals d'una situació caracteritzada per un nombre reduït de relacions i vincles de confiança, in-

Young conjumina els conceptes de solitud i aïllament social i concep la solitud com l'absència real o percebuda de relacions socials satisfactòries

timitat i suport amb altres persones. En aquesta situació, algunes persones poden sentir-se soles, mentre que d'altres poden sentir-se prou integrades (De Jong Gierveld i Havens, 2004). N'és un exemple el fet que una persona pot preferir estar sola i optar per la privadesa com a mitjà per evitar contactes i relacions socials no desitjades. D'aquesta manera, és més probable que apareguin sentiments de solitud quan l'aïllament social és impositat.

L'element crucial sembla que són les expectatives de relacions que cada persona té, alineades amb els estàndards del que considera desitjable, i la comparació que aleshores fa

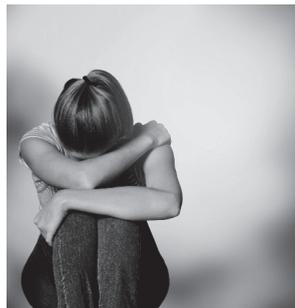
Al contrari, algú pot tenir una xarxa social extensa i intensiva en interaccions i sentir-se sol. Estar acompanyat no és garantia de protecció contra la solitud (Castro, 2010; Hawkley i Cacioppo, 2009). L'element crucial en aquest sentit sembla que són les expectatives de relacions que cada persona té, alineades amb els estàndards del que considera desitjable, i la comparació que aleshores fa entre les seves interaccions reals i les desitjades. En aquest sentit, Luhman i Hawkley (2016) han conclòs que la soledat disminueix amb l'edat a partir de l'adultera jove, tot i que torna a tenir més incidència entre les persones d'edat més avançada, atès que les nostres expectatives socials s'adapten, i ens tornem més selectius a l'hora de relacionar-nos amb contactes que ens aporten emocions positives.

També convé distingir el concepte de *viure sol*, que tan sovint es relaciona amb la soledat, pràcticament admetent una relació unívoca entre les dues situacions (Pinazo, 2018). Viure sol és simplement una forma de convivència, la probabilitat de la qual augmenta en les fases més avançades de la vida, però que també pot produir-se en altres transicions vitals com deixar la llar familiar i anar a estudiar i/o treballar en una altra ciutat, o quan es produeix una ruptura en la convivència de parella. Es pot convertir en un factor de risc per a l'aïllament social si la nostra xarxa social es limita a les persones amb qui es conviu, i també per a la soledat quan les expectatives de relació, intimitat i suport a la llar no es veuen satisfetes.

Soledat positiva versus soledat negativa o soledat no desitjada

Una segona distinció conceptual parlant de soledat considera la voluntarietat de la situació. De Jong Gierveld (1988), d'acord amb el plantejament original realitzat per Zimmerman (1850), diferencia entre un tipus de soledat positiva i una altra de negativa. La soledat positiva es relaciona amb situacions com la retirada voluntària de la interacció amb els altres, i per tant desitjada. Luanaigh i Lawlor (2008) argumenten que aquesta decisió es pot prendre amb finalitats d'autoreflexió, autoregulació, autocura, creativitat, concentració o aprenentatge. La solitud desitjada pot correspondre's amb la privadesa, entenent-la com una situació lliurement triada d'absència, normalment temporal, de contactes amb altres persones.

Tanmateix, el tipus negatiu de solitud està relacionat amb una manca desagradable o inadmissible de relacions personals i de contactes amb altres persones importants, ja sigui percebuda o real, tal com es formula a les definicions donades en aquest article (Peplau i Perlman, 1982; Martín i González-Rábago, 2021). La solitud no desitjada sempre es vincula amb una situació d'aïllament social imposada des de l'exterior i/o amb una vivència negativa, no volguda, de *carència* d'altres persones. El concepte de soledat no desitjada és el que s'utilitza en la majoria de recerques empíriques i estratègies de les administracions públiques contra la soledat, a més de representar la categoria que millor s'ajusta a la imatge quotidiana de les persones quan ens hi referim.



La diferenciació entre soledat emocional i soledat social

Cal distingir diferents conceptualitzacions de solitud segons quina sigui la provisió afectiva insatisfeta per part de les relacions socials. La classificació clàssica és la realitzada per Weiss (1973, 1987 i 1998) entre soledat emocional i soledat social. La soledat emocional fa referència a l'absència sentida de relacions especialment significatives amb què mantenim un vincle emocional estret. La provisió afectiva la manca de la qual es percep és la seguretat, sobretot, la provisió de vincle. Pot passar a causa de l'absència física d'una persona de referència (per exemple, a l'hora d'afrontar una pèrdua o un dol d'una persona que era molt important a la nostra vida), però també es pot experimentar a l'hora de projectar en la relació en què tenim un vincle estret altes expectatives que en la realitat no es veuen realitzades (tenir una relació de parella duradora, però no sentir-se prou recolzat ni estimat). La solitud emocional es caracteritza per sentiments profunds d'abandó i desamparament, i es pot sentir encara que es disposi de vincles i de suport de família i amics (Stroebe et al., 1996). DiTommaso i Spinner (1993), DiTommaso et al. (2004) i Yárnoz (2008) han diferenciat entre *soledat familiar*, quan la persona no percep que viu en una família que la comprèn i li dona suport, i *soledat romàntica*, referida a la manca percebuda d'una relació de parella.

Quan s'experimenta l'absència d'un grup més ampli de contactes socials o d'una xarxa social de referència amb què es compartien interessos i preocupacions, es parla de *soledat social*. En aquest cas, la provisió afectiva no satisfeta és l'afiliació. Situacions vitals com ara la jubilació, un canvi de centre educatiu, un trasllat de residència o la ruptura amb un grup d'amics poden desencadenar la soledat social. Ve acompanyada per sentiments de no acceptació i de no pertinença, i de la vivència d'aïllament davant dels altres. La soledat social sintòtica, definida com una experiència de manca de sintonia amb els altres, fa al·lusió a aquesta soledat social, a diferència de la soledat emocional (Castro, 2015).

Quan s'experimenta l'absència d'un grup més ampli de contactes socials o d'una xarxa social de referència amb què es compartien interessos i preocupacions, es parla de *soledat social*

La soledat emocional o la soledat social poden guanyar més presència, i les figures de referència no són intercanviables perquè les necessitats afectives que satisfan són diferents

En diferents moments de la vida, la soledat emocional o la soledat social poden guanyar més presència, i les figures de referència no són intercanviables perquè les necessitats afectives que satisfan són diferents. Perlman (1988) apunta que depenent de l'etapa vital en què es troba la persona, el sentiment de solitud estarà relacionat amb la família (infància), amb el grup d'iguals (adolescència i joventut primerenca), amb la parella i descendència (adulta) i amb la parella i iguals (vellesa). El que és comú a tots dos tipus de solitud és que comporten una vivència subjectiva negativa. Per a no sentir-nos sols, necessitem tant relacions personals amb què ens sentim estimats i segurs, com grups dels quals formar part.

La soledat crònica versus la soledat transitòria

Una darrera distinció entre tipus de solitud és la que utilitza com a criteris classificatoris la durada, la freqüència (puntual o persistent) i la gravetat de l'experiència. En aquest sentit, es distingeix, fonamentalment, entre soledat crònica i soledat transitòria (Hawkley i Cacioppo, 2009; Young, 1982), malgrat que s'utilitzen diferents accepcions. La soledat crònica es caracteritza per la seva llarga durada –Young (1982) especifica que dos anys o més–, la seva persistència en el temps i la seva independència d'una situació o context específic. S'esdevé quan la persona experimenta de manera permanent la incapacitat de connectar amb altres persones, i se sent sola en diferents àmbits de la seva vida i en relació amb diferents figures afectives. Per contra, la soledat transitòria, anomenada soledat situacional per Young (1982) i soledat aguda per Hawkley i Cacioppo (2009), fa referència a un estat temporal, puntualment localitzat en el temps i per tant de més curta durada, esperable davant d'un esdeveniment vital estressant, i que dona lloc a un sentiment de soledat que finalitza quan es reparen les circumstàncies que el van causar o se supera la crisi.

A la taula 1 es resumeixen les diferents accepcions de soledat revisades en aquest primer apartat, d'acord amb els criteris que permeten diferenciar-les, així com els autors de referència per conceptualitzar-les.

Taula 1. Diferents accepcions de soledat

Criteri	Tipus	Autors
1. Condició subjectiva / objectiva	1.1. Soledat	Weiss (1973); Peplau y Perlman (1981); De Jong Gierveld (2009)
	1.2. Aïllament social	Victor et al. (2000); Luanagh i Lawlor (2008)

2. Voluntarietat de la situació	2.1. Soledat positiva (desitjada)	Zimmerman (1850); De Jong Gierveld (1988)
	2.2. Soledat negativa (no desitjada)	Peplau i Perlman (1982); Martín i González-Rábago (2021)
3. Provisió afectiva insatisfeta	3.1. Soledat emocional (seguretat, vincle)	Weiss (1973, 1987 i 1988)
	3.2. Soledat social (afiliació, pertinença)	
4. Durada, freqüència i gravetat	4.1. Soledat crònica	Young (1982); Hawkley i Cacioppo (2009).
	4.2. Soledat transitòria o situacional	

Font: Elaboració pròpia a partir de les referències bibliogràfiques esmentades.



La soledat en la joventut

La soledat en les persones joves és un tema d'interès recent per a la recerca social, així com les conseqüències que té per a la salut i el benestar. Tot i que la soledat es tendeix a associar a l'etapa de la vellesa, la joventut apareix com un estadi de la vida que presenta una vulnerabilitat especial a la soledat, l'aïllament o la manca de suport social, tot i trobar-nos en una època de màxima connexió virtual. Tanmateix, no sempre ha estat fàcil abordar-ne l'estudi atès que la població jove no sol admetre obertament la seva soledat (Mansfield et al., 2019).

Malgrat que, com ja s'ha assenyalat, la soledat es dona en totes les etapes del desenvolupament de les persones, hi ha recerques, tant d'abast nacional com internacional, que han fet palès que és més rellevant i prevalent en l'adolescència tardana i en els anomenats *joves adults* (Qualter et al., 2015), especialment entre els 16 i els 24 anys, per sobre de la percebuda per la gent gran (Blanco et al., 2020; Cigna, 2020; Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2019, 2020; Marjoribanks i Bradley, 2017; Ortiz-Ospina, 2019). La joventut considera la soledat com un sentiment dolorós de manca de connexió en moltes esferes de la vida que els fa sentir impotència, sotmetiment, resignació o remordiments i, fins i tot, un cert estigma, així com la necessitat d'escapar d'alguna cosa (Mansfield et al., 2019).

A Espanya, el 2019, un estudi sobre les percepcions de la soledat (DYM Market Research) assenyalava que les persones joves d'entre 18 i 25 anys tenen més sentiments de soledat, que associen al rebuig i al fracàs personal. El 15% se sent incomprès i el 79% associa la tristesa amb la depressió. El 7,2% de la joventut se sent infeliç, i malgrat tenir una àmplia presència a les xarxes socials consideren que aquestes relacions són superficials.

La joventut considera la soledat com un sentiment dolorós de manca de connexió en moltes esferes de la vida que els fa sentir impotència, sotmetiment, resignació o remordiment

L'Informe España 2020 assenyala, amb dades prèvies a la pandèmia per covid-19, que el 31% de la joventut menor de trenta anys se sent sola, i que són, juntament amb la gent gran, els qui més pateixen la solitud intensa

Per la seva banda, l'Informe España 2020 (Blanco et al., 2020) assenyala, amb dades prèvies a la pandèmia per covid-19, que el 31% de la joventut menor de trenta anys se sent sola, i que són, juntament amb la gent gran, els qui més pateixen la solitud intensa. Així mateix, aquest estudi posa de manifest la insatisfacció (el 54,6% se sent satisfeta davant del 70% de la població general) i l'aïllament de la joventut (5% davant del 3% de la resta de la població), especialment a la feina. Les persones joves consideren les xarxes socials com una font de companyia, tot i que els experts alerten dels efectes secundaris negatius que el seu ús genera en la salut mental, com ara l'ansietat, la depressió o la baixa autoestima, a més de suposar un factor de risc de patir ciberassetjament (Royal Society for Public Health, 2017).

A la Gran Bretanya, l'enquesta *Relate* (2017) assenyala que les persones joves (16-35 anys) tenen menys probabilitat d'indicar que tenen relacions de bona qualitat i més probabilitat d'afirmar que se senten soles "sovint o tot el temps" que altres grups d'edat (Marjoribanks i Bradley, 2017). Entre les persones de 16 a 24 anys, gairebé els dos terços (65%) diuen que se senten sols almenys una part del temps, i gairebé un terç (32%) se senten sols sovint o tot el temps. Així mateix, l'Oficina d'Estadístiques Nacionals del Regne Unit, a la seva Enquesta sobre Vida Comunitària de 2017/18, assenyala que és més probable que les persones d'entre 16 i 34 anys afirmen que se senten soles sovint o sempre; i l'Informe sobre Benestar i Soledat procedent de l'Enquesta sobre la Vida Comunitària del 2019/20 recull que el 10% de la joventut d'entre 16 i 24 anys se sent sola sovint o sempre.

D'altra banda, l'enquesta realitzada per la BBC sobre soledat (2018), en la mateixa línia de resultats, mostra que les persones d'entre 16 i 24 anys experimenten la soledat amb més freqüència i intensitat que qualsevol altre grup d'edat. De fet, el 40% dels subjectes enquestats indiquen que se senten sols sovint o molt sovint.

Aquest sentiment de solitud també s'estén a etapes una mica anteriors. A Holanda, l'Enquesta Nacional de Salut Juvenil revela que, a la regió holandesa de Limburg del Sud, el 19,4% dels adolescents d'entre 12 i 18 anys deien que se sentien sols (Neda et al., 2021).

A aquestes dades podem afegir-hi les provinents de l'enquesta de la companyia asseguradora CIGNA (2020) als Estats Units l'estudi sobre la solitud a la feina de la qual assenyala que les persones joves d'entre 18 i 22 anys conformen el grup d'edat que se sent més sol.

Tal com es pot veure, totes les recerques ressenyades fan palès que la solitud és experimentada amb força freqüència entre la població adolescent i jove. És important destacar que aquest grup d'edat es veu afectat per canvis i transicions vitals que el conduiran fins a l'edat adulta i que poden implicar haver d'afrontar, de vegades, situacions complexes.

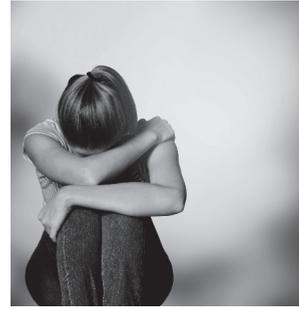
Transicions a la vida adulta

Les transicions a la vida adulta segons Galland (1991) s'entenen com el procés en què els joves abandonen la llar, adquireixen autonomia econòmica i formen la pròpia família. Tradicionalment, s'han identificat dues transicions clau cap a la vida adulta: la incorporació al món laboral i l'emancipació familiar (Casal et al., 2011). En el context actual d'instabilitat tant a nivell socioeconòmic, sanitari com ecològic, els processos d'emancipació que duen a terme els joves s'enquadren en unes pitjors condicions de vida que les de les generacions anteriors (Moreno, 2012).

Aquestes transicions vitals cap a l'adulthood es poden veure agreujades per circumstàncies vitals difícils, per l'absència o debilitat de xarxes socials, per presentar expectatives elevades de les xarxes socials, així com per la pobresa o per diferències sexuals, racials o culturals (Manfield et al., 2019). Per això podem considerar que una part de l'experiència de solitud en la joventut pot estar associada a les transicions i canvis que han d'abordar en aquesta etapa i a la incertesa que els pot generar la gestió de les emocions, la presa de decisions i els seus vincles socials (Bordignon, 2005).

Des de la perspectiva del desenvolupament de la vida (Lee i Goldstein, 2016), la transició a la vida adulta posa èmfasi en els contextos (Wheaton i Clark, 2003), assenyalant que tant el suport social com l'estrès poden canviar en aquesta etapa. Amb el pas del temps les relacions poden anar variant i evolucionant, produint igualment canvis en el suport que se n'obtenia. D'aquesta manera, durant l'adolescència les amistats es van fent fortes com a principal font de suport i d'intimitat davant de la família, que de mica en mica va sent desplaçada (Frey i Rothlisberger, 1996; Scholte et al., 2001). A més, en el pas de les persones a l'edat adulta, les relacions de parella esdevenen més comunes i importants (Arnett, 2015; Markiewicz i Doyle, 2011; Qualter et al., 2015). Per tant, les amistats i les parelles prenen un enorme protagonisme en la funció de suport que la família havia exercit abans de la transició a l'adulthood (Meadows et al., 2006; Tanner, 2011) per reduir l'angoixa psicosocial (Segrin, 2003). Tot i que la importància donada per la joventut al suport de les seves famílies disminueix, no desapareix, sinó que continua sent fonamental per promoure l'adaptació i el benestar de les persones adultes joves (Lee et al., 2015; Mounts et al., 2006).

A més dels canvis de les transicions vitals, altres variables relacionades amb la desigualtat d'oportunitats poden influir en el sentiment de solitud de la joventut. En aquest sentit, l'Informe de Joventut en Espanya (2016) assenyalava que la precarietat laboral i la fragmentació dels itineraris laborals de la població jove pot incidir en la conformació del suport social en entorns laborals, on les persones treballadores joves pateixen una soledat més intensa. Així mateix, la manca de recursos socioeconòmics, els canvis sociodemogràfics o les transformacions de l'estructura familiar (Jadue, 2003) també impacten en el sentiment de solitud de la joventut.



Podem considerar que una part de l'experiència de solitud en la joventut pot estar associada a les transicions i canvis que han d'abordar en aquesta etapa

Malgrat que els resultats dels estudis ressenyats més amunt ens poden fer pensar que la soledat durant la joventut és un fenomen nou, fruit dels canvis socials actuals, com l'augment de viure sol, no hi ha suport empíric per sustentar aquesta idea (Ortiz-Ospina, 2019). Hawkley et al. (2019) van cercar evidències d'aquest canvi entre generacions als Estats Units, però no van trobar diferències en la solitud autoinformada de les persones nascudes en diferents generacions. Per la seva banda, Trzesniewski i Donnellan (2010) van estudiar els graduats de secundària per saber si s'estaven tornant més solitaris als Estats Units, i no van trobar cap evidència que en les noves generacions la joventut experimentés més sentiments de solitud que en les generacions anteriors.

Així mateix,
quan les
relacions socials
que s'obtenen
no cobreixen les
expectatives ni
les necessitats
d'amics íntims,
sentir-se sol pot
ser inevitable

D'altra banda podem trobar que no tota la joventut té la mateixa probabilitat de desenvolupar sentiments de solitud. Les persones joves que han d'abandonar la llar familiar per estudiar a la universitat, deixant enrere família i amics, tenen un risc més elevat de soledat, encara que estiguin envoltades de moltes altres persones joves adultes, especialment quan s'han de traslladar a un altre país amb una altra llengua i una altra cultura (Nyqvist et al., 2016). Aquests canvis poden comportar que la persona jove se senti perduda en un indret estrany, amb dificultats d'accés a un habitatge i amb dificultats de caràcter econòmic. La manca de connexions íntimes amb altres persones i les diferències culturals poden comportar una solitud cultural, tot i tenir un bon accés a xarxes socials. Així mateix, hi ha estudis que parlen de la soledat acadèmica que pateixen els estudiants que se senten apartats, sense connexions significatives amb altres persones i sense suport per cobrir les necessitats emocionals (Mansfield et al., 2019). Pot passar que els joves que tenen un fort suport a la llar familiar siguin més vulnerables a sentir-se aïllats i sols quan se separen de les seves famílies (Jones i More, 1990; Eshbaugh, 2010). Així mateix, quan les relacions socials que s'obtenen no cobreixen les expectatives ni les necessitats d'amics íntims, sentir-se sol pot ser inevitable (Levesque, 2011).

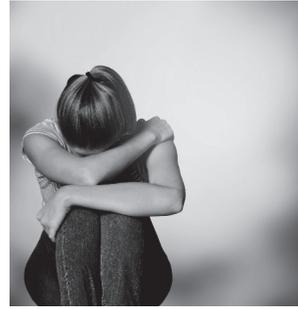
Les recerques palesen l'existència de factors que augmenten el risc de sentir-se sols i de factors que disminueixen aquesta probabilitat. Entre els primers, es trobarien

les xarxes, la globalització, la mobilitat, la flexibilitat o la reflexivitat tan carregades d'ambigüitat que han intensificat l'individualisme, alhora que donaven eines per crear comunitat mundial. [...] Cada cop és més possible la connexió interpersonal i amplis mons de sociabilitat, però cada vegada és més possible també que algú es trobi radicalment sol (Blanco et al., 2020, p. 96).

També algunes circumstàncies sociofamiliars com ara el divorci dels pares, tenir un familiar malalt, patir assetjament a l'escola o l'ús problemàtic de les xarxes mostren una relació significativa amb la solitud de les persones joves (Neda et al., 2021). Així mateix, alguns estudis assenyalen la presència

d'una variable de gènere, tot indicant que el baix suport percebut per part de la família o dels amics és particularment perjudicial per a les noies (Lee i Goldstein, 2016).

Quant als elements associats a nivells baixos de soledat entre la joventut, hi ha els relacionats principalment amb el capital social: percebre els pares com a cuidadors, tenir suport d'amics propers i/o de la parella i sentir més capacitat d'acció (Lee i Goldstein, 2016), així com el nombre de persones de suport a la xarxa (Kafetsios i Sideridis, 2006), la pertinença al veïnat i la capacitat de confiança social (Nyqvist et al., 2016).



Amb la pandèmia per covid-19 i les mesures preventives de confinament domiciliari la percepció de la solitud per part, en concret, de la població juvenil es pot haver vist alterada. Per això, l'INJUVE (2020) va realitzar un sondeig sobre el possible impacte psicològic que aquesta situació hauria pogut tenir entre la joventut, especialment el confinament dels mesos de març a maig del 2020. Els resultats indiquen que el 32,1% de les persones enquestades es va sentir estressada, el 28,9% tensa, el 24,2% va tenir dificultats per conciliar el son i el 23,2% va estar baixa de moral. Així mateix, un 19,1% va declarar sentir-se deprimat sovint durant el confinament, encara que només el 6% va declarar que es va sentir sol. Aquest impacte va ser més intens entre les dones, cosa que pot estar relacionada amb les pressions més grans que pateixen en l'àmbit laboral o de la conciliació familiar. Així mateix, els subjectes joves d'entre 20 i 24 anys van declarar sentir-se més sols o deprimits, mentre que els de 15 a 19 anys van tenir més sentiments d'alegria i confiança.

L'estudi realitzat per la Universitat Complutense i Grupo 5 sobre l'impacte psicològic derivat de la covid-19 (2020) confirma aquestes conclusions i posa de manifest que la població espanyola d'entre 18 i 39 anys té un sentiment més gran de solitud i manca de companyia, juntament amb ansietat, depressió, símptomes somàtics i una menys autocura emocional.

La soledat en la joventut es configura, per tant, com un tema rellevant, al qual cal parar atenció, i dissenyar mesures adequades per tractar-lo.

Accions davant la soledat

La incidència de la soledat en general i de les soledats juvenils en particular requereix respostes eficaces de l'estat del benestar. Això suposa un repte i alhora una oportunitat de canvi i innovació de les polítiques socials i dels models i els processos d'intervenció que han de ser capaços d'afrontar les conseqüències negatives de la soledat no desitjada en la qualitat de vida i el benestar dels individus.

En els darrers anys, han sorgit a Europa nombroses iniciatives d'actuació davant de la soledat no desitjada, centrades sobretot en la gent gran

En els darrers anys, han sorgit a Europa nombroses iniciatives d'actuació davant de la soledat no desitjada, centrades sobretot en la gent gran. Més recentment s'estan ampliant a la joventut, però encara cal aprofundir i desenvolupar les mesures específiques orientades a aquesta etapa del cicle vital.

Una de les propostes més conegudes és la del govern del Regne Unit que, a partir dels informes de la Jo Cox Loneliness Commission (2017), ha posat en marxa una estratègia nacional de reducció de la solitud que coordina i implica diversos departaments del govern, entitats i societat civil (Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018) Hi ha altres iniciatives similars com ara les desenvolupades a França (Mobilisation Nationale contre l'Isollement des Agés - MONALISA), les dels Països Baixos (2014, Reinforced Action Plan against Loneliness des del Dutch Ministry of Health, Wellbeing and Sport i els governs municipals), entre d'altres (Pinazo-Hernandis, 2020).

A Espanya s'està dissenyant una estratègia davant de la solitud no desitjada amb l'acció coordinada del govern i les comunitats autònomes. A nivell local, a Espanya hi ha iniciatives entre les quals, a mode d'exemple, destaca: "Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030 de Barcelona", que inclou la creació d'un Observatori de la Soledat a la ciutat de Barcelona i la configuració d'un Consell Assessor Científic contra la Soledat. A Madrid, durant els anys 2018-2019 es va desenvolupar en dos barris el projecte pilot "Prevenición de la soledad no deseada", adreçat a persones de tots els estrats d'edat per sobre dels divuit anys amb una visió comunitària (Segura, 2020). Actualment, des de l'Ajuntament de Madrid es duu a terme una "Estrategia para enfrentar la soledad no deseada", en coordinació amb Madrid Salud, orientada principalment a la gent gran, que es basa en quatre programes: "Madrid, más cerca de ti", "Madrid te acompaña" (App), "Madrid Vecina" i "Madrid Contigo".

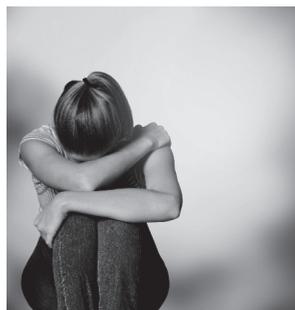
El Joint Research Centre de la Comissió Europea (Baarck et al., 2021) va fer una revisió de les principals accions empresades davant de la soledat no desitjada a deu països europeus (Espanya, Itàlia, França, Portugal, Alemanya, Grècia, Bulgària, Suècia, Països Baixos, Irlanda, Bèlgica, Romania i Hongria) a partir de les dades de diferents enquestes i de la informació present als mitjans de comunicació social sobre aquest tema durant el període comprès entre desembre de 2020 i març de 2021.

Així, fan palesa l'existència de nombroses iniciatives, generalment de caràcter aïllat, no vinculades a estratègies planificades a nivell nacional o regional ni conjuntes entre països, a excepció de xarxes de recerca o acadèmiques o algunes plataformes en línia orientades a la sensibilització social.

S'evidencien diferències en el discurs públic sobre la solitud no desitjada als mitjans de comunicació. En uns casos es considera un problema personal, individual, una experiència subjectiva, mentre que en uns altres és vista com un problema fonamentalment social, referit a comunitats o entorns poc

inclusius que comporten conseqüències socials i individuals. L'èmfasi en els aspectes individuals de la solitud pot contribuir a l'estigmatització dels qui l'experimenten, que la poden sentir com un error personal, un fracàs. Per això, l'adopció d'una perspectiva o una altra implicarà un enfocament diferent en les estratègies d'abordatge de la soledat més centrat en enfocaments individualitzats o sociocomunitaris.

A mode de síntesi, l'informe presenta una tipologia d'iniciatives desenvolupades en l'àmbit de la soledat no desitjada en funció del focus d'interès en l'abordatge de la soledat, el grau d'innovació i l'enfocament d'intervenció (taula 2).



L'èmfasi en els aspectes individuals de la solitud pot contribuir a l'estigmatització dels qui l'experimenten, que la poden sentir com un error personal, un fracàs

Taula 2. Tipus d'actuacions en l'abordatge de la soledat a la Unió Europea

Focus de l'actuació	Exemples de tipus d'actuacions	Innovació	Enfocament
Emocions / sentiments	Campanyes de donació	Tradicional	Individualitzat
Sensibilització	Campanyes informatives a mitjans de comunicació	Tradicional	Mixt
Creació de vincles interpersonals	Contactes presencials i/o telemàtics amb altres persones	Tradicional	individualitzat
Ajuda professional	Suport professional especialitzat (psicològic, social, etc.)	Tradicional	Mixt
Xarxa d'alertes	Identificació i prevenció de persones en soledat	Tradicional	individualitzat
Activitats grupals	Realització d'activitats amb altres persones de forma presencial i/o online	Tradicional	Grupal
Solucions tecnològiques	Apps, plataformes, robots, etc.	Innovador	individualitzat
Canvi de l'entorn físic	Creació d'espais públics per facilitar el contacte interpersonal	Innovador	Mixt
Projectes socials innovadors	Projectes que tractin la soledat associada a problemes socials específics (migració, discapacitat, etc.)	Innovador	Mixt
Comunitats intergeneracionals	Co-housing, intercanvi d'experiències i coneixement, convivència	Holístic	Grupal
Lluita contra l'estigmatització de la solitud	Plataformes i espais web, enllaços a projectes i serveis de suport comunitari	Innovador	Mixt

Font: Adaptat de Baarck et al. (2021).

Victor et al. (2018) duen a terme una revisió d'accions desenvolupades contra la solitud no desitjada al llarg del cicle vital, amb l'objectiu d'avaluar-ne l'eficàcia¹. Identifiquen els tipus d'activitat que es presenten a la taula 3.

Taula 3. Tipus d'activitats en l'abordatge de la solitud no desitjada al llarg del cicle vital

Activitats de lleure	Participació en activitats artístiques, esports i exercici físic, desenvolupament d'aficions, etc., realitzades individualment o en grup.
Accions terapèutiques	Psicoteràpia individual i/o grupal, millora cognitiva, teràpia assistida amb animals, etc.
Intervencions socials i comunitàries	Activitats de reforç de xarxes socials amb suport de voluntariat d'acompanyament, projectes d'habitatge compartit, dinars i trobades periòdiques, campanyes informatives sobre activitats comunitàries, etc.
Accions formatives	D'enfortiment de capacitats personals com ara l'entrenament en habilitats socials, gestió emocional, millora de l'autoestima, autocura o <i>mindfulness</i> ; i de formació en tecnologies de la informació i la comunicació: Internet, dispositius electrònics com smartphones o tablets, videotrucades, etc.
Creació de vincle i relacions d'amistat	A través de trobades regulars amb voluntaris, individualment, en grup, donant suport i fomentant la participació en activitats comunitàries.
Accions globals de caràcter sistèmic	Als serveis d'atenció a les persones que experimenten solitud no desitjada, amb un enfocament comunitari, centrat en la persona i potenciador de les seves fortaleces i capacitats.

Font: Adaptat de Victor et al. (2018).

Aquests autors conclouen amb una sèrie de recomanacions generals que cal tenir en compte en el disseny d'actuacions per a la lluita contra la soledat no desitjada:

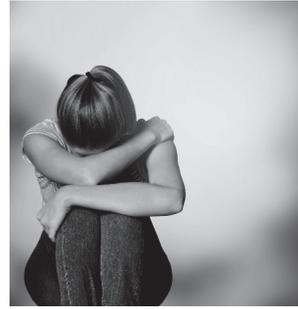
- Adoptar una perspectiva centrada en la persona i dissenyar i adaptar les intervencions davant de la soledat no desitjada a les necessitats concretes de la població a què es dirigeixen.
- Desenvolupar programes que aborden la solitud no desitjada al llarg del cicle vital atenent els diversos grups i contextos socials.
- Promoure programes que ajudin a eliminar l'estigma social sobre la solitud i evitin l'aïllament social.
- Desenvolupar programes que promoguin l'establiment de relacions interpersonals significatives i millorin la connexió social de les persones soles.
- Plantejar objectius i metes clars per a les intervencions davant de la soledat no desitjada.
- Donar suport i millorar l'avaluació, la recerca i el desenvolupament d'estudis avaluatius amb atenció al cost-eficàcia de la intervenció.

A partir d'aquesta tipologia, es poden identificar algunes iniciatives idònies per a la intervenció davant de la soledat juvenil, especialment en els àmbits següents:

- *Sensibilització.* A través de missatges dirigits a visibilitzar la incidència de la solitud juvenil i a lluitar contra l'estigmatització i el silenci de la població jove que la pateix.
- *Establiment de vincles interpersonals.* Desenvolupant projectes que facilitin el contacte interpersonal a través de línies telefòniques, Apps, llocs web, xarxes socials, etc., a les quals acudir en situacions de solitud per poder parlar i relacionar-se amb altres persones.
- *Accés a ajuda professional.* Oferint suport psicològic puntual en situacions de crisi o mitjançant intervencions terapèutiques continuades, realitzades tant a nivell individual com grupal, de forma presencial o en línia.
- *Activitats grupals.* Promovent la creació de xarxes interpersonals al voltant de la realització d'una activitat concreta, motivadora i estable en el temps, com ara participant en activitats esportives, artístiques, solidàries, comunitàries, etc.
- *Comunitats intergeneracionals.* Afavorint el contacte i la convivència dels joves amb les persones grans mitjançant iniciatives com els projectes de co-housing en què joves i grans comparteixen habitatge, les accions de mentoring tant per part de la gent gran cap a les persones joves compartint la seva història o coneixements, com de la joventut cap a la gent gran, etc.

És important assenyalar que les actuacions professionals davant de la solitud juvenil han de considerar les especificitats d'aquesta etapa vital per respondre eficaçment a la seva perspectiva i necessitats. Per això, Batsleer i Dugan (2021) proposen una sèrie de recomanacions a tenir en compte:

- No pensar que la solitud és una crisi o una epidèmia que afecta tota la joventut. Estar atents i alerta davant del problema, però no magnificar-ho.
- No oblidar que la solitud juvenil és una experiència natural de la vida i del procés de creixement i no tractar-la com una cosa a la qual témer o de la qual avergonyir-se.
- No associar automàticament la solitud amb la depressió, l'ansietat o altres problemes de salut mental, però estar atents i oferir ajuda i suport adequat quan sigui necessari.
- Tenir en compte que els canvis i les transicions d'aquesta etapa poden afectar la capacitat per establir relacions i generar solitud, per la qual cosa cal donar suport a la joventut, especialment en aquest moment.
- Tenir en compte que sentir-se diferent pot portar a l'aïllament. No deixar-se influir per l'experiència o la identitat pròpia i tractar de captar la seva perspectiva.



Les actuacions professionals davant de la solitud juvenil han de considerar les especificitats d'aquesta etapa vital per respondre eficaçment a la seva perspectiva i necessitats

- Considerar l'impacte que té la pobresa en la capacitat personal per participar i sentir-se integrat i actuar amb propostes que busquin que tothom en formi part, sense deixar ningú fora.
- No emfatitzar el pes dels factors individuals de la població juvenil en la comprensió i l'actuació davant de la soledat, sinó cercar canvis comunitaris i socials.
- Tenir en compte la pressió addicional que poden exercir els mitjans de comunicació social a la joventut, però considerar també les possibilitats de relacions i contacte positiu que els ofereixen.
- Actuar per reduir l'estigma social sobre la solitud, normalitzant i promovent actituds i experiències de solitud desitjada.
- Considerar l'impacte de les influències culturals en les expectatives i les conductes de les persones joves i com els grups que promouen el sentit de pertinença d'una persona poden estar exclouent-ne d'altres.
- Treballar conjuntament amb la joventut per crear i difondre idees noves, projectes, relacions i recursos per a l'acció i el canvi.
- Tenir en compte com l'èxit acadèmic i la competitivitat es poden veure enfosquides per la soledat i la decepció.

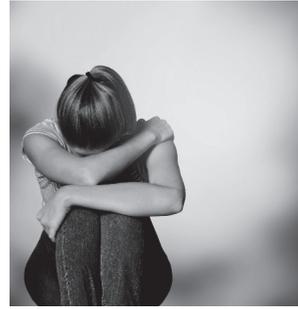
Per actuar eficaçment davant la solitud no desitjada, els professionals de l'acció social han de ser capaços de captar l'especificitat de l'experiència de solitud que viu cada persona de manera única

Per actuar eficaçment davant la solitud no desitjada, els professionals de l'acció social han d'adquirir coneixements sobre la seva naturalesa, la seva incidència al llarg del cicle vital, la identificació i l'avaluació i les conseqüències que comporta. Han de ser capaços de captar l'especificitat de l'experiència de solitud que viu cada persona de manera única i ajustar i adaptar la seva actuació a les necessitats concretes, posant-la al centre de la intervenció (Department of Health and Social Care, 2020). Per la seva pròpia naturalesa, la intervenció davant la solitud no desitjada té el seu nucli en la dimensió comunitària, tant per identificar els recursos disponibles com per generar noves propostes i projectes que arribin a tothom sense deixar ningú fora, amb l'objectiu final de reforçar els vincles de les persones amb el seu entorn i crear relacions significatives que promoguin la participació i el sentit de pertinença a la comunitat.

4. Conclusions

La solitud juvenil ha anat creixent en incidència i fent-se més visible en els darrers anys, agreujada per la pandèmia de covid-19. Es tracta, doncs, d'un problema que cal considerar seriosament per la gravetat de les conseqüències individuals i socials. Fins ara, l'estudi de la soledat no desitjada s'ha centrat fonamentalment en la gent gran i encara no ha abordat de manera sistemàtica i profunda les experiències dels més joves, que no poden romandre sense resposta.

Una de les primeres dificultats que planteja l'abordatge d'aquest tema és la inexistència d'un concepte clar. Aquesta disparitat conceptual comporta que moltes vegades no se sàpiga amb exactitud de quin fenomen es parla quan es parla de soledat. Per això cal acotar i delimitar quina accepció s'està considerant quan s'operacionalitza i es busca mesurar-ne la prevalença i les circumstàncies personals, interpersonals i ambientals que s'hi relacionen. D'aquesta manera, serà possible comparar de manera fiable les recerques que se centren en la vivència de la soledat no desitjada en les diferents etapes de la vida, diferents grups de població o diferents contextos geogràfics o temporals, identificar prioritats en les estratègies d'intervenció contra soledat i avaluar l'eficàcia real de les mesures adoptades.



Apropar-se a l'estudi de la solitud juvenil des d'una perspectiva que posi èmfasi exclusivament en l'experiència individual comporta el risc d'estigmatitzar els qui la pateixen, tot atorgant-los la responsabilitat última de millorar la seva situació, oblidant el paper fonamental de l'entorn social i de les oportunitats que ofereix per crear els vincles personals necessaris per transitar positivament per les diferents etapes i circumstàncies de la vida. Adoptar aquesta perspectiva suposa desenvolupar accions de caràcter comunitari, generadores de teixit social que, entre altres possibilitats, serveixin per unir diferents generacions i construir un entorn més solidari i humà.

Apropar-se a l'estudi de la solitud juvenil des d'una perspectiva que posi èmfasi exclusivament en l'experiència individual comporta el risc d'estigmatitzar els qui la pateixen

Santa Lázaro Fernández
Universidad Pontificia Comillas
slazaro@comillas.edu

Rosalía Mota López
Universidad Pontificia Comillas
rmota@comillas.edu

Eva Rubio Guzmán
Universidad Pontificia Comillas
erubio@comillas.edu

Bibliografia

- Arnett, J. J. (2015). Socialization in emerging adulthood: From the family to the wilder world, from socialization to self-socialization. Dins: J. E. Grusec i P. D. Hastings (Eds.). *Handbook of socialization: Theory and research* (2nd ed., p. 85–108). The Guilford Press.
- Ausin, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. A., López-Gómez, A., Saiz, J. i Ugidos, C. (2020). Estudio del impacto psicológico derivado del Covid-19 en la población española (PSI-COVID-19). Dins: <https://www.ucm.es/los-jovenes-entre-18-y-39-anos-reflejan-un-menor-auto-cuidado-emocional-y-presentan-mas-ansiedad,-depresion-y-sentimientos-de-soledad-que-las-personas-mayores-de-60>
- Ajuntament de Barcelona. Observatori de la Soledat. <https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/es/bcn-contra-soledad/observatorio-de-la-soledad-barcelona/iniciativas-para-combatir-la-soledad>
- Baarek, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L. G., D'hombres, B., Pasztor, Z. i Tintori, G., (2021). *Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data*, EUR 30765. Dins: Publications Office of the European Union. Doi:10.2760/46553, JRC125873.
- Batsleer, J. i Duggan, J. (2021) *Young and Lonely. The Social Conditions of Loneliness*. University Press.
- Blanco, A., Chueca, A., López-Ruiz, J. A. i Mora, S. (2020). *Informe España 2020*. Universidad Pontificia Comillas, Cátedra J. M. Martín Patino. <https://blogs.comillas.edu/informe-espana/wp-content/uploads/sites/93/2020/10/Informe-Espana-2020-Parte-Segunda-1.pdf>
- Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. Dins: Richardson, J. (Ed.). *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (p. 241-258). Greenwood.
- Cacioppo, J. T. i Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391 (10.119), 426.
- Casal, J., Merino, R. i García Gracia, M. (2011). Pasado y futuro del estudio sobre la transición de los jóvenes. *Papers: Revista de sociología*, 96 (4). DOI:10.5565/rev/papers/v96n4.167
- Castro, M. P. (25 de noviembre, 2010). *Soledad y envejecimiento: Cómo evitar que este binomio se cumpla* (Ponencia en Congreso). X Jornadas Hartu-Emanak, La autonomía personal y la dependencia en el proceso de envejecimiento, Bilbao. 210 x 297 hartu 10 corregido (hartuemanak.org)
- Castro, M. P. (2015). *El sentimiento de soledad en las personas mayores y su relación con la atribución causal y el afrontamiento* (tesi doctoral, Universitat de Deusto). Dissertations and Thesis @ Universidad de Deusto (Pro-Quest) Tesis Doctorales - Guía de Recursos de Información - Biblioguías Deusto LibGidak at Universidad de Deusto

Cigna (2020). Loneliness and the workplace. 2020 U.S. Report. Dins: <https://www.cigna.com/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/>

Coleman, J. S. (1990), *Foundations of Social Theory*. Harvard University Press.

De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. G. i Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. Dins: D. Perlman i A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 485-500). Cambridge University Press. ISBN-13 978-0-521-82617-4 hardback; 978-0-521-53359-1 paperback.

De Jong Gierveld, J. i Havens, B. (2004). Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: Introduction and overview. *Canadian Journal on Aging*, 23 (3), 109-113.

De Jong Gierveld, J. (1988). A review of loneliness: concepts and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.

De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 119-128.

De Jong Gierveld J., Van Groenou M. B., Hoogendoorn A. W. i Smit J. H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 497-506.

Department for Digital, Culture, Media and Sport (2018). A connected society: A strategy for loneliness – laying the foundations for change. DCMS. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf

Department for Digital, Culture, Media & Sport (2019). Community Life Survey: Focus on Loneliness. <https://cutt.ly/UEvty8T>

Department for Digital, Culture, Media & Sport (2020). Community Life Survey: Focus on Loneliness. <https://cutt.ly/1Evr341>

Department of Health and Social Care (2020). Evidence Scope: Loneliness and Social Work. DHSC. <https://www.gov.uk/government/publications/evidence-scope-loneliness-and-social-work>

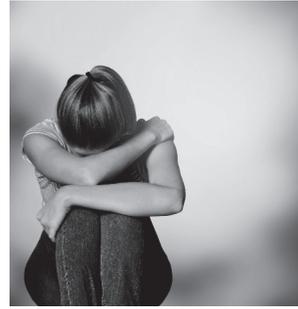
DiTommaso, E. i Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for adults (SESLA). *Personality and Individual Differences*, 14, 127-134.

DiTommaso, E., Brannen, C. i Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119.

DYM Research (2019). Estudio sobre percepción de la soledad en España. <https://institutodym.es/es/la-soledad-en-la-poblacion-espanola/>

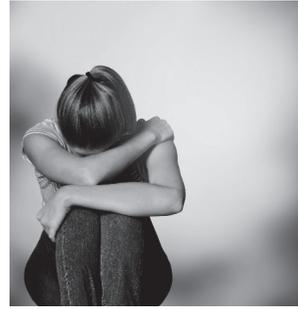
BBC (1 d'octubre 2018). The anatomy of loneliness. <https://www.manchester.ac.uk/discover/news/loneliest-age-group/>.

Eshbaugh, E. M. (2010). Friend and family support as moderators of the effects of low romantic partner support on loneliness among college women. *Individual Differences Research*, 8, 8–16.



- Frey, C. U. i Rothlisberger, C. (1996). Social support in healthy adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 17–31. Doi:10.1007/bf01537378.
- Government UK (2020). Wellbeing and Loneliness- Community Life Survey 2019/20. <https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-survey-201920-wellbeing-and-loneliness/wellbeing-and-loneliness-community-life-survey-201920>
- Hawkey, L. C. i Cacioppo, J. T. (2008). Loneliness. <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/hc09.pdf>.
- Hawkey, L. C., Wroblewski, K., Kaiser, T., Luhmann, M. i Schumm, L. P. (2019). Are U. S. older adults getting lonelier? Age, period, and cohort differences. *Psychology and Aging*, 34(8), 1144-1157. Doi: 10.1037/pag0000365
- INJUVE (2016). *Informe Juventud en España 2016*. Instituto de la Juventud.
- INJUVE (2020). *Informe Juventud en España 2020*. Instituto de la Juventud.
- Jadue, G. (2003). Transformaciones familiares: desafío para la educación del siglo XXI. *Revista de Psicología*, 21(2), 272-289. DOI: <https://doi.org/10.18800/psico.200302.002>
- Jones, W. H. i Moore, T. L. (1990). Loneliness and social support. Dins: M. Hojat i R. Crandall (Eds.). *Loneliness: Theory, research, and applications* (p. 145–156). Sage.
- Kafetsios K. i Sideridis G. (2006) Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Health Psychology*, 11, 863–875.
- Koenig, L. J. i Abrams, R. F. (1999). Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences. Dins: K. J. Rotenberg y S. Hymel (Eds.). *Loneliness in childhood and adolescence* (p. 296–322). Cambridge University Press.
- Lee, C.-Y. S., Dik, B. J. i Barbara, L. A. (2015). Intergenerational solidarity and individual adjustment during emerging adulthood. *Journal of Family Issues*. doi:10.1177/0192513x14567957
- Lee, C.-Y. S. i Goldstein, S. (2016). Loneliness, stress and social support in Young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of Youth Adolescence*, 46.
- Levesque, R. J. R. (2011). Loneliness. Dins: R. J. R. Levesque (Ed.). *Encyclopedia of adolescence* (p. 1624–1626). Springer.
- Luanaiagh, C. O. i Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1213-1221.
- Luhmann, M. i Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Mansfield, L., Daykin, N., Meads, C., Tomlinson, A., Gray, K., Lane, J. i Victor, C. (2019). *A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years)*. *Synthesis of qualitative studies*. whatworkswellbeing.org <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/V3-FINAL-Loneliness-conceptual-review.pdf>
- Marjoribanks, D. i Bradley, A. D. (2017). *The way we are now. The state of the UK's relationships*. https://www.relate.org.uk/sites/default/files/the_way_we_are_now_-_youre_not_alone.pdf

- Markiewicz, D. i Doyle, A. B. (2011). Best friends. Dins: R. J. R. Levesque (Ed.). *Encyclopedia of adolescence* (p. 254–260). Springer.
- Martín, U. i González-Rábago, I. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria* 35 (5), 431-437.
- Maslow, A. (1955). *Towards a Psychology of being*. Wiley & Sons.
- Meadows, S. O., Brown, J. S, i Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 93–103. Doi:10.1007/s10964-005-9021-6.
- Moreno, A. (Coord.) (2012). *La transición de los jóvenes a la vida adulta. Crisis económica y emancipación tardía*. Obra Social La Caixa.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L. i Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 71–80. Doi:10.1007/s10964-005-9002-9.
- Neda, B., Fokkema, T., Mujakovic, S. i Ruitter, R. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106083>
- Nicolaisen, M. i Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging and Human Development*, 78, 3, 229-257.
- Nyqvist, F., Victor, C. R., Forsman, A. K. i Cattán, M. (2016). The association between social capital and loneliness in different age groups: a population-based study in Western Finland. *BMC Public Health*, 16 (542).
- Ortiz-Ospina, E. (11 de desembre, 2019). Is there a loneliness epidemic? *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/loneliness-epidemic>
- Peplau, L. A. i Perlman, D. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Peplau, L. A. i Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. Dins: L. A. Peplau i D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 1–18). Wiley.
- Perlman, D. (1988). Loneliness: a life span, developmental perspective. Dins: R. M. Milardo (Ed.). *Families and social networks* (p. 190-220). Sage.
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). La soledad en Europa: estudios e intervenciones en diferentes países en la soledad no buscada. Dins: *Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía*. (p. 157-171). Ararteko.
- Pinazo-Hernandis, S. i Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención*. Estudios de la Fundación Pílares para la autonomía personal, núm. 5.: Fundación Pílares.
- Putnam, R. (1993). The Prosperous Community: Social Capital and Public Life. *The American Prospect*, 13, 35-42.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M. et al. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 250–264. Doi:10.1177/1745691615568999.

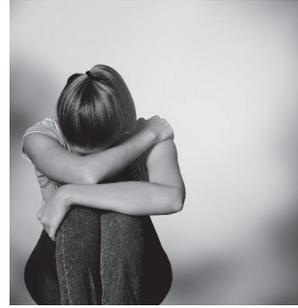


- Rook, K. (1988). Toward a more differentiated view of loneliness, Dins: Duck, S., Hay, D. F., Hobfoll, S. E., Ickes, W. i Montgomery, B. M. (Eds.). *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (p. 571-589). John Wiley & Sons.
- Routasalo, P. i Pitkala, K. H. (2003). Loneliness among older people. *Reviews in Clinical Gerontology*, 13, 303-311.
- Royal Society for Public Health (2017). Status of Mind. Social media and young people's mental health and wellbeing. Dins: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Tanner, J. L. (2011). Emerging adulthood. Dins: R. J. R. Levesque (Ed.). *Encyclopedia of adolescence* (p. 818-825). Springer.
- Trzesniewski, K. H. i Donnell, M. B. (2010). Rethinking "Generation Me": a Study of Cohort Effects from 1976-2006. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), p. 58-75. Doi: 10.1177/1745691609356789
- Scholte, R. H. J., Van Lieshout, C. F. M. i Van Aken, M. A. G. (2001). Perceived relational support in adolescence: Dimensions, configurations, and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 71-94.
- Segura, J. (2020). La soledad como emergente de no comunidad: la experiencia piloto comunitaria de Madrid de "Prevención de la Soledad no Deseada (2016-2019)". Dins: *Modelos de políticas públicas y compromiso de la ciudadanía*. (p. 67-74). Ararteko.
- Segrin, C. (2003). Age moderates the relationships between social support and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 29, 317-342. Doi:10.1093/hcr/29.3.317
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G. i Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1241>.
- Victor, C., Mansfield, L., Kay, T., Daykin, N., Lane, J. i Grigsby Duffy, L. (2018). *An overview of reviews: The effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*. What Works for Wellbeing.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J. i Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolations and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10, 407-417.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Weiss R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1-16.
- Weiss R. S. (1998). A taxonomy of relationships. *Journal of social and personal relationships*, 15, 671- 683.
- Wheaton, B. i Clark, P. (2003). Space meets time: Integrating temporal and contextual influences on mental health in early adulthood. *American Sociological Review*, 68, 680-706. Doi:10.2307/1519758.
- Yanguas, J., Cilveti, A., Hernández, S., Pinazo-Hernándiz, S., Roig, S. i Segura, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan, Revista de Servicios Sociales*, 66, 61-75.
- Yárnoz, S. (2008). Adaptación al castellano de la Escala para la evaluación

de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 2008, 8 (1), 103-116.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. Dins: Peplau L. A. i Perlman D. (Eds.). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (p. 379-405). Wiley & Sons.

Zimmermann, J. G. (1850) *La soledad* (Reprint). Dehli: True World of Books.



-
- 1 Avaluen catorze revisions de recerques sobre solitud no desitjada al llarg del cicle vital publicades entre el 2008 i el 2018, que descriuen un total de quaranta estudis diferents, tots referits a persones grans. Cap estudi sobre altres grups d'edat no complia els criteris de selecció establerts sobre metodologia, disseny emprat i anàlisi d'eficàcia.
-