



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Att bli både tåligare och känsligare efter påfrestningar

- en tematisk analys av unga vuxnas upplevelser

Anna Quiding Engman & Alice Sobel

Psykologexamensuppsats. 2019.

Handledare: Jonas Bjärehed
Examinator: Eva Hoff

Abstract

The aim of this study was to explore the experiences of young adults with self-reported distress, and how they perceived the psychological impact of their adversities in life. As a part of a larger research project, seven young adults were interviewed about different aspects of their well-being, self-esteem and situation in life. These semi-structured interviews were analyzed using a thematic analysis. Four major themes were identified: *Direction in life*, *Emotional development*, *Being content in life* and *Views of their own future*. This result was discussed using theories about identity development, resilience and subjective well-being. This study illuminates that the participants experiences are complex and sometimes contradictory. An adversity can result in conflicting feelings and experiences of becoming both more resistant and more sensitive. A state of being “content” could imply high subjective well-being, but it could also imply being resigned. Seen from a developmental perspective, being resigned can suggest either a more mature identity position or regression. This complexity is, according to the authors, important to keep in mind for clinical psychologists, during assessment of young adults who seek help. This may help the professionals to be open to nuances in the clients experiences.

Keywords: young adults, adversity, identity, identity development, qualitative study, resilience, subjective well-being

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka hur unga vuxna med egenupplevt illabefinnande upplever att de har påverkats psykologiskt av de påfrestningar de haft genom livet. Urvalet gjordes inom ramen för ett befintligt forskningsprojekt, där sju unga vuxna intervjuats angående olika aspekter av mående, självkänsla och livssituation. Dessa semistrukturerade intervjuer analyserades med tematisk analys. Resultaten visade att deltagarna upplevde att påfrestningarna påverkat dem inom flera områden i livet, vilka sammanfattades i fyra övergripande teman: *Riktning i livet*, *Känslomässig utveckling*, *Känslan av nöjdhet i livet* samt *Syn på egen framtid*. Resultatet diskuterades utifrån teorier om identitetsutveckling, resiliens och subjektivt välbefinnande. Sammantaget är bilden av deltagarnas upplevelser komplex och ibland motsägelsefull. Samma påfrestning hos en enskild individ kan utlösa motstridiga känslor och upplevelser av att ha blivit både tåligare och känsligare. På samma sätt kan ett förhållningssätt som "nöjdhet" antyda både högt subjektivt välbefinnande, men också en aspekt av att "nöja sig", vilket ur ett identitetsutvecklingsperspektiv kan tyda både på ökad mognad och regression. Denna komplexitet menar författarna är viktig för kliniskt verksamma psykologer att vara medvetna om vid bedömningar av unga vuxna som söker hjälp, då detta kan främja lyhördheten för de olika aspekterna och nyanserna av klientens upplevelser.

Nyckelord: unga vuxna, påfrestningar, identitet, identitetsutveckling, kvalitativ studie, resiliens, subjektivt välbefinnande

Tack!

Vi vill tacka forskargruppen i SOL-2-projektet för era nyfikna frågor, uppmuntrande kommentarer samt utlåning av datorer och datorprogram.

Tack Jonas Bjärehed. Vi har alltid känt oss klokare efter handledarsamtal med dig. Du har hjälpt oss att ta beslut när vi känt oss vilsna och gett oss känslan av vi ändå är något på spåren. Du har också haft förtroende för oss och gett oss mycket frihet att själva driva projektet framåt.

Tack Benjamin Claréus. Trots att du inte har varit vår handledare har du alltid varit entusiastisk i att diskutera Nvivos olika funktioner, olika typer av kvalitativa metoder, forskningsprojektet och rollen som forskare.

Slutligen vill vi tacka oss själva för en god balansgång mellan struktur, arbetsmoral och att vi haft roligt under processens gång, med mycket fika och cappuccino.

Introduktion	1
Livsperioder	2
Identitet kontra identitetsförvirring.	2
Ensamhet kontra gemenskap.	4
Produktivitet kontra stillastående.	4
Kriser och påfrestningar.....	4
Resiliens	6
Individuella faktorer.	7
Kontextuella faktorer.....	7
Lycka och subjektivt välbefinnande	8
Faktorer som påverkar subjektivt välbefinnande.	9
Individens egna upplevelser	10
Syfte.....	11
Metod.....	12
Vetenskapsteoretiskt ställningstagande	12
Urval och deltagare	12
Datagenerering	13
Analysmetod	14
Procedur	14
Genomlysning.	14
Transkribering.	14
Kodning.....	14
Tematisering.	15
Etiska överväganden	15
Resultat	16
Teman.....	17
Riktning i livet.	17
Känslomässig utveckling.	22

Känslan av nöjdhet med livet.....	24
Syn på egen framtid.....	27
Diskussion.....	30
Unga vuxna, identitetsutveckling och riktning i livet	30
Livshändelser, mående och känslan av nöjdhet	31
Positiv känsla kontra negativ känsla.....	31
Engagemang kontra icke-engagemang.....	32
Meningsfullhet kontra meningslöshet.....	32
Mående och syn på egen framtid	33
Känslomässig utveckling	34
En komplex bild.....	34
Etisk reflektion.....	37
Reflexivitet.....	37
Studiens metodologiska styrkor och svagheter	38
Slutsatser och framtida forskning	39
Referenser.....	42
Bilaga 1	49

Den psykiska ohälsan i samhället ökar, speciellt i grupperna barn och unga (Socialstyrelsen, 2019). Trots att fler och fler får behandling ökar köerna. Det är svårt att med säkerhet fastslå vad ökningen beror på, men man har kunnat se att ungdomar i alla grupper omfattas av ökningen, oavsett psykosocial situation (Socialstyrelsen, 2009). Detta kan enligt Socialstyrelsen (2017) antyda att orsakerna till ökningen kan finnas i miljöer som är gemensamma för de flesta unga, såsom i skolan, men även vid övergången till arbetsmarknaden och vuxenlivet. Forskning indikerar att upplevelsen av påfrestande barndomsförhållanden påverkar den psykologiska hälsan i vuxen ålder negativt (Nurius, Greena, Logan-Greene & Borjaa, 2015).

Vad är det som har förändrats i samhället som gör att unga mår sämre idag? Kan de unika förutsättningar och påfrestningar som dagens unga vuxna ställs inför vara en delförklaring till varför unga vuxna mår allt sämre? Generellt beskrivs ung vuxen-åren som en tid då individen har en utforskande inställning och praktik inom flera områden, bland annat kärleksliv, arbetsliv och att utforska sin egen världssyn (Arnett, 2006). Denna period av experimenterande och instabilitet är relativt ny historiskt, då människor för några årtionden sedan gick in i en period av etablerat vuxenliv relativt snart efter att tonårsperioden var över, och inte i lika stor utsträckning ägnade åldern 20–29 år till utforskande (Arnett, 2006).

I Sverige möter unga vuxna en arbetsmarknad där de anställs på allt lösare grunder, med kortare anställningar, berättar forskaren Michael Allvin i en intervju med SVT Nyheter (Horvatovic, 2018, 3 september). Detta riskerar att leda till mindre trygghet för arbetstagaren och försvåra etableringen på bostadsmarknaden, som präglas av allt längre bostadsköer och -priser, då avsaknad av en tillsvidareanställning kan göra det svårt att få bostadslån eller skriva kontrakt på en hyresrätt.

Efter denna korta överblick av hur unga vuxnas livsvillkor ser ut idag ställer vi oss frågan: hur upplever unga vuxna själva att de påverkas av de påfrestningar de har varit med om? Denna bild kan i sin tur vara till hjälp för yrkesverksamma som på olika sätt försöker förstå och hjälpa unga vuxna, till exempel psykologer, kuratorer, läkare och socialarbetare. Syftet med den aktuella studien är därför att undersöka hur unga vuxna med egenupplevt illabefinnande upplever att de har påverkats psykologiskt av de påfrestningar de haft genom livet.

Livsperioder

Utvecklingspsykologin fördjupar bilden av vad som är unikt för livsperioden som unga vuxna befinner sig i. Vilken livsperiod en individ befinner sig i kan definieras på olika sätt. Erikson (2004) delar i sin teori in livsperioderna i åtta olika utvecklingsstadier, där individen har en huvudsaklig utvecklingskonflikt att lösa inom varje stadium för att bli en välfungerande och välmående människa. Empirisk forskning för att validera Eriksons teori har pågått under mer än ett halvsekel och beskrivs av Marcia och Josselson (2013) som den mest omfattande och empiriskt validerade utvecklingsteorin.

Utvecklingsstadierna sker i samma ordning hos alla människor, men det finns en stor åldersvariation mellan individer när de olika utvecklingsstadierna inträffar (Erikson, 2004). Tre av stadierna är extra relevanta för åldersgruppen unga vuxna: 1) identitet kontra identitetsförvirring, 2) ensamhet och gemenskap och 3) produktivitet kontra stillastående. Nedan följer en mer utförlig redovisning av dessa tre stadier och utvecklingskonflikten som behöver lösas.

Identitet kontra identitetsförvirring. Enligt Eriksons teori kan individen antingen lösa konflikten positivt och hitta och bli trygg i en stabil identitet eller negativt och fastna i identitetsförvirring där jaget är osammanhängande och flyktigt (Erikson, 2004). Marcia (1966) har vidareutvecklat Eriksons teori och menar att individen kan befinna sig i fyra olika identitetspositioner: identitetsförvirring, för tidig identitet, moratorium samt fullbordad identitet. I positionen *identitetsförvirring* känner individen sig identitetsförvirrad, eftersom olika perspektiv och roller inte utforskats, vid *för tidig identitet* har individen fastslagit sin identitet utan att ha utforskat den, i positionen *moratorium* utforskar och experimenterar individen med sin identitet och vid *fullbordad identitet* har individen utvecklat en sammanhängande känsla av identitet. Marcia (1966) har utvecklat en identitetsstatusintervju, som syftar till att mäta identitetspositionen hos en individ i flera olika domäner. Denna inkluderar i aktuell version tankar om yrkesval, ideologi (politik och religion) samt relationer (som könsroller och sexualitet) (Marcia & Josselson, 2013). Kroger (1986) har undersökt relevansen för dessa komponenter och drar slutsatsen att det är hjälpsamt att titta både på den övergripande identitetsstatusen och de enskilda komponenterna för att få en mer omfattande bild av identitetsutvecklingsprocessen.

Identitetsutvecklingen börjar vanligtvis i tonåren och studier pekar på att den fortsätter in vuxenlivet (Cramer, 2017; Fadjukoff, Pulkkinen, & Kokko, 2016; Kroger & Haslett, 1991).

Det är dock individuellt vilken väg genom identitetspositionen en person tar och i vilken hastighet detta sker (Cramer, 2017; Kroger & Haslett, 1991). Trenden som återfinns är dock att identitetspositionen fullbordad identitet blir allt vanligare med stigande ålder (Cramer, 2004; Fadjukoff et al., 2016).

Endast ungefär hälften har nått positionen fullbordad identitet redan i den tidiga vuxenåldern, i de studier som genomförts, enligt Frisé & Hwang (2006). I den tidiga vuxenåldern försöker individen hitta en inriktning i livet inom domänerna yrkesinriktning, ideologi och relationer. De sociala relationerna, eller brist på identitetsbildande kontakter, påverkar i stor utsträckning personlighetsutvecklingen. Individens identitetsutveckling kan också stå relativt still i de tidiga vuxenåren, vilket skulle kunna bero på två olika saker. För det första kan individen precis ha tagit ställning till en ny identitet och behöver därför en konsolideringsperiod för att denna ska falla på plats. Dessa konsolideringsperioder beskrivs även av Stephen, Fraser och Marcia (1992). För det andra kan vissa förändringar i livet - som att skaffa sig en försörjning, bostad, fast partner eller bli förälder - göra att det inte finns så mycket utrymme för reflektioner kring den egna identiteten (Frisé & Hwang, 2006).

Identitetsutvecklingen fortsätter även efter ung vuxen-åldern. Detta har bland annat påvisats av Fadjukoff et al. (2016) i en longitudinell studie av 27–50-åringar, där utvecklingstrenden för den övergripande identitetsstatusen framåt mot fullbordad identitet. Det ser också ut som att rörligheten mellan identitetspositioner fortsätter att avta med stigande ålder (Cramer, 2004).

Det är viktigt att framhålla att identitetsutveckling inte är någon linjär process, utan individen kan gå fram och tillbaka in i mer eller mindre mogna identitetspositioner, vilket innebär att förflyttning kan ske även från en mer mogen till en mindre mogen identitetsposition (Fadjukoff et al., 2016). En orsak till detta är att individen ibland ställs för nya omständigheter som gör att hen börjar ifrågasätta sin identitet och hamnar i en mindre mogen position. Detta har observerats av exempelvis Stephen et al. (1992), där cykler mellan fullbordad identitet och moratorium beskrivs.

Andra gånger kan regression till en mindre mogen identitetsposition bero på att individen blivit rigid i en fullbordad identitet och återgått till positionen för tidig identitet (Valde, 1996). Exempelvis såg Cramer (2004) en ökning av förekomsten av positionen för tidig identitet hos personer i 50-årsåldern, jämfört med när de var i 40-årsåldern. En förklaring till detta skulle enligt Cramer (2004) kunna vara att förflyttningen i identitetsposition

reflekterar det faktum att studiens deltagare under uppväxten och tidiga vuxenår genomlevt påfrestande historiska perioder präglade av socioekonomisk instabilitet.

Det är mindre vanligt att individen som ung vuxen regredierar till den minst mogna identitetspositionen identitetsförvirring, och när det väl händer är det ofta kopplat till att individen varit med om en eller flera kritiska eller traumatiska livshändelser (Kroger & Haslett, 1987; 1991). För något äldre individer verkar dock förändring mot positionen identitetsförvirring, åtminstone inom ideologi-domänen, vara vanligare. Pulkkinen & Kokko (2000) såg exempelvis en trend med ökad rörelse mot identitetsförvirring hos 36-åringar vad gällde politisk ideologi, jämfört med när de var 27 år gamla. I en senare studie på samma deltagare uppmättes en viss regressiv trend för religiös identitet hos männen från 27 till 50 års ålder (Fadjukoff et al., 2016).

Ensamhet kontra gemenskap. När en individ kommer in i det tidiga vuxenlivet går den ofta in i utvecklingskonflikten som Erikson benämner *Isolering kontra intimitet* (Erikson, 2004). En positiv lösning på utvecklingskonflikten resulterar i att individen får en förmåga till både intimitet och ett visst avståndstagande. En negativ lösning på utvecklingskonflikten resulterar i att individen kan både resultera i att individen blir självcentrerad och isolerad (för mycket avståndstagande) eller att individen blir självutplånande (för lite avståndstagande).

Produktivitet kontra stillastående. Efter utvecklingskonflikten *Isolering kontra intimitet* går individen in i utvecklingskonflikten *Generativitet kontra stagnation* (Erikson, 2004). Utvecklingskonflikten kretsar mycket kring att inte längre vara första generationen, vilket innebär ökat ansvar och större överblick. En positiv lösning på utvecklingskonflikten innebär att individen är kreativ och genererar nya idéer, produkter och ibland egna barn. Samtidigt har individen en känsla av förpliktelse att ta hand om sina barn, idéer och produkter. En negativ lösning på utvecklingskonflikten innebär att individen istället blir avvisande, att inte bry sig om andra, att bete sig grymt mot andra och/eller att ha fördomar mot andra.

Kriser och påfrestningar

Det händer mycket i en människas liv i åldern "ung vuxen". I den åldern flyttar många hemifrån och prövar på olika sätt sig fram genom livet (Arnett, 2006), och förr eller senare stöter individen troligtvis på påfrestningar, motgångar och besvikelser vad gäller bland annat yrkesliv och kärleksliv (Berk, 2012). Vissa motgångar gör att individen radikalt behöver anpassa sig eller ändra riktning i livet (Berk, 2012).

Negativa livshändelser ger ofta en, åtminstone tillfällig, negativ påverkan på individen. Vissa händelser kan bli en kris för individen. En person kan sägas vara i psykisk kris när tidigare strategier som individen haft för att förstå och lösa problem inte längre fungerar (Cullberg, 2006). Vid resonemang om kriser skiljer man ofta på olika typer av kriser, exempelvis beskriver Cullberg (2006) två olika sorters kriser: traumatiska kriser och utvecklingskriser. Individen hamnar utifrån detta resonemang i en traumatisk kris när en oväntad påfrestning kommer som hotar "ens fysiska existens, sociala identitet och trygghet eller mot ens grundläggande möjligheter till tillfredsställelse i tillvaron" (Cullberg 2006, s. 19). När individen istället drabbas av en yttre händelse som egentligen hör till det normala livet, men i just det fallet blir övermäktig, utlöser det en utvecklingskris.

Samtidigt som kriser är påfrestande för individen beskrivs dessa av Cullberg (2006) som nödvändiga för individens utveckling och mognad. Han menar att denna mognad handlar om bättre förståelse för om livets förutsättningar och vilka resurser och begränsningar som finns hos både individen själv och hos andra. Traditionellt har dock forskning om påfrestningar och dess konsekvenser fokuserat på dess negativa effekter, enligt Høltge, Mc Gee, Maercker och Thoma (2018). De menar att den rådande meningen är att ju mer påfrestningar och stress, desto mer negativt är det för individens hälsa och välmående, alltså ett linjärt samband. Sådana linjära samband påvisas återkommande i forskning (Høltge et al., 2018). Exempelvis fann Nurius et al. (2015) samband mellan högre nivå av påfrestande barndomsförhållanden och sämre förutsättningar i vuxen ålder, i form av exempelvis fler påfrestningar i vuxen ålder och minskade resurser att hantera dem. Dessa faktorer hade i sin tur samband med sämre psykologiskt välbefinnande. På så sätt kan påfrestningar tidigare i livet påverka individens resurser att hantera framtida påfrestningar och förstärka effekten av dessa, särskilt för de som upplevt fler påfrestningar.

I kontrast till synen på påfrestningar som enbart negativa har Antonovsky (1996) framfört ett salutogent perspektiv, som argumenterar för att påfrestningar under vissa förutsättningar kan ge positiva effekter för individens hälsa och välmående. I linje med det salutogena perspektivet beskriver Rutter (2012) en *ståleffekt* (eng. *steeling effect*), som innebär att en måttlig mängd påfrestningar kan öka möjligheterna för en individ att hantera kommande påfrestningar, jämfört med inga respektive mycket påfrestningar. Detta benämns som ett kurvlinjärt samband. Utifrån denna modell riskerar svåra påfrestningar, i linje med det linjära samband som beskrivs ovan, att överväldiga individen så pass att hen inte kan hantera

påfrestningen (Fergus & Zimmerman, 2005). Samtidigt framhåller denna modell att även brist på erfarenhet av påfrestningar kan leda till otillräcklig förmåga att hantera dessa då de väl kommer, då individen tidigare inte stött på tillräckliga motgångar för att utveckla dessa resurser.

Enligt en systematisk review utförd av Høltge et al. (2018) har denna ståeffekt påvisats i flertalet studier som undersökt kurvlinjära samband. I ett tidigt exempel på en sådan studie undersökte Ruch, Meyers Chandler och Harter (1980) den psykiska hälsan hos kvinnor som blivit utsatta för våldtäkt, där de med måttliga nivåer av tidigare livsförändringar var de som påverkades minst negativt avseende beteende, emotioner och kognitioner. Ett senare exempel är en longitudinell studie, där Seery, Holman och Silver (2010) fann att individer som genomgått en del påfrestningar under sin livstid bland annat skattade psykisk hälsa och välbefinnande högre än individer som upplevt inga respektive många påfrestningar tidigare i livet. Individerna som upplevt måttliga nivåer av påfrestningar under sin livstid uppmättes också ha påverkats minst negativt av påfrestningar de nyligen upplevt. Detta undersöktes senare av Seery, Leo, Lupien, Kondrak och Almonte (2013) i ett kontrollerat experiment där deltagarna i laboratoriemiljö blev utsatta för stressorer som krävde passiv uthållighet respektive instrumentell prestation. Även här återfanns det kurvlinjära sambandet. Gruppen som skattade måttliga nivåer av tidigare påfrestande livshändelser var de som under testen uppvisade minst negativa responser för smärta och gav mest positiva psykosociala respons.

Hur en person hanterar påfrestningar är individuellt och beror utöver ovanstående resonemang om påfrestande livserfarenheter på flera faktorer, vilket kommer beskrivas närmare i avsnittet om resiliens nedan.

Resiliens

Resiliens handlar om individens förmåga att anpassa och återhämta sig från påfrestningar och att återgå till samma nivå av fungerande som före påfrestningen (Høltge et al., 2018). Begreppet är dock komplext och exakt hur det bäst bör definieras diskuteras av forskare från olika discipliner (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014). Bonanno, Westphal och Mancini (2011) definierar resiliens som “ett utfallsmönster efter en potentiellt traumatisk händelse karakteriserad av en stabil kurs av hälsosamt psykologiskt och fysiskt fungerande [författarnas översättning]” (s. 513). Vidare kan resiliens ses som en minskad sårbarhet för påfrestningar (Rutter, 2012). Sammanfattningsvis handlar resiliens både om förmågan att behålla en hälsosam funktionsnivå efter en påfrestning och att kunna

återhämta sig efter densamma (Rutter, 2007). Denna förmåga är individuell och beror på flera faktorer. Nedan redogörs för individuella och kontextuella faktorer som kan påverka en persons resiliens.

Individuella faktorer. Det finns individuella skillnader i hur människor reagerar på och anpassar sig efter en påfrestande händelse (Fox, 2008). Vissa forskare menar att det finns en personlighetsaspekt som går att mäta, såsom Kobasas koncept "hardiness" (Kobasa, 1979). Andra lägger tyngdpunkten på individens strategier att hantera situationen, såsom användande av befintliga eller nya copingstrategier (Rutter, 2007).

För gruppen unga vuxna är det särskilt viktigt att individen har en viss typ av kognitiva och emotionella attribut för att utveckla resiliens (Berk, 2012). Kognitiva attribut som framhålls är bra skolresultat, förmåga att samla information, planera och ta beslut, samt en självinsikt kring vilka kompetenser och möjligheter man har i livet. Emotionella attribut är exempelvis: god emotionsreglering, god konfliktlösningsförmåga och copingstrategier, känsla av personligt ansvar för konsekvenser, positiv självkänsla och självförtroende att kunna nå sina mål, god identitetsutveckling samt en känsla att det finns en mening och syfte med livet.

Kontextuella faktorer. För unga vuxna beskrivs det som särskilt viktigt med positiva relationer till andra samt känslan av stöd från och tillhörighet till olika institutioner (Berk, 2012). Relationen till föräldrarna verkar vara extra viktig för den här åldersgruppen (Aquilino, 2006). En positiv relation med föräldrarna har samband med ett bättre fungerande i stort, en positiv utveckling av självförtroende och identiteten, bättre akademisk prestation samt större tillfredsställelse i relationer (Aquilino, 2006). Om föräldrarna istället är överbeskyddande och tar över den unge vuxnes utmaningar i livet ökar risken för att individen får svårigheter längre fram, såsom ökad ångest, depression, alkoholanvändande, lågt självförtroende och svårigheter att engagera sig i sin egen identitetsutveckling (Luyckx, Soenens, Vansteenkiste, Goossens & Berzonsky, 2007; Patock-Peckham & Morgan-Lopez, 2009). En studie som undersökt påfrestringars inverkan på unga vuxna fann att de som upplevde att de kunde prata med föräldrarna om den negativa livshändelsen åltade mindre och fick färre depressionssymtom (Jobe-Shields, Parra & Buckholdt, 2013).

Kontexten påverkas av vilken typ av liv som individen lever. Unga vuxna tenderar att flytta ofta, vilket gör att de vid upprepade tillfällen behöver etablera nya relationer, och dessutom bor de ofta ensamma (Arnett, 2006). 18-24-åringar tillbringar mer tid för sig själva än någon annan åldersgrupp under 40 år (Berk, 2012). I åldersgrupperna 13-80 år var 19-30-

åringar den åldersgrupp som skattade sig ha mest känslomässigt obehag på grund av ensamhet (Rokach, 2000). Våldigt starka känslor av ensamhet kopplas ofta till låg självkänsla och att dra sig undan socialt, medan en mildare känsla av ensamhet motiverar individen både till att i större utsträckning söka upp andra och initiera kontakt, samt att individen vänjer sig vid att bli mer bekväm med att vara ensam, vilket individen kan använda för att förstå sig själv bättre (Brehm, 2002, refererat i Berk 2012).

De olika faktorerna som påverkar resiliens samverkar också med varandra. Kontexten kan påverka personliga resurser, där en påfrestande livssituation kan påverka förmågan att hantera en potentiellt traumatisk händelse (Fox, 2008).

Lycka och subjektivt välbefinnande

Unga vuxnas resiliens påverkar deras förmåga att hantera negativa livshändelser, vilket i sin tur påverkar deras lycka. För mätning av lycka är forskningen i stort sett helt hänvisad till subjektiva mått i form av självskattningar. Därför används ofta begreppet *subjektivt välbefinnande* (eng. *subjective well-being*) i forskningsstudier som avser mäta individers lycka (se Diener, 1984, för review). Självskattningsformuläret som ofta används är "Satisfaction with life scale" (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) som består av fem frågor, som har visat sig ha en hög korrelation med andra sätt att mäta upplevd lycka, både hos individen själv och uppskattning från vänner och familj (Fox, 2008). Subjektivt välbefinnande har visat sig vara relativt stabilt över tid och inte påverkas av irrelevanta kontextuella tillfälliga faktorer, såsom humör i stunden (Yap et al, 2017) och vilka andra frågor som intervjuaren ställer (Lucas, Freedman & Cornman, 2018).

En persons subjektiva välbefinnande är inte helt avhängigt av en individs resiliens. När man mäter subjektivt välbefinnande mäter man individens självupplevda lycka oavsett om det skett någon negativ händelse eller ej, medan resiliens alltid är i förhållande till hur väl individen hanterar en negativ händelse (Bonanno et al., 2011; Fox, 2008; Höltege et al., 2018;).

Man kan se på lycka på många olika sätt. Peterson och Seligman (2005) har beskrivit tre komponenter som var och en för sig är kopplade till lycka: positiv känsla, engagemang och meningsfullhet. De lyckligaste människorna strävar efter alla tre komponenterna. Positiv känsla definieras som att känna njutning och nöje. Engagemang beskrivs som ett tillstånd där man är fokuserad på aktiviteten, tiden går fort och självet försvinner. Meningsfullhet beskrivs vara något som ger individen en känsla av att man tillför något viktigt och gör gott. Graden av

engagemang och meningsfullhet verkar vara viktigare än att sträva efter positiv känsla (Peterson & Seligman, 2005; Schueller & Seligman, 2010).

Faktorer som påverkar subjektivt välbefinnande. Flertalet faktorer kan påverka en individs subjektiva välbefinnande. Nedan fördjupas faktorerna omgivning, livshändelser, upplevelse av kontroll samt känslan att ha en mission eller ett kall i livet.

Omgivning. Individens subjektiva välbefinnande kan påverkas av omgivningen och yttre händelser på olika sätt. Upplevelsen att vara delaktig i en gemenskap agerar skyddande för det psykologiska välbefinnandet (Nurius et al., 2015). Att lägga mycket tid på att vara med andra, såsom familj och vänner, påverkar det subjektiva välbefinnandet positivt (Diener & Seligman, 2002; Myers, 2000). Nyare forskning påvisar dock ett kurvlinjärt samband, där personer som lägger lite tid på sociala aktiviteter mår bra av att öka dessa, men personer som redan lägger mycket tid på sociala aktiviteter inte får bättre subjektivt välbefinnande av att lägga ännu mer tid på sociala aktiviteter (Kushlev, Heintzelman, Oishi & Diener, 2018). En individs subjektiva välbefinnande korrelerar positivt med upplevd kvalitet i partnerrelationen (Moore & Diener, 2019). Diener och Seligman (2004) har i en review av artiklar som behandlar ett flertal olika psykologiska välbefinnandekoncept hittat flera exempel på vad som stärker välbefinnande. De fann bland annat att ha ett engagerande jobb, en adekvat inkomst, vara hyfsat hälsosam samt ha tillgång till sjukvård om man har psykisk ohälsa höjer det subjektiva välbefinnandet. Man har även sett att religionsutövande och religiös tro påverkar det subjektiva välbefinnandet positivt, men det är oklart om det är tron att det finns ett högre väsen eller om det är att religionsutövandet leder till mer sociala interaktioner och ett utökat stödnätverk som ger denna effekt (Myers, 2000). Dock verkar mening med livet vara viktigt, oavsett om det är en filosofi eller religion som ger denna mening (Diener & Seligman, 2004). För mer om meningens betydelse, se "Känsla av mission eller kall i livet" nedan.

Livshändelser. Människor tenderar att överskatta hur mycket negativa livshändelser kommer att påverka dem i deras liv (Lowenstein O'Donoghue & Rabin, 2003; Mellers & McGraw, 2001; Wilson & Gilbert, 2003; Wilson & Gilbert, 2005). Exakt hur en individ påverkas av olika livshändelser beror mycket på den individen (Diener, Lucas & Scollon, 2006; Lucas, 2007a; Wilson & Gilbert, 2005). Att få mer pengar påverkar en fattig persons subjektiva välbefinnande positivt, medan en individ som redan har tillräckligt inte blir så mycket lyckligare av mer pengar (Diener & Seligman, 2004; Myers 2000).

Negativa livshändelser som en partners död (Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2003), långvarig funktionsnedsättning (Brickman & Janoff-Bulman, 1978; Dijkers, 1997; Dijkers 2005; Hammell, 2004; Lucas, 2007b) skilsmässa (Lucas, 2005) och arbetslöshet (Lucas, Clark, Georgellis & Diener, 2004) ger lägre subjektivt välbefinnande på lång sikt. Det subjektiva välbefinnandet har dock visat sig kunna återhämta sig till viss del en tid efter den negativa livshändelsen (Brickman & Janoff-Bulman, 1978; Lucas et al., 2003; Lucas, 2007b). Det finns studier som visar att det subjektiva välbefinnandet inte alltid återhämtar sig, exempelvis den longitudinella studien av Lucas (2007b) som undersökt personer som blivit långvarigt funktionsnedsatta.

Människors subjektiva välbefinnande tenderar att gå upp direkt efter en positiv livshändelse, men sedan återgå till ungefär samma nivåer som tidigare, till exempel om de vinner mycket pengar på lotteri (Brickman & Janoff-Bulman, 1978).

Upplevd kontroll. Att människor upplever att de själva har kontroll i situationen är viktigt för deras subjektiva välbefinnande (Taylor and Brown, 1988). Det är inte nödvändigt att de faktiskt har kontroll över situationen, men det är viktigt att de upplever att de har kontroll (Taylor & Brown, 1988), och när de upplever att de förlorar kontrollen är det risk för att de känner sig hjälplösa och deprimerade (Schulz & Hanusa, 1978).

Personer som mår bra tror ofta att de har mer kontroll än de har (Langer, 1975), men personer som är deprimerade brukar ofta tro att de själva har mindre kontroll än de har, men de överskattar fortfarande andra personers grad av kontroll (Alloy & Abramsson, 1979).

Känsla av mission eller kall i livet. Unga vuxna som har en känsla av att ha ett kall eller en mission i sitt eget liv har ett högre psykologiskt välbefinnande (vilket är ett bredare begrepp som innefattar livstillfredsställelse, positiv affekt, självkänsla, känslomässig bearbetning samt emotionell expressivitet) än de som inte har det (Chen, Vanderweele, Frazier, Kim & Koh, 2019). Starka prediktorer för känslan av mission i sitt eget liv är hos unga vuxna positiva föräldra-barn-relationer samt religiöst engagemang, enligt en studie som gjorts på amerikanska unga vuxna personer (Chen et al., 2019). Personer med högt subjektivt välbefinnande har ofta viktiga mål relaterade till sina värderingar (Diener & Seligman, 2004).

Individens egna upplevelser

Efter att ha bildat oss en uppfattning om vad som är unikt med livsperioden ung vuxen och vad forskningen säger om kriser, påfrestningar, resiliens och subjektivt välbefinnande saknas fortfarande en pusselbit: Hur upplever de unga vuxna själva att de har påverkats av

påfrestningar? Författarna har funnit enstaka kvalitativa studier som undersöker hur människor upplever att de påverkats av påfrestningar, de är dock avgränsade kring ett visst ämne och målgrupp.

En studie fokuserar på hur personer med låg socioekonomisk status som vuxit upp med påfrestningar i barndomen själva upplever att det påverkar deras nuvarande föräldraskap (Woods-Jaeger, Cho, Sexton, Slagel, & Goggin, 2018). Woods-Jaeger et al. (2018) intervjuade småbarnsföräldrar som var ca 24–32 år gamla, vilket är en ålder man brukar definiera som “unga vuxna” samt “etablerade vuxna”. Exempel på påfrestningar vissa hade upplevt är försummelse, fysiskt, emotionellt och sexuellt våld samt att personer i hemmet använde droger. Småbarnsföräldrarna upplevde bland annat att den påfrestande uppväxten gjorde att de var rädda för att barnen skulle få uppleva samma saker som de själva, att de försökte se till så barnens liv blev bättre än deras och blev extra uppmärksamma på eventuella hot samt att de blev extra måna om att stödja sina barn, visa dem kärlek och hjälpa barnen att undvika hot och hantera påfrestande händelser.

En annan studie intervjuade personer i åldern 35–65 (Synard och Gazzola, 2018). Denna studie kan ge en indikation på hur människor upplever att de påverkas av tidigare påfrestningar, även om deltagarna passerat ung vuxen-åldern. Deltagarna i studien lyfte både negativa och positiva aspekter av att ha upplevt tidigare påfrestningar i livet och sedan förlora jobbet. De negativa aspekterna var att de tidigare påfrestningarna varit påfrestande på ekonomin, det sociala stödet, individens egen mentala hälsa, copingresurser samt att tidigare påfrestningar gett en cynisk och pessimistisk syn på livet. De positiva aspekterna var bland annat att de upplevde att de varit mer rustade efter de påfrestande faktorerna med bättre copingstrategier, ökad känsla av agentskap samt att de hade börjat ompröva sina värderingar. Detta positiva utfall beskrev intervjupersonerna som oväntat.

Syfte

Som tidigare beskrivits ökar den psykiska ohälsan hos ungdomar och unga vuxna får allt svårare att ta steget in i vuxenlivet fullt ut. Befintliga forskningsartiklar fokuserar på enskilda aspekter av psykisk hälsa, specifika diagnoser, eller enstaka risk- eller skyddsfaktorer. Samtidigt saknas kunskap om hur unga vuxna själva begripliggör hur de påfrestningar de tagit sig igenom påverkat dem. Syftet med den aktuella studien är att undersöka följande frågeställning: Hur upplever unga vuxna med egenupplevt illabefinnande att de har påverkats psykologiskt av de påfrestningar de haft genom livet? Med *illabefinnande*

menas här en kombination av att känna negativa känslor, det som i vardagligt tal kallas för att “må dåligt”, och en avsaknad av att uppleva positiva känslor och ett välbefinnande. Med *påfrestning* avses en motgång som händer i livet. Deltagarnas specifika påfrestningar beskrivs noggrannare under “urval och deltagare”. *Unga vuxna* kan definieras på lite olika sätt, men här åsyftas personer som är 20-29 år gamla.

Metod

Vetenskapsteoretiskt ställningstagande

Studien utgick från en fenomenologisk epistemologi. Denna syftar till att undersöka deltagarnas upplevelser av det undersökta fenomenet, snarare än att hitta ett objektivet sant svar. Den fenomenologiska utgångspunkten ser upplevelser som sanna för den som upplever den, samtidigt som dessa alltid är en produkt av individens tolkningar (Willig, 2013). Hur upplevelsen tolkas och beskrivs beror alltså på vem som har upplevelsen, men den är inte desto mindre sann för personen i fråga.

Utifrån ovanstående resonemang antog författarna även ett realistiskt förhållningssätt, i det att författarnas ambition var att ta fram upplevelser som anses finnas inom individen. Här måste dock även författarnas aktiva roll beaktas. Braun och Clarke (2006) redogör för att författarnas förförståelse och tolkningar påverkar analysprocessen, vilket kan avspeglas i vilka koder och teman som anses intressanta. Detta innebär att även om författarnas ambition var att redogöra för deltagarnas upplevelser så som de beskriver dem, går det inte att bortse från författarnas inverkan på materialet under analysprocessen.

Urval och deltagare

Deltagarna i denna studie ingick samtliga i en större enkätundersökning som genomfördes då deltagarna gick i högstadiet. Samtliga ungdomar i Trelleborgs kommun som gick i åk 7–8 år 2007 tillfrågades då att fylla i en enkät som syftade till att undersöka olika aspekter av mående, självkänsla och livssituation. De fick även svara på en uppföljningsenkät 2008.

Projektet följdes sedan upp med en ytterligare enkätundersökning år 2017, där samtliga tillfrågades om de var intresserade att delta i en uppföljande intervju. Materialet från samtliga enkätundersökningar analyserades med klusteranalys utifrån olika mönster i datan angående självskadebeteende. Deltagarna i den aktuella studien hamnade samtliga i gruppen “inget självskadebeteende”, som sammanlagt bestod av 402 individer.

Därefter analyserades kvantitativt hur dessa individer fyllt i att de mådde i enkäten 2017, utifrån flertalet konstrukt. Samtliga personer delades in i tre subgrupper utifrån nivå av mående. Subgruppen med individer som mådde sämst bestod av 32 personer. Av de individer i denna grupp som tillfrågades att medverka i intervju valde 7 personer att göra detta. Det är dessa 7 intervjuer som varit föremål för analys i den aktuella studien. Av deltagarna var 4 kvinnor och 3 män och de var vid intervjutillfället 24–27 år gamla.

Deltagarna beskrev sitt illabefinnande på olika sätt, där vissa i perioder har haft långt gångna självmordstankar, medan andra mest har känt sig otillfredsställda med livet. Vissa deltagare var vid intervjutillfället uppe i något väldigt påfrestande just då, medan andra pratade om påfrestningar som något som låg i deras förflutna. Samtliga deltagare har varit med om någon form av påfrestningar i livet. Vissa av påfrestningarna beskrevs i generella ordalag som att livet varit en berg-och-dalbana med flera olika jobbiga saker som hänt dem som de behövt förhålla sig till. Deltagarna nämnde också vissa potentiellt traumatiska kriser som anhörigs fysiska sjukdom eller död, anhörigas och psykiska sjukdom, destruktiv partnerrelation, mobbning i skolan, utsatthet för fysisk och/eller psykisk misshandel, missförhållanden i hemmet under uppväxten, plötslig ekonomisk påfrestning, olika former av eget missbruk samt egen psykisk eller fysisk hälsa som plötsligt blivit sämre. Majoriteten av deltagarna har varit med om vissa av dessa allvarliga händelser redan i barndomen. Deltagarna nämnde också påfrestningar de varit med om som snarare kunde kategoriseras som utvecklingskriser, som i förhållande till livet i övrigt blivit påfrestande för deltagarna, till exempel missförhållanden på arbetsplatsen, att flytta långt ifrån ursprungsorten, att anhörigas behov kommit i kontrast till deras egna behov, en tendens att fastna i grubblerier, problem i partnerrelation, att det tagit slut med en partner, att inte bli bekräftad av sina anhöriga, ansträngd relation till föräldrarna, att den egna boendesituationen inte var som de själva eller partnern skulle vilja ha den. Majoriteten av deltagarna beskrev en känsla av att som barn och tonåringar ha känt sig udda och att inte ha blivit förstådda av vare sig vuxna eller andra barn.

Datagenerering

Intervjuerna gjordes utifrån en semistrukturerad intervjuguide (se bilaga 1) av leg. psykolog mellan februari 2018 och april 2019. Längden på intervjuerna var 1–1,5 timme. Intervjuguidens frågor kretsade kring deltagarnas nuvarande livssituation, mående och framtidsplaner, deras mående under högstadiet samt vilka faktorer de själva tror bidragit mest

till att de mår som de gör idag. I linje med intervjumetodik för semistrukturerade intervjuer ställdes följdfrågor utifrån deltagarnas svar under intervjuens gång.

Analysmetod

Intervjun analyserades med hjälp av tematisk analys, utifrån den 6-stegsmodell som beskrivs av Braun och Clarke (2006). Fördelen med denna metod är att den är relativt lättillgänglig, samt flexibel på så sätt att den ger författarna frihet att välja vetenskapsteoretisk utgångspunkt (Willig, 2013). Som tidigare beskrivits utgick analysen från en fenomenologisk position.

Procedur

Genomlyssning. Processen inleddes med att författarna lyssnade igenom samtliga intervjuer, tog anteckningar och letade gemensamma drag mellan berättelserna. Innehållet har under denna process diskuterats författarna emellan.

Transkribering. Efter detta genomfördes transkribering i analysprogrammet Nvivo. Transkriberingen delades upp mellan författarna genom att en så jämn fördelning som möjligt i antal intervju-minuter kunde uppnås. Detta innebar att de tre längsta intervjuerna transkriberats av en författare och de fyra kortare av den andre författaren. För att författarnas transkriberingar skulle bli så lika som möjligt bestämdes i förväg att denna skulle vara ordagrann och även innehålla exempelvis "hm"-ande, vilket rekommenderas som en miniminivå av Braun och Clarke (2006). Även längre pauser märktes ut i transkripten. De första styckena av transkriberingen jämfördes även efterhand för att säkerställa en hög överensstämmelse av transkriberingsnivå mellan författarna.

Kodning. Även kodningsprocessen har skett i Nvivo, och utfördes tillsammans av författarna. Ordningen i vilken intervjuerna kodades randomiserades efterhand. Detta i syfte att minska risken att författarnas eventuella bias om vilka intervjuer som innehöll mest intressant data skulle påverka analysordningen och därmed troligen även vilka koder som ansågs mest centrala.

Kodningen har utgått från en induktiv approach, där koderna tillkommit och reviderats efterhand som intervjuerna kodats. En induktiv approach medför, enligt Braun och Clarke (2006) att koder och teman som identifieras är starkt länkade till datan och därmed deltagarnas egna beskrivningar av sina upplevelser. Processen har dock även haft en deduktiv approach, då författarnas teoretiska förkunskaper inom området oundvikligen påverkat förståelsen och tolkningen av datan under såväl kodnings- som tematiseringsprocessen.

De koder som framkom reviderades efterhand. Efter en första kodning av samtliga intervjuer gick författarna igenom intervjuerna för en andra omgång kodning. Den andra omgången hade en mer deduktiv approach, då den syftade till att fylla på de koder som tillkommit senare med material från tidigare intervjuer i kodningsprocessen där koderna ännu inte uppkommit. Materialet kodades inledningsvis brett och ett stycke kodades ofta i flera olika koder. Exempel på koder var “partnerrelation”, “dåligt självförtroende”, “mående tonår”, “teflonet försvinner”, “coping - defusion”.

Tematisering. Efter slutförd kodningsprocess påbörjades läsning av teorier inom områden som ansågs relevanta för frågeställningen. Därefter lästes all rådata från intervjuerna som sorterats in under relevanta koder igenom (som exempelvis koderna “livshändelse” och “livsval”), och arbetet med att begripliggöra och gruppera de olika utsagorna som kodats påbörjades. Materialet grupperades i olika teman och underteman. Tematiseringen av de koder som identifierats har sedan skett på en semantisk, explicit nivå, snarare än en latent och tolkande nivå. Under arbetets gång läste författarna kontinuerligt om rådata och koder för att säkerställa att temana avspeglade rådatan och att ingenting förbisetts eller feltolkats. Teman och underteman reviderades löpande under analysprocessen. Löpande feedback inhämtades från handledare och forskningsgruppen.

Etiska överväganden

Då intervjumaterialet innehåller både känsliga personuppgifter och identifierande uppgifter om deltagarna är det av vikt att materialet behandlas på ett sätt som säkerställer deltagarnas konfidentialitet. Projektet är godkänt av etikprövningsnämnden, diarienummer 2016/1059. I godkännandet fanns bland annat villkor hur datahanteringen skulle gå till. För att försäkra deltagarnas konfidentialitet har deltagarna tilldelats kodnummer, med kodnyckel förvarat separat från intervjumaterialet. Vidare har intervjumaterialet lagrats på lösenordsskyddade datorer utan tillgång till internet.

Författarna har även försäkrat sig om att deltagarna gett sitt informerade samtycke till intervjuerna och tagit del av det informationsmaterial som delats ut till deltagarna i samband med inbjudan till deltagande. Då författarna inte varit delaktiga i projektet sedan dess start, utan kommit in i ett senare skede gjordes även en bedömning av risken för att författarna skulle känna någon av informanterna som intervjuats. Då författarna inte känner någon i det relevanta åldersspannet från aktuell kommun bedömdes denna risk som låg.

Intervjuerna genomfördes av leg. Psykolog. Orsaken till detta var att intervjuerna i flera fall antogs kunna komma att röra vid informanternas svåraste händelser i livet, och det bedömdes finnas en risk för känslolösa reaktioner. Tanken var att en kliniskt erfaren psykolog skulle ha möjlighet att adekvat hantera dessa situationer om de skulle uppkomma samt vid behov hänvisa deltagaren vidare.

Resultat

Upplägget för resultatredovisningen är följande: I första delen kommer en sammanfattning av resultatet och temans innebörd. I andra delen beskrivs varje tema och undertema mer i detalj, med förtydligande citat från deltagarna. Under avsnittet *Diskussion* kommer sedan resultatet sättas i ett sammanhang och kopplas till psykologisk forskning. För en beskrivning av deltagarna och vad som menas med *påfrestning*: se stycket *Urval och deltagare* som hittas i metodavsnittet.

Samtliga deltagare har upplevt olika påfrestningar i livet som har påverkat dem. Under analysen framkom flera områden där detta beskrevs på olika sätt. Dessa områden sammanfattades i följande teman: *Riktning i livet*, *Känslomässig utveckling*, *Känslan av nöjdhet i livet* samt *Syn på egen framtid*. Temana är olika stora, vilket kan bero på att fokuset i tematiseringsprocessen låg på olika meningsbärande enheter och det fanns ingen ambition att försöka dela in materialet i lika stora bitar. Ovanstående teman, med tillhörande underteman, redovisas i tabell 1 nedan. Observera att siffrorna är till för att förtydliga tematiseringen och inte motsvarar någon hierarkisk ordning.

Tabell 1. Överblick över teman och underteman.

Huvudtema	Undertema
1. Riktning i livet	1.a. Ny riktning
	1.b. Trampar vatten
	1.c. Håller fast vid riktning
2. Känslomässig utveckling	2.a. Ändrat förhållningssätt till känslor
	2.b. Empati med andra
3. Känslan av nöjdhet i livet	

	3.a. Aldrig riktigt nöjd
	3.b. Nöjer sig
4. Syn på egen framtid	
	4.a. Mindre optimistisk
	4.b. Mer optimistisk

Även undertemana som bygger upp huvudtemat är fokuserade på att sammanfatta meningsbärande enheter under intervjun, och lyfter fram på vilka olika sätt som deltagarna upplever att huvudtemat har påverkats. Vissa underteman är varandras motsatser, andra inte. Samma deltagare kan ibland finnas representerad i flera olika underteman, till och med i underteman som säger emot varandra, eftersom en deltagare ibland har blivit påverkad av påfrestningen på olika sätt, och själv lyfter olika aspekter av detta.

Nedan kommer en mer utförlig genomgång av resultatet. Temana är sorterade i samma ordning som tabellen. Det första temat, *Riktning i livet* är det tema som deltagarna har pratat mest om. De två första temana har underteman som visar olika aspekter av temat, och de två sista temana har underteman som är i ett motsatsförhållande till varandra.

Teman

Riktning i livet. De olika påfrestningarna som deltagarna har varit med om under livets gång har påverkat deras riktning i livet på olika sätt. Dessa olika sätt sammanfattades i tre underteman: *Ny riktning*, *Trampar vatten* samt *Håller fast vid riktning*.

Ny riktning. Majoriteten av deltagarna beskriver en riktningförändring i yrkeslivet efter påfrestningar. Flera av deltagarna har bytt yrkesbana helt i samband med en påfrestande händelse eller period, medan en person efter en period av tvivel på sitt yrkesval har hittat en ny tjänst som hon hoppas har bättre arbetsförutsättningar.

Motivationen till förändringen har sett olika ut för deltagarna och har varit mer eller mindre tvingande för dem. Flera av deltagarna har i samband med påfrestningen av olika skäl känt sig tvungna att göra en förändring. En deltagare kunde på grund av en skada inte längre arbeta med det fysiskt krävande yrke han tyckt så mycket om. Han berättar att han då var tvungen att hitta något annat att arbeta med, och helst innan sjukpenningen tog slut. En deltagare kom fram till att hon på grund av sin psykiska ohälsa just nu inte orkar med den sociala kontakt hennes arbete innebär och valde därför att studera till ett yrke som kräver minimalt av detta:

Och i och med att jag fick min [psykiska ohälsa] så kände jag att... jag kan inte jobba med människor när jag tampas med mitt eget mående, så att det är... det är mycket att tänka på och då tänkte jag att [utför jag mitt framtida ensamma yrke], där är det jag.

En annan deltagare har efter en svår period med allvarlig sjukdom i familjen insett att hon egentligen är mer intresserad av sociala frågor än naturvetenskap och därefter bytt program på universitetet. Hon beskriver skiftet som ett infall och välförankrat på samma gång: "Men när jag tänker på det så är det rimligaste beslutet jag någonsin tagit. Utifrån att det känns väldigt välförankrat. Faktiskt."

Samtliga deltagare inom detta undertema beskriver att de känner att de har fattat det bästa beslutet de kunde utifrån de förutsättningarna de hade. Även de som har känt sig tvingade till förändring känner sig nöjda med sitt beslut:

Och det löste sig otroligt bra. Precis på dagen, sista dagen som min sjukskrivning var så gick jag på intervju på [arbetsplatsen]. Och det kändes jättebra [...], bara en vecka senare så fick jag reda på att om en månad, alltså nästa månad, så skulle jag börja min utbildning, liksom.

Trots att besluten för alla känts som de bästa utifrån rådande förutsättningar är de olika nöjda med dem. Ett par deltagare har på olika sätt varit tvungna att arbeta med sin acceptans över situationen. En deltagare kämpar med acceptans över att kroppen aldrig mer kommer ha förutsättningar för att arbeta med det gamla yrket igen. En annan deltagare har accepterat att hon inte kan styra sitt mående, men hoppas kunna återvända till sitt tidigare yrke när hon mår bättre psykiskt.

Ett par av deltagarna är mer nöjda med sina beslut. En deltagare ser fram emot att börja på sitt nya jobb och tror att det kommer bli en positiv förändring på flera sätt. En annan beskriver sitt mående som förbättrat sedan hon gjorde inriktningsförändringen: "...när jag började plugga socionom... och hittade den inriktningen på nått sätt så upplever jag att det har blivit väldigt... stabilt och bra. Och jag har mått väldigt bra... i det... tycker jag."

Trampar vatten. Vissa deltagare upplever att de har fastnat lite i livet och inte har något driv eller riktning framåt. Ett resonemang som återkommer i dessa tre intervjuer är att

de känner att de en längre tid inte riktigt har vetat var de vill, vilket gör att de känner sig vilsna nu. Tre olika personer beskriver det på tre olika sätt. Den första har svårt att se sig som vuxen: “Jag hade jättesvårt att se typ skulle jag vara en person som hade barn? Skulle jag vara en person som gör karriär? Eller vad skulle jag göra som trettio, till exempel?” Den andra personen känner sig vilsen i vad hon vill:

Det är klart att man varit vilsen. Jag känner fortfarande inte att jag vet var jag är på väg. Det har bara blivit så att man gör vissa grejer, och gjort liksom en bit. Men aldrig något tydligt så... att jag vet exakt... och det vet jag fortfarande inte.

Den tredje personen beskriver att ovissheten vad han vill håller honom tillbaka: “Så det kanske slår tillbaka lite nu också, som du sa innan, att det blir väldigt otydligt för mig vad det är jag ska göra... för att komma över den här... tryggheten, om man kan kalla den det. Bubblan.”

Ett par av dessa deltagare upplever att anledningen till att de har haft så svårt att hitta en riktning i livet är för att de utstått en massa påfrestningar. Den ena beskriver det som att det har varit nya påfrestningar hela tiden som hon behövt fokusera på:

Ja... Eller det har väl varit mycket så att jag har haft grejer att koncentrera mig på, för att det har då hänt olika grejer i livet, och så ska man ta sig igenom det. Och då blir ju det fokuset. Så att... det är väl först nu som det är lite så, jamen, vad vill jag? Och hur ska jag göra?

Den andra deltagaren beskriver att en specifik stor påfrestning i livet har gjort honom rädd att må så dåligt igen, vilket gör att han nu följer med strömmen och inte siktar så högt i sitt liv:

...och jag har nog fallit in i en fåra där jag är nöjd... där jag hellre är smånöjd och har det på mina termer, än att ge mig ut vind för våg och riskerar att återigen hamna i den här, just den här... ovetskapen om vem man själv är och om man nånsin kommer bli glad igenom liksom [...] att tappa sitt fasta... sin vardag... som jag kanske fruktar lite. Det tror jag nog.

Samtidigt som deltagarna pratar om att de inte har en riktning, och aldrig har haft någon, nämner de ibland att det finns saker de skulle vilja göra, men det finns mycket som hindrar dem från detta.

En person beskriver att hon står i ett vägsval där hon skulle vilja välja att göra allt samtidigt, men har svårt att kombinera det, eftersom hennes sambo inte har möjlighet att flytta ifrån staden som de just nu bor i:

Det är ju... två olika scenarion. Jag har ju lite svårt... för jag vill ju två grejer i livet. Och... antingen får jag kombinera det, eller så får jag bestämma mig.[...] det är lite svårt för... jag har nog inte riktigt helt bestämt mig, tror jag.

En annan deltagare beskriver att han egentligen gärna skulle vilja börja plugga, och har lite olika tankar om vad han skulle kunna läsa, men har än så länge inte tagit något steg i den riktningen. Han undrar även varför han nöjer sig med att ha det så halvhjärtat när han kan få så mycket mer om han bara lägger manken till:

Jag är en sån människa, tyvärr. En av mina största brister, det är nog att jag spenderar mycket tid här inne i huvudet och inte realiserar så väldigt mycket av alla de ambitionerna jag kanske... känner. [...] Så jag kände väl alltid att jag liksom skiter i det, och nu när verkligheten kommit ifatt mig, så är jag lite för lat för att ta tag i det...

En annan person beskriver att hon hellre tänker efter ordentligt än att kasta sig ut i någonting, och att hon är en person som generellt har svårt att bestämma sig: "Alltså det är ju tusen tankar, kring allt liksom. Ska jag, ska jag inte. Hur blir detta? Varför? Varför gjorde jag så? Varför gjorde jag inte så?"

Håller fast vid riktning. Majoriteten av deltagarna har beskrivit att de har hållit fast vid en dröm de haft och fortsatt gå i riktning mot drömmen trots påfrestningar de stött på, på vägen. Deltagarna har haft olika drömmar och hållit kvar vid dessa på olika sätt, såsom studier, yrkesbana, elitidrott eller föräldraskap.

En person beskriver att hon är väldigt engagerad i sin yrkesbana, och hon har drömt om att forska fram viktiga saker inom det ämnesområdet redan som barn. Under studietiden

drabbades hon av psykisk ohälsa. Tillslut blev hon så nedstämd att hon fick flytta hem till föräldrarna, men lyckades ändå fortsätta med studierna:

Det var någonting i mig som ändå sa att skolan var så viktig alltså, så jag tog aldrig något break från skolan, eller liknande, jag.... fortsatte att köra igång. Även om man... kanske inte mådde hundra och inte kände för...

En annan person håller på med en idrott på elitnivå, och satsar fortfarande helhjärtat på den drömmen, trots att han har varit med om påfrestningar på vägen. Dessutom har han ett distansförhållande med en tjej som skulle vilja flytta ihop och skaffa familj, men han vill hellre satsa helhjärtat på elitidrotten de närmsta åren. Han beskriver det som en pågående diskussion, men än så länge har han fortsatt sin strävan mot målet att bli proffs: "Jag går ju in för att bli bäst. [...] Sen kanske jag inte når det, men jag kommer inte sluta förrens jag är bäst i världen, ju."

En deltagare gick ifrån att känna att han inte fick någon vägledning i livet från sina föräldrar kring hur man ska vara som människa, till att hitta vägledning i religionen när han kom upp i tonåren. Sedan dess har att vara en god troende varit hans stora riktning i livet. När han i tonåren blev religiös mötte han mycket motstånd från sin pappa, som hade svårt att acceptera hans religiositet och tyckte att han skulle satsa på karriär istället. Han valde att ändå sätta karriären på andra plats och fortsätta vara väldigt engagerad i sin församling.

En annan deltagare har alltid haft som dröm att bli förälder. När hon väl blev förälder blev det dock inte som hon tänkt sig, då hon drabbades av psykisk ohälsa, vilket hon beskrev som "ett väldigt stort nederlag". Trots begränsad ork höll hon fast vid målet att vara en bra förälder till sina barn, genom att lägga all kraft på dem: "...jag tog bara hand om mina barn. Enbart mina barn. Jag fixade så att allting var perfekt"

Sammanfattningsvis handlar huvudtemat *Riktning i livet* om att deltagarna upplever att påfrestningen har påverkat deras riktning i livet på flera olika sätt. I undertemat *Ny riktning* beskrivs att alla deltagarna till viss del har omprövat vad de arbetar med, men detta har varit mer eller mindre tvingande på grund av påfrestningar de har upplevt. I undertemat *Trampa vatten* beskriver vissa deltagare att de känner att de har fastnat i livet och inte har någon riktning eller driv framåt, vilket de delvis säger beror på påfrestningen. Påfrestningarna beskrivs bland annat ta energi och fokus vilket gör det svårt att känna efter vad man vill, och

påfrestningarna har också skrämt vissa deltagare där de hellre sänker sin ambitionsnivå än att riskera att hamna där igen. I undertemat *Hålla fast vid riktning* beskriver vissa deltagare att de upplever att de hållit fast vid en dröm och fortsatt göra saker i den riktningen trots påfrestningar på vägen.

Känslomässig utveckling. Majoriteten av deltagarna beskriver att påfrestningarna de har varit med om under livets gång har gjort att de på olika sätt har utvecklats känslomässigt. Några har förändrat sitt förhållningssätt till känslor, vilket beskrivs i undertemat *Ändrat förhållningssätt till känslor*. Andra beskriver att de har fått en större möjlighet att förstå eller hjälpa andra, vilket beskrivs i undertemat *Empati med andra*.

Ändrat förhållningssätt till känslor. Majoriteten av deltagarna upplever att de har ändrat sitt förhållningssätt till sina känslor på grund av de påfrestningar de varit med om i livet. De har dock haft olika känslomässiga utgångspunkter och förändrats känslomässigt på olika sätt.

Ett par personer upplever att de har haft sämre tillgång till sina känslor än andra innan påfrestningen. En person menar att han under uppväxten känt att han varit känslomässigt frånvarande jämfört med andra och inte hade känt någon stark sorg eller depression. När han var med om en stor påfrestning i livet kom han plötsligt i kontakt med många starka känslor på en gång, och hamnade i en identitetskris. Han berättar att han kom ur krisen med en större uppfattning om sin identitet än före påfrestningen och att han blivit mer känslomässigt jämn i livet: "Jag tror det var ett, ett väldigt formativt ögonblick, eller skede i mitt liv... både på ont och gott."

En annan deltagare menar att hans struliga familjesituation under uppväxten har gjort honom känsloladdad. Han beskriver hur han nu arbetar aktivt för att komma mer i kontakt med sina känslor och agera utefter dessa. Viljan att bättre komma i kontakt med sina känslor beskrivs som en anledning att han sett till att bli tillsammans med en partner som känner känslor väldigt starkt.

Så det är ju, jag är mycket för en öppen kommunikation eller vad man ska säga. Och det är väl det som, tror jag, gör att vi har faktiskt en så bra relation som vi har, jag och [partnern]. För annars tror jag att det hade kunnat vara jättesvårt. Vår kombination. Just det här att jag har väldigt undantryckta känslor och hon har extremt mycket

känslor. Om vi inte hade snackat med varandra, då hade vi inte haft en aning om var vi har varandra.

Ett par deltagare menar att de har känt svåra känslor under de påfrestningar de varit med om i livet. Nu har de hittat strategier för att hålla känslan lite på avstånd. En deltagare beskriver:

Jag känner ju väldigt starkt, högt och lågt, men samtidigt, jag vet inte... På nåt sätt kan jag inte tillåta mig själv att... alltså då hade jag ju gått sönder helt och inte gjort nånting. Jag har ju ändå bra grejer i mitt liv också.

En annan deltagare beskriver att hon brukar tänka på sig själv som karaktären i en bok, som om det var en berättelse, och hon menar att hon tänkte att det var en väldigt orolig karaktär:

Jag minns att jag tänkte mycket på mig själv utifrån och kunde tänka att "nu är jag nog mobbad". Till exempel (skratt). Eller såhär, det här är nog det som... "det här är inte bra". Eller, "nu är jag väldigt, eller nu är jag orolig".

Dessa personer menar att det både har funnits för- och nackdelar med strategierna. Fördelarna är att de tack vare dessa idag lyckas ta sig framåt dit de vill. En person nämner nackdelen att hon inte har bearbetat vissa saker, så alla laddningar känns väldigt starkt fortfarande och gör att hon plötsligt kan bli väldigt ledsen om hon kommer in på ett visst ämne. En annan person säger att nackdelen är att hon blir lite fränkopplad, vilket gör att hon känner sig konstig:

Jag vet ju inte hur det skulle vara om jag inte hade haft den förmågan, samtidigt så gav den ju också... om man hela tiden går runt och tänker på sig själv utifrån... så får man ju en... så tror jag att det är ganska normalt att också tänka att man är väldigt konstig för att man... då lever man ju inte riktigt i... liksom, situationen, utan lite utanför. Så det var, det var nog både negativt och positivt.

Empati med andra. Ett par deltagare beskriver att deras dåliga mående efter påfrestningar har gett dem större möjlighet att förstå eller hjälpa andra. En deltagare beskriver hur hans eget dåliga mående har bidragit till en större förståelse för hur andra som mår dåligt har det:

Det har ju hjälpt mig på det sättet att jag förstår hur människor som mår psykiskt dåligt har det. Det, jag tror en sån grej, det är nog väldigt svårt att förstå om man inte har varit där själv. Och jag, eller det är bara min egen reflektion...

En annan deltagare, som drabbades av psykisk ohälsa för ett par år sedan, har en vän som just nu går igenom samma sak. Hon upplever att det ger henne mening att kunna stötta vännen på olika sätt:

Och jag fick lov att skriva "det är OK, jag finns här om du vill prata". Och det gjorde mig lite... gladare för att mina problem, allt det här jag gått igenom kommer till nytta. [...] För jag vill hjälpa människor. Och nu kan jag få använda... mitt fruktansvärt dåliga mående.... till nått positivt.

Sammanfattningsvis handlar temat *Känslomässig utveckling* om att majoriteten av deltagarna tycker att påfrestningarna de har varit med om under livets gång har gjort att de på olika sätt har utvecklats känslomässigt. Några har förändrat sitt förhållningssätt till känslor, vilket beskrivs i undertemat *Ändrat förhållningssätt till känslor* och några beskriver att de har fått en större möjlighet att förstå eller hjälpa andra, vilket beskrivs i undertemat *Empati med andra*.

Känslan av nöjdhet med livet. Deltagarna beskriver att påfrestningarna på olika sätt påverkat känslan av nöjdhet i livet. Vissa deltagare beskriver hur en känsla av rastlöshet eller att inte vara riktigt nöjd fått fäste, vilket beskrivs i undertemat *Aldrig riktigt nöjd*. Andra har på olika sätt fått lättare att känna sig nöjda, då påfrestningarna gett dem perspektiv, eller att nöja sig med något som är tillräckligt bra. Detta beskrivs i undertemat *Nöjer sig*.

Aldrig riktigt nöjd. Ett par deltagare menar att tidigare påfrestningar bidragit till att de blivit rastlösa som personer och inte riktigt nöjer sig. En deltagare ser hur hon som yngre saknade bekräftelse från sin mamma och därför sökte den genom att prestera i skolan.

Mycket är nog den här strävan, liksom. Men sen vet jag inte om det grundar sig i nåt bra eller nåt dåligt egentligen. [...] jag tror att mycket när jag var yngre så var det att få lite en... mammas bekräftelse liksom... Att jag typ var duktig.

En annan deltagare berättar att han alltid varit energisk som person och att han som yngre alltid hade mycket aktiviteter och saker att göra. Han tror att aktiviteterna är en av anledningarna till att han mådde relativt bra under grundskoleperioden, trots att han var mobbad. Han berättar vidare om att han är rastlös och energisk som person som alltid har många olika projekt igång:

Så även om jag skulle [sluta med elitidrotten] nu, skulle jag vara fullt upptagen med annat. Helt klart. Och det är väl så jag är. Tror jag. Det måste vara någonting igång hela tiden... annars... ja, nån mening med livet de frågor som... alla letar efter. Tror jag.

Känslan av att inte nöja sig är något majoriteten av deltagarna känner igen sig i. För de flesta är detta relaterat till yrkeslivet, men även svårigheter att känna nöjdhet med sin egen prestation eller familjesituation förekommer bland deltagarna. För flertalet av dessa blir detta en drivkraft som tar dem framåt mot nya mål på olika sätt. En deltagare pratar om drivkraften som en "rastlöshet" inom henne och att hon inte tycker om att fastna i det "repetitiva". En annan deltagare beskriver det snarare som ett personlighetsdrag: "Jag tror inte att jag är en person som blir nöjd... så lätt."

Flera deltagare beskriver baksidor med känslan av att inte nöja sig. En deltagare känner sig ibland stressad över att ha så mycket att göra och säger att han ibland kan få en "gå in i väggen"-känsla, samtidigt som han tycker att det är värt det för att allt han gör tar honom närmre sitt karriärmål.

En deltagare upplever att känslan av att inte nöja sig härstammar från att hon har höga krav på sig själv och en känsla av inte känna sig tillräckligt bra. Hon berättar att hon ofta tänker: "det här hade jag kunnat göra lite bättre".

En annan deltagare ser att drivet hjälpt henne framåt i studier och yrkeslivet. Samtidigt upplever hon nu har lätt att känna sig instängd och har svårt att nöja sig med sitt nuvarande

jobb och sin familjesituation. Hon känner sig låst och vill komma vidare, men undrar samtidigt om hon kommer bli nöjdare av att följa sina karriärdrömmar. Hon funderar på hur man blir lycklig och om hon någonsin kommer bli det: "Hur blir man det? Kan man bli det? Är - är det möjligt liksom? För man kan ju alltid bli lyckligare. Tänker jag."

Nöjer sig. Vissa personer menar att påfrestningarna i deras liv har gjort att de har fått perspektiv på hur dåligt man kan må. Detta gör att de känner att de ändå har det ganska bra just nu i livet, även om de även idag har saker i livet som de tampas med:

De dåliga perioderna, som jag kanske upplevde innan när jag var yngre, är väldigt få nu. [...] Så jag skulle vilja säga att, som jag sa nu i början, att jag känner nog att jag lever så bra liv jag kan, just nu. Och är jätteglad med. Sen har man sina... svårigheter och tider som är, går upp och ner och hit och dit.

En person säger att det är tack vare en stor påfrestning han hade har blivit mer jämnöjd idag:

Deltagaren: Sakta men säkert så har jag nog fått en större uppfattning om min identitet... efteråt, än vad jag hade innan också, tror jag. Så, det har ju gett nånting.

Intervjuaren: Du har lärt dig nånting. Det låter som det var dyrköpt också.

Deltagaren: Det var dyrköpt. Och jag vet inte riktigt vad jag har lärt mig. Jag bara vet att... jag tog mig ur det och... jag är väl mer... jag är mer jämn, jämn-nöjd människa idag, än vad jag har varit.

Samtidigt beskriver ett par deltagare att påfrestningarna har gjort att de väljer att göra livet lite lättare för sig genom att välja att inte satsa så högt i karriären, utan nöja sig med en lägre ambitionsnivå:

Det har aldrig varit nån stark dröm eller så, utan, ja, nånting där mitt emellan som jag känner ändå att... alltså att jag lär mig och ändå utmanas på nåt sätt, men inte heller så att jag måste kämpa ihjäl mig.

En annan person menar att han är nöjd med sig själv och ser att han gör så gott han kan, men att han känner en press från andra att försöka ännu mer: "Och det kanske gör att jag blir... kanske dömer mig själv för hårt ibland. [...] Då kanske det egentligen, jag gör så gott jag kan, men så... och det kanske egentligen är fullt tillräckligt." Han berättar vidare att han tillbringat tid i ett annat land, där han upplevt det vara en del av kulturen att få vara nöjd med sin situation som den var. Han har som mål att få återvända dit, då denna livsstil tilltalat honom.

Sammanfattningsvis handlar temat *Känslan av nöjdhet i livet* om att deltagarna beskriver att de har anpassat sig efter påfrestningarna de varit med om i livet, antingen genom att sträva ännu mer eller genom att nöja sig. I undertemat *Aldrig riktigt nöjd* beskriver vissa deltagare hur en känsla av att inte vara riktigt nöjd fått fäste. Detta har dels lett till illabefinnande i form av rastlöshet och stress, dels lett till välbefinnande i form av att den rastlösa känslan har fått dem att sträva efter mer och göra saker som har påverkat deras liv i positiv riktning. I ett par deltagares fall har anledningen till strävan varit att de känt att de kämpat hårt för att de så gärna vill nå ett mål, vilket alltså hänger ihop med att de har en känsla av riktning (se temat *Riktning i livet* ovan). I undertemat *Nöjer sig* beskriver vissa deltagare hur de på olika sätt fått lättare att känna sig nöjda med något som är tillräckligt bra, då påfrestningarna gett dem perspektiv. Detta har dels lett till illabefinnande i form av att de till viss del upplever att de fastnat i sin utveckling och inte kan ta sig ur det, dels till välbefinnande i form av att de kan acceptera sin situation och glädjas åt de små sakerna i livet.

Syn på egen framtid. Deltagarna beskriver hur deras framtidssyn påverkats på olika sätt efter påfrestningarna de genomgått. I undertemat *Mindre optimistisk* beskrivs hur flera deltagares syn på framtiden på olika sätt blivit mer pessimistisk. Som kontrast till detta beskrivs i undertemat *Mer optimistisk* hur andra deltagare utvecklat en mer positiv syn på framtiden och en tillförsikt att de har resurser att ta sig igenom framtida påfrestningar.

Mindre optimistisk. Flera deltagare säger att de efter påfrestningen i livet har blivit mindre optimistiska i sin tilltro på om de kommer att få den framtid de egentligen skulle vilja ha. Påfrestningen har också gjort att ett par deltagare har börjat oroa sig mer och måla upp katastrofscenarier i huvudet. Påfrestningen har också gjort att ett par deltagare har blivit försiktiga med hur högt de vågar sikta.

Det var liksom en tid i mitt liv som... jag trodde aldrig jag skulle ta mig ur den, när jag befann mig där, och det var väldigt nytt för mig då... Alltså det här med att man är lamslagen av... att man är så ledsen... och... ja, det är nog ett tillstånd jag fruktar väldigt mycket att hamna i igen, det måste jag säga... Så, det kan vara därför jag har gått mot ett mycket mer mellow... inte så många dalar och inte så många toppar, utan det är bättre att ligga på lagom... än att riskera att hamna där igen tror jag att jag tänker, många gånger...

En annan deltagare beskriver livet som en berg- och dalbana, med flera olika kämpiga saker som händer henne som hon behöver fokusera på. Detta har gjort att när hon skulle välja inriktning inför högskolan valde hon något som hon tänkte inte skulle vara alltför ansträngande. Även idag har hon något hon kämpar med som tar hennes fokus:

Det är väl lite så som jag har varit inne på att jag koncentrerar mig på en grej i taget, så nu koncentrerar jag mitt på, på att få besked från läkaren och så. Och sen vid sidan av gör man ju grejer såklart, men jag... tar det väl lite försiktigt så, innan jag vet, kanske.

En deltagare säger att hon har blivit mer självkritisk efter hon drabbades av psykisk ohälsa och gick ifrån att känna sig som en bra mamma till att känna sig som en dålig mamma. Känslan av att vara en dålig mamma har även smittat av sig på hur hon känner sig som person:

Just nu är det mest att jag klankar ner mycket på mig själv. Jag är väldigt självkritisk och jag har... dålig... syn på mig själv över lag... för att jag, jag är ett stort nederlag för mig själv.

Mer optimistisk. Flera deltagare beskriver en mer optimistisk framtidssyn som utvecklats efter de påfrestningar de gått igenom i livet. För ett par av deltagarna handlar denna optimism om en ökad tillförsikt att klara framtida påfrestningar, utifrån erfarenheten att redan ha tagit sig igenom jobbiga perioder. En deltagare beskriver det såhär:

Ja, men det har väl blivit väldigt... känslan av katten som alltid landar med fötterna nedåt. Lite att hur mycket skit det än blir så.. för nu känner jag att så... illa som jag mådde då, så dåligt kommer jag aldrig må igen.

En annan beskriver det såhär: "Och då finns det någon slags trygghet i det, att det liksom... även om jag är rädd för katastrofer och att det ska hända någonting, så har jag ändå någon slags... tilltro till att... jag kan nog lösa det."

En tredje deltagare beskriver att han blivit härdad och fått ett förändrat tankesätt som gör att han inte kommer må lika dåligt om det skulle uppkomma någon liknande påfrestning igen:

Och det är någonting jag.... ganska säkert nästan vet... För att jag vet att mina känslor då var så onödigt... Ja, jag eldade på för mycket i onödan, och det vet jag att jag aldrig kommer att göra igen. Så jag kommer aldrig må så dåligt och det har gett mig någon sorts sån att... Hur illa kan det bli?

En fjärde deltagare upplever att han efter ett liv med en ganska trist och cynisk bild av samhället och en längre period av droganvändande nu slutat med drogerna och börjat blicka framåt:

Jag har betydligt lättare för att visualisera olika framtider nu än vad jag nånsin haft förr. [...] Jag vet inte riktigt vilken väg jag ska ta härifrån, men alla vägar känns ganska bra tycker jag. [...] det är lätt att sitta och säga här, men jag känner faktiskt att... det kommer ta sin form detta året i alla fall. Det har jag bestämt mig för.

Sammanfattningsvis handlar temat *Syn på egen framtid* om att deltagarna beskriver att de på grund av påfrestningarna har blivit mer eller mindre optimistiska inför sin egen framtid, vilket sammanfattas i undertemana *Mer optimistisk* samt *Mindre optimistisk*. Exempel på hur de säger sig ha blivit mindre optimistiska är att de beskriver att de oroar sig mer nu har sänkt sin ambitionsnivå. De som har blivit mer optimistiska beskriver att de har fått en tillförsikt att de har resurser att ta sig igenom framtida påfrestningar.

Diskussion

Studiens syfte var att undersöka hur unga vuxna med egenupplevt illabefinnande upplever att de har påverkats psykologiskt av de påfrestningar de haft genom livet. Sju intervjuer analyserades med hjälp av en tematisk analys, vilket resulterade i fyra huvudteman: *Riktning i livet, Känslan av nöjdhet i livet, Syn på egen framtid* samt *Känslomässig utveckling*. Nedan kommer temana först analyseras ett och ett utifrån psykologiska teorier, för att sedan utmytna i en mer komplex bild där kopplingar mellan olika teman diskuteras, och vad det har för betydelse för den kliniskt verksamma psykologen.

Unga vuxna, identitetsutveckling och riktning i livet

Flera av den aktuella studiens deltagare beskriver att de har omprövat sitt yrkesval efter att de genomgått påfrestningar. Detta ligger i linje med att förändringar i identitetspositionen, enligt Frisé och Hwang (2006), ofta initieras av nya erfarenheter hos individen, såsom exponering för nya sammanhang eller upplevelser av påfrestande livshändelser. Deltagarnas upplevelser stämmer också överens med studien av Synard och Gazzola (2018), där deltagarna beskriver att de fick en ökad känsla av agentskap samt omprövade sina värderingar efter påfrestningarna.

Vissa deltagare upplever att de har fastnat i livet och inte har någon riktning eller driv framåt, vilket de delvis säger beror på påfrestningen. Påfrestningarna beskrivs bland annat ta energi och fokus vilket gör att det blir svårt för individen att känna efter vad man vill. Påfrestningarna har också skrämt vissa deltagare vilket har gjort att de anpassat sig och hellre sänker sin ambitionsnivå än att riskera att hamna där igen. Beskrivningarna tyder på att dessa deltagare befinner sig i identitetspositionen moratorium, en utforskande position där det ställningstagande som krävs för att uppnå positionen fullbordad identitet ännu inte tagits (Marcia, 1966). Deltagarna skiljer sig dock åt vad gäller vilken position de förflyttat sig från. Någon har just börjat utforska de möjligheter som står till buds, medan andra omprövat tidigare ställningstagande och därmed gjort en förflyttning från positionerna för tidig identitet respektive fullbordad identitet. En förflyttning i identitetsposition har med andra ord skett i positiv riktning för någon, medan det för andra skett en förändring i regressiv riktning, såsom beskrivs kunna ske av Fadjukoff et al. (2016). Efter en tid i detta utforskande stadium kommer dessa individer dock ha möjlighet att göra ett ställningstagande och då uppnå positionen fullbordad identitet, utifrån de cykler mellan moratorium och fullbordad identitet som identifierats av Stephen et al. (1992).

Vissa deltagare känner att de hållit fast vid en dröm och fortsatt göra saker i den riktningen trots påfrestningar på vägen. Utifrån Maricas (1966) teori om identitetspositioner kan hävdas att dessa deltagare gjort ett ställningstagande i sin identitetsutveckling som de sedan kunnat hålla fast vid utan att en förändring i regressiv riktning har skett. Dessa individer kan utifrån resiliensbegreppet som beskrivs av Rutter (2007) sägas ha haft tillräcklig nivå av skyddande faktorer för att navigera genom krisen utan att tappa riktningen.

Livshändelser, mående och känslan av nöjdhet

Deltagarna i studien har anpassat sig efter påfrestningarna de varit med om i livet, bland annat genom att sträva ännu mer och/eller genom att nöja sig med mindre än de egentligen hade velat ha. Enligt forskningen kan livshändelser påverka människor på väldigt olika sätt, men det subjektiva välbefinnandet återhämtar sig efter ett tag mer eller mindre (Brickman & Janoff-Bulman, 1978; Lucas et al.; 2003, Lucas, 2005; Lucas, 2007a). Samtidigt finns det händelser som gör att människor tenderar att må sämre, bland annat arbetslöshet (Lucas et al., 2004), långvarig funktionsnedsättning (Lucas, 2007b), partners död (Lucas et al., 2003) eller skilsmässa (Lucas et al., 2005).

Enligt Berk (2012) har de allra flesta unga vuxna ofta haft flera motgångar och påfrestningar i livet, och det kan påverka dem på olika sätt. En upplevelse av ensamhet som inte är helt överväldigande kan exempelvis göra att individen söker sig till andra eller tränar individerna att vara mer bekväma i att vara ensamma (Brehm, 2002, refererat i Berk, 2012).

Peterson och Seligman (2005) delar upp subjektivt välbefinnande i komponenterna positiv känsla, engagemang och meningsfullhet. Nedan analyseras resultatet med utgångspunkt i dessa tre komponenter och deras motsats:

Positiv känsla kontra negativ känsla. Vissa deltagare beskriver att efter olika påfrestningar har en känsla av att inte vara riktigt nöjd fått fäste. Detta har dels lett till illabefinnande i form av rastlöshet och stress, men också till välmående i form av att känslan har fått dem att mer aktivt sträva efter sina mål.

Vissa deltagare har på olika sätt fått lättare att känna sig nöjda, då påfrestningarna gett dem perspektiv, eller att de har börjat nöja sig och betrakta sin situation som tillräckligt bra. Detta beskriver Cullberg (2006) som en del i den ökade mognad som möjliggörs hos individen efter att de utsatts för påfrestningar. Han menar att denna mognad handlar om bättre förståelse för om livets förutsättningar och vilka resurser och begränsningar som finns hos både individen själv och hos andra. Vissa av den aktuella studiens deltagare har behövt arbeta

mer aktivt med sin acceptans över den nya situationen efter påfrestningen, medan en annan deltagare beskriver det som att han spontant har börjat glädja sig åt livets små glädjeämnen.

Engagemang kontra icke-engagemang. Vissa deltagare beskriver att det efter påfrestningarna har infunnit sig en känsla av uppgivenhet och bristande engagemang, vilket bland annat upplevs leda till illabefinnande. Det skulle kunna vara så att påfrestningen leder till en känsla av icke-engagemang, uppgivenhet och bristande kontroll över sin situation som i sin tur påverkar deltagarnas subjektiva välbefinnande efter påfrestningen. Forskning har visat att graden av engagemang och mening i livet är av större vikt än vad som faktiskt inträffar i ens liv (Peterson & Seligman, 2005; Schueller & Seligman, 2010), samt att det är viktigt att ha en upplevelse av kontroll för att få ett positivt subjektivt välbefinnande (Taylor and Brown, 1988). Flera påfrestningar som deltagarna beskriver innebär att de går ifrån att ha upplevt kontroll till att uppleva att de inte längre har kontroll (t.ex. för att en anhörig blivit sjuk, eller att de själva drabbats av en fysisk eller psykisk sjukdom). Upplevelsen av kontrollförlust gör att människor riskerar att känna sig hjälplösa och deprimerade (Schulz & Hanusa, 1978).

Vissa deltagare beskriver att de har ett engagemang och att de har gjort saker som påverkat deras liv i positiv riktning. Dessa deltagare beskriver dels en känsla av rastlöshet, stress och att aldrig riktigt nöja sig. Vissa deltagare beskriver att känslan av engagemang också är starkt sammankopplad med känslan av att man har en riktning i livet, att det man gör för en mot ett visst önskvärt mål, och att det därför känns meningsfullt och bra. För ett vidare resonemang om dubbelheten i detta känslotillstånd: se stycket om meningsfullhet kontra meningslöshet nedan.

Meningsfullhet kontra meningslöshet. Vissa deltagare beskriver att de har gått i riktning mot en plats de vill vara i livet på grund av sin känsla av rastlöshet och att inte känna sig nöjd. Känslan av att vara på väg åt rätt håll skapar en meningsfullhet i tillvaron, som gör att deltagarna ändå tycker att det känns värt de jobbiga känslor av stress och otillräcklighet som också kommer upp. Denna känsla av meningsfullhet och riktning har också hjälpt vissa deltagare att hålla kvar vid sin riktning, trots påfrestningar som de upplevt på vägen. Tidigare forskning har främst lyft fram att meningsfullhet och riktning i livet leder till ökat psykologiskt välbefinnande hos unga vuxna (Chen et al., 2019), och att meningsfullhet och engagemang verkar vara viktigare för det subjektiva välbefinnandet än en positiv känsla (Peterson & Seligman, 2005; Schueller & Seligman, 2010).

För att ge en fyllig och nyanserad bild av deltagarnas upplevelser är det ofruktamt att lyfta fram den ena eller andra aspekten som viktigare än någon annan, eftersom båda känslorna existerar samtidigt. Istället bör man se deltagarnas berättelser som den bild de målar upp, där dessa dubbla känslor de har inom sig framkommer: dels en negativ känsla av att inte riktigt nöja sig, dels att de upplever att de gör saker mot ett önskvärt mål som känns meningsfullt och bra. En känsla av att det finns en mening och syfte med livet är kopplat till att individen har stark resiliens mot framtida påfrestningar (Berk, 2012).

Mående och syn på egen framtid

Deltagarna beskriver att de på grund av påfrestningarna har blivit mer eller mindre optimistiska inför sin egen framtid. Nedan följer ett resonemang som visar att oavsett om deltagarna själva har en mer eller mindre ljus framtidssyn kan deras resiliens och förmåga att klara nya påfrestningar ha ökat.

De som blivit mindre optimistiska beskriver att de har sänkt sin ambitionsnivå. Att bli mindre optimistisk inför framtiden kan ha sin grund i ökad mognad som enligt Cullberg (2006) innebär att individen har fått en mer realistisk bild av livets förutsättningar och därmed tydligare kan se de begränsningar detta medför. Att ha en god identitetsutveckling samt en god självinsikt kring vilka kompetenser och möjligheter man har i livet har också visat sig öka en ung vuxen persons resiliens mot framtida prövningar (Berk, 2012).

Det faktum att studiens deltagare upplevt illabefinnande kan ha påverkat deras framtidssyn. Personer som är deprimerade underskattar ofta hur mycket kontroll de har över en situation (Alloy & Abramsson, 1979), medan personer som mår bra snarare överskattar detsamma (Langer, 1975). Även om vi inte vet huruvida deltagarna i denna studie är deprimerade, kan vi resonera kring huruvida deras upplevda illabefinnande gör att de underskattar hur mycket kontroll de har över sitt liv och sin framtid. Detta skulle i sin tur kunna påverka deras subjektiva välbefinnande negativt utifrån att upplevelsen av kontroll enligt Taylor och Brown (1988) är viktig för individens subjektiva välbefinnande.

I kontrast till ovanstående resonemang upplever dock flera deltagare att de har blivit mer optimistiska inför framtiden än tidigare. De beskriver att de efter genomgångna påfrestningar utvecklat en tillförsikt att de har resurser att ta sig igenom framtida påfrestningar. Ett självförtroende att kunna nå sina mål är också något som ökar en ung vuxen persons resiliens (Berk 2012).

Känslomässig utveckling

Enligt Cullberg (2006) är de påfrestningar en människa går igenom under livet en förutsättning för utveckling och mognad. Majoriteten av deltagarna beskriver att påfrestningarna de har varit med om under livets gång har gjort att de på olika sätt har utvecklats känslomässigt. Några har förändrat sitt förhållningssätt till känslor, andra beskriver att de har fått en större möjlighet att förstå eller hjälpa andra.

En majoritet av deltagarna har på något sätt haft en påfrestande barndom. En deltagare menar att den påfrestande barndomen i sig har gjort honom känslomässigt frånvarande och fränkopplad från omgivningen, vissa andra menar att det är de själva som aktivt har arbetat med att distansera sig från sina känslor för att inte bli överväldigade av de starka känslorna. Vissa deltagare har idag kvar strategierna att distansera sig från sina känslor för att hantera påfrestningar, andra arbetar idag aktivt med att bli mer i kontakt med sina känslor. Den fördel som vissa deltagare själva lyfter fram med sitt förändrade förhållningssätt till känslorna är en ökad förmåga att hantera svårigheter och ta sig framåt i livet, alltså en ökad resiliens baserad på tidigare erfarenheter.

Forskningen har hittat flera emotionella attribut som leder till god resiliens hos unga vuxna, bland annat god emotionsreglering, copingstrategier och självkänsla (Berk, 2012). Vissa deltagare har utvecklat copingstrategier att hantera de starka känslorna, vilket alltså borde förbättra resiliensen. Samtidigt lyfter vissa deltagare fram att de även ser nackdel med copingstrategierna: de fungerar ibland alltför bra och stänger av känslorna, vilket gör att när de undantryckta känslorna väl kommer till ytan finns det en risk att deltagarna blir överväldigande. De deltagare som upplever att de har utvecklats känslomässigt kan alltså se både för- och nackdelar med den känslomässiga utvecklingen.

En komplex bild

Sammanfattningsvis har den här studien djupdykt i några unga vuxnas beskrivningar av sina upplevelser att ha varit med om påfrestningar, och hur detta har påverkat dem psykologiskt. Temana som framkom är delvis sammanlänkade och delvis självständiga. Ett exempel är att när deltagarnas svar analyseras utifrån ett utvecklingspsykologiskt perspektiv, kan man se att deltagarna beskriver påfrestningen som något som ofta har gjort att de fått en ny identitetsposition. Identitetspositionen har i sin tur påverkat alla fyra temana: *Riktning i livet*, *Känslan av nöjdhet i livet*, *Syn på egen framtid* samt *Känslomässig utveckling*. Vid en djupare granskning av temana och undertemanas innebörd för intervjupersonerna har dock en

betydligt mer komplex bild framträtt. Exempelvis kan ordet “nöjd” låta som att individen uppnått ett högt subjektivt välbefinnande, men innehåller även en aspekt av att nöja sig och sänka ambitionsnivån. Detta kan i sin tur vara ett ur identitetsperspektiv moget beslut; individen gör en korrekt bedömning av sin egen kompetens och sina möjligheter i livet. Samtidigt kan det ur ett identitetsperspektiv vara ett omoget beslut; individen underskattar vad hen klarar av och regredierar från ansvar.

Det går inte att kategorisera de underteman som arbetats fram in i en fast identitetsposition. Olika aspekter och underteman av samma tema kan vara tecken på samma identitetsposition, och samma undertema kan vara uttryck för olika identitetspositioner. Exempelvis har undertemat att individen har en upplevelse av att “trampa vatten” och inte komma någonstans i livet beskrivits av en deltagare som att han nu har insett att han trampar vatten och vill vidare, och av en annan att hon inser att hon trampar vatten och känner att hon behöver få göra det ett tag för att få vila i det eftersom hon just nu är uppe i mycket påfrestningar i livet.

Det är också svårt att fastslå om individerna upplever att de blivit mer eller mindre resilienta av påfrestningarna. Istället kan temana i grova drag delas upp i två skilda upplevelser av hur påfrestningarna påverkat deltagarna som existerar sida vid sida. Å ena sidan beskriver vissa deltagare en ökad tålighet efter påfrestningen; en person beskriver det talande som känslan av att vara “katten som alltid landar med fötterna nedåt”. Flera beskriver att de fortsatte göra saker som var viktiga för dem trots påfrestningen, även om det var kämpigt. Dessa deltagare beskriver ett ökat självförtroende att ta sig igenom framtida påfrestningar, eller att de kommer tänka eller agera annorlunda nästa gång de är i en påfrestande situation. Detta lämnar dem med känslan av att de aldrig kommer att må så dåligt igen. Deras känslotillstånd har förändrats så att de kan hantera sina känslor bättre, som att inte grotta ner sig i känslor och elda på dem, utan se sig själv lite utifrån. Vissa har fått en ny riktning efter påfrestningen och känner sig hoppfulla inför att framtiden ska bli ännu ljusare.

I kontrast till ovanstående beskriver vissa deltagare en ökad sårbarhet, en bild som skulle kunna kallas “katten som drar sig undan och slickar sina sår”. Några deltagare beskriver att de varit med om mycket, men att de kunnat låta det rinna av dem tills det blivit för många smällar på en gång, eller att en enskild påfrestning i sig varit alltför stor. Då har de istället brutit ihop. En annan deltagare beskriver en tidigare känslomässig frånvaro, utan starka negativa känsloupplevelser. När han sedan var med om en stor påfrestning i livet, där

många starka känslor väcktes, tog det väldigt hårt på honom och han gick in i en identitetskris.

Vissa deltagare beskriver en bristande energi under påfrestningen att känna efter vad de vill. I dessa berättelser ingår en känsla av att vara rädd för att må lika dåligt igen som under påfrestningen. Dessa deltagare beskriver upplevelser som att ha blivit rädda för sina känslor, lagt locket på, blivit nöjda med småsaker i livet, eller försökt att inte satsa för högt, utan mer ”lagom”, mot något som de tror att de klarar av. Samtidigt finns det en gnagande känsla att de egentligen hade velat mer och att de har lämnat svåra händelser obearbetade.

Tidigare forskning har identifierat ett kurvlinjärt samband där en måttlig mängd påfrestningar kan öka möjligheterna för en individ att hantera kommande påfrestningar, jämfört med inga respektive mycket påfrestningar (Rutter, 2012; Hölte et al., 2018). Enligt denna modell riskerar svåra påfrestningar att överväldiga individen så pass att de inte kan hantera påfrestningen (Fergus & Zimmerman, 2005). Samtidigt framhåller modellen att även brist på erfarenhet av påfrestningar leda till otillräcklig förmåga att hantera dessa då de väl kommer, då individen tidigare inte stött på tillräckliga motgångar för att utveckla dessa resurser. Kan det vara så att deltagarna upplever att de har blivit tåligare de gånger de utsatts för ”lagom” stora påfrestningar? Och att de upplever att de har blivit känsligare när de har varit med om för stora påfrestningar, eller har för lite tidigare erfarenhet av påfrestningar? Detta skulle kunna vara en delförklaring till att deltagarna har olika upplevelser av hur påfrestningarna har påverkat dem. Då det inte fallit inom ramen för den aktuella studien att undersöka omfattningen av deltagarnas tidigare påfrestningar på ett systematiskt sätt går det dock inte att uttala sig om huruvida detta är fallet.

Det intressanta är att utfallen med ökad eller minskad känslighet, som beskrivs ovan, inte går att separera i den aktuella studien. Ingen deltagare beskriver att en påfrestning gett enbart det ena eller det andra utfallet. Den bild som ges av deltagarna är mer komplex, där de under intervjun beskriver både positiva och negativa konsekvenser av en och samma påfrestning. Det verkar alltså vara så att samma påfrestning hos en enskild individ kan utlösa motsägelsefulla upplevelser av att både ha blivit tåligare och känsligare av påfrestningen. Som tidigare beskrivits har forskning påvisat att påfrestningar kan påverka individen både positivt och negativt, och undersökt vilken grad av påfrestning som är optimal för individens hälsa och välmående (Antonovsky, 1996; Hölte et al., 2018; Seery et al., 2010; Seery et al., 2013).

Studier pekar alltså på ett kurvlinjärt samband, där måttliga nivåer av påfrestning verkar vara bäst (Höltge et al., 2018; Rutter, 2012).

Dessa kvantitativa studier fångar dock inte komplexiteten av individers upplevelser av hur påfrestningen har påverkat dem. Resultaten i den aktuella studien antyder att en påfrestning kan ge både positiv och negativ psykologisk påverkan hos samma individ, vilket även tidigare kvalitativ forskning har indikerat. Synard och Gazzola (2018) undersökte hur människor berättade om upplevelsen att förlora jobbet. De upplevde att förlusten gjorde det extra jobbigt att förlora jobbet för både ekonomin, det sociala stödet, copingresurser, samt gett en cynisk bild av livet, men att påfrestningarna samtidigt lett till att de fått bättre självförtroende, bättre copingstrategier, ökad känsla av agenskap samt att de hade börjat ompröva sina värderingar. I en annan studie beskrev småbarnsföräldrar som själva har haft en påfrestande barndom dels en rädsla för att barnen skulle få det på samma sätt som de själva haft det, samtidigt som de också blev extra måna om att se till att visa sina barn kärlek och mer uppmärksamma på eventuella hot mot barnen (Woods-Jaeger et al., 2018).

Etisk reflektion

Författarna har under sammanställningen av den aktuella studien tagit ställning till hur resultatet ska presenteras. Ambitionen har varit att deltagarna, om de läser studien och identifierar sig själva, inte upplever att deras ord förvanskats. Överväganden kring vilka delar som ska presenteras i form av citat och vad som bättre redogörs för i löptext har gjorts. I syfte att upprätthålla deltagarnas konfidentialitet har identifierande information som yrke i citaten bytts ut mot en mer generell beteckning, vilket markerats inom hakparenteser. Av samma skäl redogörs inte i resultatet för vilka deltagare som sagt vad.

Reflexivitet

Studiens författare är två kvinnor i 30-årsåldern, varav en har barn, en har inte barn, båda har fasta partners. Författarna är alltså något äldre än intervjupersonerna, vilket innebär en risk att generalisera personliga upplevelser om hur det var att vara tonåring och ung vuxen och inte vara lika lyhörd för deltagarnas upplevelser. Detta har författarna försökt motverka genom att ofta gå tillbaka till rådatan och se vad deltagarna faktiskt säger. En av författarna är från en mindre ort, den andra från en större stad, men ingen av dem har någon direkt koppling till kommunen som intervjudeltagarna kommer ifrån.

Vidare läser författarna sista terminen på psykologprogrammet och har kunskap om bland annat utvecklingspsykologi, psykopatologi, samt teorier om vad som är viktigt för

människor för att må bra. Denna förkunskap kan ha påverkat författarna under kodnings- och tematiseringsprocessen, även om författarna valt att inte läsa teori specifikt inriktad på uppsatsämnet innan kodningen. Samtidigt är en viss nivå psykologisk kunskap i det närmaste en förutsättning för att kunna navigera i intervjumaterialet och göra bedömningar kring vad som är relevant för det aktuella forskningsfältet.

Studiens metodologiska styrkor och svagheter

Intervjuerna som använts i denna studie var genomförda inom ramen för ett större forskningsprojekt med ett mer generellt syfte. Detta har dels medfört begränsningar i hur frågeställningen utformats. Om intervjuguiden istället konstruerats för att passa den aktuella studiens syfte hade denna kunnat utformas för att bättre och mer djupgående fånga upp information relevant för aktuellt syfte. Detta hade kunnat berika underlaget och minskat risken för att relevant information inte kommit med.

Vidare har intervjuerna genomförts mellan ett och två år efter tillfället då deltagarna fyllde i de enkäter som ligger till grund för tilldelningen av grupptillhörigheten "individer som upplevt illabefinnande". Detta innebär att viss tid gått sedan dess, och att denna tid är olika lång för de olika deltagarna. Även om vissa individer vid tidpunkten för intervjun uppger att de mår bättre än för något år sedan försvinner dock inte erfarenheten av att ha upplevt illabefinnande. Eftersom det är just erfarenheten av att ha upplevt illabefinnande som är relevant för studiens syfte, snarare än ett pågående illabefinnande bedöms denna diskrepans i tid av författarna som acceptabel.

Då författarna endast haft tillgång till ljudinspelningar av intervjuerna har analyserna enbart gjorts utifrån deltagarnas verbala redogörelser, utan möjlighet att ta hänsyn till icke-verbal kommunikation såsom mimik eller gester. En risk med detta är att författarna missat dubbeltydigheter i kommunikationen, som bättre kunnat förstås med tillgång till icke-verbal kommunikation. En fördel med att endast ha tillgång till ljudinspelningar kan dock vara en minskad risk för bias från författarnas sida utifrån deltagarnas utseende, exempelvis vad gäller frisyr eller klädval.

Det finns flera olika teorier som skulle kunna vara relevanta för diskussionen av resultaten. Författarna har gjort ett urval av dessa, delvis utifrån förförståelse och vilka teorier som varit lättillgängliga. Om andra teorier valts som utgångspunkt för studien hade diskussionen kring och förståelsen av resultaten kunnat sett något annorlunda ut.

Ytterligare en metodologisk begränsning är valet av analysmetod samt epistemologisk och ontologisk utgångspunkt, där författarna valt att analysera materialet tematiskt med fenomenologisk ansats. Vilken analysmetod och ansats som väljs påverkar tolkningen och förståelsen av deltagarnas upplevelser. En narrativ analys skulle exempelvis fångat aspekter om hur var och en av deltagarna upplever att de hanterat påfrestningar och påverkats av dessa, samt hur detta förändrats över tid, på ett sätt som inte ryms inom ramen för en aktuell analys.

Då den aktuella studien är en mindre kvalitativ undersökning är det inte möjligt att generalisera resultaten till andra populationer. Ytterligare en försvårande omständighet för en generalisering är bortfallet i studien. Många individer i den större enkätstudien fyllde i att de var intresserade av att delta i intervju. Dock tillfrågades endast individer som bodde relativt nära Lund, där intervjuerna genomfördes. Av dessa var det även flera som valde att inte delta. Detta innebär att det sannolikt finns variationer i individers upplevelser som inte framkommit inom ramen för aktuell studie.

Willig (2013) tar dock upp begreppet *överförbarhet*, som innebär att om en given upplevelse är möjlig hos en individ kan den även vara det hos andra individer. Detta innebär att de upplevelser som redogörs för i den aktuella studien kan vara relevanta även för andra individer.

Slutsatser och framtida forskning

Sammanfattningsvis är det en komplex bild som vuxit fram när författarna inom ramen för denna studie har undersökt hur unga vuxna med egenupplevt illabefinnande upplever att de har påverkats psykologiskt av olika påfrestningar de varit med om. Just denna komplexitet är i sig viktig för kliniskt verksamma psykologer att ha i bakhuvudet när de ska göra en bedömning av en ung vuxen som söker hjälp. Deltagarna har på olika sätt berättat om hur riktningen i livet delvis har förändrats, delvis slagits fast, hur känslan av nöjdhet eller missnöjdhet i livet både kan hjälpa dem framåt och hålla dem kvar, hur de vuxit som människor och utvecklas känslomässigt av påfrestningen samt hur synen på deras egen framtid har utvecklats. Upplevelserna är mångbottnade och ibland motsägelsefulla. Detta kan vara viktigt att ha med sig när man i sin yrkesroll träffar unga vuxna som varit med om påfrestningar i livet. Även om en person beskriver att hen ser sig som en person som klarat av tuffa påfrestningar och aldrig kommer att må så dåligt igen, så kan det samtidigt finnas en rädsla för att trots allt hamna där igen, och en oro över att ha lagt locket på så hårt att man inte kan hantera om dessa känslor åter skulle triggas. På samma sätt kan en person som säger att

hen inte vågar satsa i livet, på grund av rädsla att må så dåligt igen, också ha en viss känsla av hopp inför att framtiden kommer att bli ljusare, att vara inne på en ny riktning nu, och känna en viss stolthet över att trots allt ha överlevt påfrestningen.

Det är alltså viktigt att psykologen inte har en ensidig syn på vad påfrestningar gör med människor. Om psykologen exempelvis är övertygad om att individen kommit ut starkare på andra sidan, eller är övertygad om att individen har fått ta många smällar och nu behöver vila upp sig, så fångar det inte alla nyanser av upplevelserna som deltagarna i den här studien beskrivit. Med hjälp av den aktuella studiens fördjupande bild av hur några unga vuxna med egenupplevt illabefinnande själva beskriver att de blivit påverkade psykologiskt av påfrestningar kan psykologen istället vara mer öppen för olika upplevelser som klienten kan ha haft, och på så sätt vara mer lyhörd för de olika aspekterna och nyanserna i det klienten säger.

Då den aktuella studien är ytterst begränsad i omfattning behövs vidare forskning som utforskar den komplexitet och de nyanser av upplevelser som antytts här. För att fördjupa sig i de olika nyanserna skulle både kvantitativa och kvalitativa studier kunna göras. En kvantitativ studie skulle kunna fånga in bredden av olika konstrukt som har betydelse för en ung vuxens psykiska hälsa. Tidigare studier som gjorts har främst fokuserat på ett konstrukt i taget, såsom resiliens, subjektivt välbefinnande, eller enskilda påfrestningar i livssituationen som arbetslöshet, skilsmässa, långvarig funktionsnedsättning. Det skulle vara givande att se hur dessa faktorer sammantaget påverkar olika individer, samt hur olika konstrukt samverkar och påverkar varandra. Det är viktigt att sådana studier noga överväger vilken typ av ord som används, för att i största möjliga mån undvika missförstånd, så som ordet "nöjd" som kan tolkas både som att man har resignerat och nöjer sig eller att man är glad och tillfreds med livet. En kvantitativ kartläggning, som beskrivits ovan, skulle sedan kunna vara användbar i utformandet av en kvalitativ studie, med fördjupande frågeställningar kring individers egna upplevelser av olika aspekter av mående, framtidssyn, livsval och relationer, i förhållande till sina påfrestningar.

Vidare skulle det vara intressant med longitudinella studier, både kvantitativa och kvalitativa. Upprepade mätningar av flertalet konstrukt skulle ge en tydligare bild av förändringar inom enskilda individer och belysa individuella utvecklingsvägar. Att intervjua individer vid flera tillfällen under en längre tidsperiod skulle kunna ge en fördjupad bild av hur de beskriver de påfrestningar de går igenom och hur de upplever att de påverkas

psykologiskt av dessa. Det longitudinella perspektivet skulle då kunna belysa på vilket sätt en individs berättelse förändras över tid, när hen ska beskriva en viss påfrestning i livet, samt dess upplevda psykologiska påverkan. Det skulle också kunna ge en förståelse för hur en individ upplever liknande påfrestningar på olika sätt genom livet, med ökad ålder och livserfarenhet.

I de analyserade intervjuerna framkom även berättelser om hur deltagarnas relationer varit viktiga för att hantera påfrestningen, men som under tematiseringsprocessen valdes bort eftersom de inte ansågs svara på forskningsfrågan. Dock hade det varit givande om framtida forskning fördjupade sig i relationers upplevda betydelse för hantering av påfrestningar.

Referenser

- Alan, R., Arnett, J. J. & Colwell, J.M. (2007). Emerging Adulthood: Theory, Assessment and Application. *Journal of Youth Development*, (1), 37.
<https://doi.org/10.5195/jyd.2007.359>
- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(4), 441–485. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0096-3445.108.4.441>
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18.
- Aquilino, W. S. (2006). Family Relationships and Support Systems in Emerging Adulthood. I Arnett & Tanner (Red.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (ss. 193–217). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/11381-008>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. I J. J. Arnett & J. L. Tanner (Red.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. (ss. 3–19). Washington, DC: American Psychological Association.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/11381-001>
- Berk, L. E. (2012). *Infants, Children, and Adolescents* (7. uppl.). Boston: Pearson Education.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 7, 511–535. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? *Journal of Personality & Social Psychology*, 36(8), 917–927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Chen, Y., Vanderweele, T. J., Frazier, A. L., Kim, E. S. & Koh, H. K. (2019). Sense of Mission and Subsequent Health and Well-Being among Young Adults: An Outcome-Wide Analysis. *American Journal of Epidemiology*, 188(4), 664–673.
<https://doi.org/10.1093/aje/kwz009>

- Cramer, P. (2004). Identity change in adulthood: The contribution of defense mechanisms and life experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 280–316. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0092-6566\(03\)00070-9](https://doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0092-6566(03)00070-9)
- Cramer, P. (2017). Identity change between late adolescence and adulthood. *Personality and Individual Differences*, 104, 538–543. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2016.08.044>
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling* (5. uppl.). Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1.
- Dijkers, M. (1997). Quality of life after spinal cord injury: A meta-analysis of the effects of disablement components. *Spinal Cord*, 35, 829 – 840
- Dijkers, M. (2005). Quality of life of individuals with spinal cord injury: A review of conceptualization, measurement, and research findings. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 42, 87–110
- Erikson, E. H. (2004). *Den fullbordade livscykeln* (4. uppl.) (M. Went Edgardh, Övers.). Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1997)
- Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2016). Identity Formation in Adulthood: A Longitudinal Study from Age 27 to 50. *Identity*, 16(1), 8.
- Fox, E. (2008) *Emotion Science*. New York: Palgrave Macmillan
- Frisén, A. & Hwang, P. (Red.). (2006). *Ungdomar och identitet*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

- Hammell, K. W. (2004). Exploring quality of life following high spinal cord injury: A review and critique. *Spinal Cord*, 42, 491–502.
- Horvatovic, I. (2018, 3 september). Forskare: Ungdomar kommer in på arbetsmarknaden på lösare villkor. SVT Nyheter. Hämtad 3 december 2019 från: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/korta-kontrakt>
- Höltge, J., Mc Gee, S. L., Maercker, A., & Thoma, M. V. (2018). A Salutogenic Perspective on Adverse Experiences The Curvilinear Relationship of Adversity and Well-Being. *European Journal of Health Psychology*, 25(2), 53–69. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1027/2512-8442/a000011>
- Jobe-Shields, L., Parra, G. R., & Buckholdt, K. E. (2013). Perceptions of parental awareness of emotional responses to stressful life events. *The Family Journal*, 21(4), 408–416. <https://doi.org/10.1177/1066480713488529>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kroger, J. (1986). The relative importance of identity status interview components: replication and extension. *Journal of Adolescence*, 9(4), 337–354. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0140-1971\(86\)80040-9](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0140-1971(86)80040-9)
- Kroger, J. & Haslett, S. (1987). A retrospective study of ego identity status change from adolescence by mid-life adults. *Social and Behavioral Sciences Documents*, 17(1),
- Kroger, J., & Haslett, S. (1991). A Comparison of Ego Identity Status Transition Pathways and Change Rates Across Five Identity Domains. *The International Journal of Aging and Human Development*, 32(4), 303.
- Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Oishi, S., & Diener, E. (2018). The declining marginal utility of social time for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 74, 124–140. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jrp.2018.04.004>
- Langer, E. J. (1975). The Illusion of Control. *Journal of Personality & Social Psychology*, 32(2), 311–328. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.32.2.311>
- Loewenstein, G., O'Donoghue, T., & Rabin, M. (2003). Projection bias in predicting future utility. *Quarterly Journal of Economics*, 118, 1209–1248.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds. *Psychological Science*, 16(12), 945–950.

- Lucas, R. E. (2007a). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, *16*(2), 75–79. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>
- Lucas, R. E. (2007b). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(4), 717–730. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.717>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(3), 527–539. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Lucas R.E, Clark A. E., Georgellis Y., & Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, *15*(1), 8.
- Lucas, R. E., Freedman, V. A., & Cornman, J. C. (2018.). The Short-Term Stability of Life Satisfaction Judgments. *Emotion*, *18*(7), 1024–1031. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/emo0000357>
- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Berzonsky, M. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, *21*(3), 546–550. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0893-3200.21.3.546>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, *3*(5), 551–558. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/h0023281>
- Marcia, J., & Josselson, R. (2013). Eriksonian Personality Research and Its Implications for Psychotherapy. *Journal of Personality*, *81*(6), 617–629. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/jopy.12014>
- Mellers, B. A., & McGraw, A. P. (2001). Anticipated emotions as guides to choice. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 210–214.
- Moore, S., & Diener, E.. (2019). Types of Subjective Well-Being and Their Associations with Relationship Outcomes. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, (2), 112.

- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55(1), 56. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Nurius, P. S., Green, S., Logan-Greene, P., & Borja, S. (2015). Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well-being: A stress process analysis. *Child Abuse & Neglect*, 45, 143–153. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.03.008>
- Patock-Peckham, J. A., & Morgan-Lopez, A. A. (2009). Mediation links among parenting styles, perceptions of parental confidence, self-esteem, and depression on alcohol-related problems in emerging adulthood. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 70(2), 215–226. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.15288/jsad.2009.70.215>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-4>
- Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2000). Identity Development in Adulthood: A Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 34(4), 445–470. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1006/jrpe.2000.2296>
- Rokach, A. (2000). Perceived Causes of Loneliness in Adulthood. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(1), 67–84.
- Ruch, L. O., Meyers Chandler, S., & Harter, R. A. (1980). Life Change and Rape Impact. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 248.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205–209. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development & Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1017/S0954579412000028>
- Schueller S. M., & Seligman M. E. P., (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/17439761003794130>
- Schulz, R., & Hanusa, B. H. (1978). Long-Term Effects of Control and Predictability-Enhancing Interventions: Findings and Ethical Issues. *Journal of Personality & Social Psychology*, 36(11), 1194–1201. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.36.11.1194>

- Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025–1041. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0021344>
- Seery, M. D., Leo, R. J., Lupien, S. P., Kondrak, C. L., & Almonte, J.L. (2013). An Upside to Adversity? Moderate Cumulative Lifetime Adversity Is Associated With Resilient Responses in the Face of Controlled Stressors. *Psychological Science*, 24(7), 1181. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0956797612469210>
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Hämtad 2 december från: <http://www.forskasverige.se/wp-content/uploads/Folkhalsorapport-2009.pdf>
- Socialstyrelsen (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. Hämtad 2 december 2019 från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-12-29.pdf>
- Socialstyrelsen (2019). *Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom*. Hämtad 2 december 2019 från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-5-12.pdf>
- Southwick, S. M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, (0), 1. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Stephen, J., Fraser, E., & Marcia, J. E. (1992). Moratorium-achievement (MAMA) cycles in lifespan identity development: value orientations and reasoning system correlates. *Journal Of Adolescence*, 15(3), 283–300.
- Synard, J., & Gazzola, N. (2018). Moving Towards Positive Well-Being in the Face of Adversity: What Explains Individual Variations in Well-Being Following Job Loss? *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(3), 415–435. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9359-6>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Valde, G.A. (1996). Identity closure: A fifth identity status. *The Journal of Genetic Psychology*, 157(3), 245-254.

- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3. uppl.). New York: McGraw-Hill Education
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. I M.P. Zanna (Red.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, ss. 345–411). San Diego, CA: Academic Press.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective Forecasting. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(3), 131–134. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Woods-Jaeger, B. A., Cho, B., Sexton, C. C., Slagel, L., & Goggin, K. (2018). Promoting Resilience: Breaking the Intergenerational Cycle of Adverse Childhood Experiences. *Health Education & Behavior*, *45*(5), 772–780.
- Yap, S. C. Y., Wortman, J., Anusic, I., Baker, S. G., Scherer, L. D., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2017). The effect of mood on judgments of subjective well-being: Nine tests of the judgment model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *113*(6), 939–961. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pspp0000115>

Bilaga 1

INTERVJUGUIDE: SJÄLVKÄNSLA OCH LIVSSITUATION HOS UNGA VUXNA (SOL-2)

1. Vill du berätta lite om dig själv? Hur skulle du beskriva dig själv/den person du är idag?
 - a) Eventuella följdfrågor:
 - i) Hur ser ditt liv ut just nu? (boende, sysselsättning, fritid, relationer)
 - ii) Vilka personer är de viktigaste i ditt liv just nu?
 - iii) Hur mår du i det stora hela?

- 2) Kommer du ihåg något av frågeformulären du fyllde i när du gick på högstadiet? Vad minns du av hur du hade det på högstadiet?
 - a) Eventuella följdfrågor:
 - i) Hur skulle du beskriva din familj när du gick på högstadiet?
 - ii) Trivdes du i skolan?
 - iii) Minns du hur det var med kompisar?
 - iv) Hur såg din fritid ut?

- 3) Vad i ditt liv skulle du säga har påverkat dig mest genom åren?
 - a) Eventuella följdfrågor:
 - i) Vad är det bästa som har hänt dig sen tiden i högstadiet?
 - ii) Har något hänt i ditt liv som du tycker har varit svårt? Vill du berätta?

- 4) Vad är det viktigaste för dig i ditt liv just nu? Vill du berätta lite mer om det?

- 5) Om vi blickar framåt, vad tänker du om framtiden? Hur ser ditt liv ut om 10 år?

Avslutning

- 6) Hur tycker du att det har känts att prata om de här sakerna som vi har pratat om idag?
 - a) Eventuella följdfrågor:
 - i) Något som känts extra bra?
 - ii) Något som känts lite jobbigt?

- 7) Hur känner du dig just nu?

- 8) Känns det ok för dig att vi avslutar här?