



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

**“Man ska vara nöjd med det man har, tacksam, men man ska
aldrig settle ändå” – en Foucauldiansk diskursanalys av
nöjdhet och det goda livet hos unga vuxna**

Magda Beckman & Jesper Schlegel

Psykologexamensuppsats. 2020

Handledare: Tove Lundberg & Benjamin Claréus

Examinator: Per Johnsson

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att undersöka vilka diskurser och subjektpositioner som finns tillgängliga för unga vuxna i Sverige när de förhåller sig till vad som är ett gott liv, samt hur nöjdhet konstrueras inom dessa diskurser. Detta undersöktes med hjälp av en Foucauldiansk diskursanalys av ett intervjumaterial som samlats in inom ramen för forskningsprojektet SOL-2. Tre olika diskurser om vad som är det goda livet identifierades i intervjuerna: välmåendediskursen, godhetsdiskursen och strävansdiskursen. Inom välmåendediskursen konstruerades det goda livet som att må bra, och nöjdhet konstruerades som att det känns bra. Inom godhetsdiskursen konstruerades det goda livet som att vara en god människa, och nöjdhet konstruerades som att vara tacksam över det en har. Inom strävansdiskursen konstruerades det goda livet som att röra sig framåt och att bli bättre, och nöjdhet konstruerades som stagnation och att nöja sig. Strävansdiskursens konstruktion av nöjdhet fick speciell uppmärksamhet då den illustrerade avsaknaden av en vilande subjektposition som är förenlig med strävansdiskursens konstruktion av vad det goda livet är. Dessa resultat diskuterades i relation till Foucaults teorier om sambandet mellan makt, diskurser och samhälle. Vidare diskuterades möjliga implikationer för positiv psykologi och klinisk psykologi, och värdet i att se vetenskap som diskurser belystes.

Nyckelord: Foucauldiansk diskursanalys, det goda livet, positiv psykologi, nöjdhet, livstillfredsställelse, välmående, lycka, unga vuxna, diskurser

Abstract

This study aimed to examine which discourses of what constitutes the good life are available to young adults in Sweden, what subject positions these discourses offer, as well as which constructions of satisfaction are contained within these discourses. This was done by using a Foucauldian discourse analysis on interviews carried out within the research project SOL-2. Three discourses were identified: the discourse of well-being, the discourse of goodness, and the discourse of aspiration. Within the discourse of well-being, the good life was constructed as being well, and satisfaction was constructed as feeling good. Within the discourse of goodness, the good life was constructed as being a good person, and satisfaction was constructed as being grateful for what one has. Within the discourse of aspiration, the good life was constructed as moving forward and becoming better, and satisfaction was constructed as stagnation. This construction of satisfaction received special attention, as it illustrated the lack of a resting subject position compatible with the discourse's construction of the good life. These results were discussed in relation to Foucault's theories on power, discourse and society. Possible implications for positive and clinical psychology, as well as the value of understanding science as discourses, were discussed.

Keywords: Foucauldian discourse analysis, the good life, positive psychology, satisfaction, life satisfaction, well-being, happiness, young adults, discourses

Tack!

Vi vill tacka Tove och Benjamin för att ni har eldat på vår nyfikenhet, för er varma entusiasm och uppmuntran och för alla spännande diskussioner. Tack också till Jonas Bjärehed för ditt bidrag och din hjälp. Vi vill även tacka de 13 intervjupersoner som gett oss intima inblickar i sina liv i hopp om att det skulle kunna leda till något gott för andra.

Introduktion.....	1
Ett filosofiskt och diskursivt perspektiv och centrala begrepp.....	2
Det goda livet genom historien.....	4
Positiv psykologi och det goda livet.....	5
Mening i livet, livstillfredsställelse och nöjdhet.....	8
Kritiska perspektiv.....	10
Syfte och frågeställning.....	12
Metod.....	13
SOL-2-projektet.....	13
Urval och deltagare.....	13
Datagenerering.....	13
Epistemologi och vetenskapsteoretiska ställningstaganden.....	14
Dataanalys.....	15
Genomlysning och transkribering.....	15
Kodning och analysprocess.....	16
Etiska överväganden.....	18
Resultat.....	21
Välmåendediskursen – det viktiga är att må bra.....	22
Nöjdhet inom välmåendediskursen – att det känns bra.....	26
Godhetsdiskursen – det viktiga är att vara en god människa.....	26
Nöjdhet inom godhetsdiskursen – att vara tacksam.....	29
Strävandsdiskursen – det är eftersträvansvärt att sträva.....	31
Nöjdhet inom strävandsdiskursen – att nöja sig, stagnera.....	33
Diskussion.....	38
Diskurserna, makt och samhället.....	38
Problemet med nöjdhet.....	41
Att arbeta med diskurser i psykoterapi.....	43
Metodologisk diskussion.....	44
En diskussion om anspråk och uppsatsens syfte.....	44
Reflexivitet.....	45
Begränsningar och problem i upplägget.....	46

Överförbarhet.....	47
Vidare forskning.....	48
Referenser.....	50
Bilaga 1: Intervjuguide.....	54

Vad är det egentligen som är målet i klinisk psykologisk praktik? Är det en minskning av symtom, ett integrerat själv, en ökad känsla av meningsfullhet, förbättrade relationer eller högre grad av lycka och positiva affekter? Svaret på denna fråga kan skilja sig både mellan olika psykoterapeutiska inriktningar och mellan olika behandlingskontexter och individer. I grova drag skulle vi kunna säga att kognitiva beteendeterapier (KBT) har ett uttalat fokus på att lösa eller minska problem för klienten (Westbrook, Kennerley & Kirk, 2011), att Acceptance and Commitment Therapy (ACT) vill få klienten att leva ett mer vitalt, värderat och meningsfullt liv (Hayes & Smith, 2005) och att psykodynamisk och psykoanalytisk psykoterapi, beroende på inriktning, har allt ifrån klientens förmåga till självreflektion till mer adaptiva relationer som mål (Lemma, 2016). Formuleringar av vad vi arbetar mot kan alltså ha olika innehåll och kan ligga på flera olika abstraktionsnivåer och tidsramar. Om vi, liksom många psykoterapeutiska inriktningar idag, menar att målet i psykoterapi ska vara något mer än endast en minskning av symtom är det värdefullt att reflektera över vad "något mer" faktiskt innebär, och vad det får för konsekvenser. Vad är egentligen det goda livet som hägrar där på andra sidan psykologens insatser?

Det är möjligt att bemöta denna fråga med att säga att det inte är psykologen som ska välja vilket mål som insatserna ska riktas mot, utan att det är klientens formulering av mål eller värderad riktning som ska styra detta (Hayes & Smith, 2005; Westbrook et al., 2011). Det spelar därför ingen roll hur psykologer förhåller sig till vad som är ett gott liv. Ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv är dock klientens mål och önsknings i högsta grad beroende av samhälleliga idéer om vad det goda livet är (Stainton Rogers & Willig, 2017). Dessa idéer brukar inom socialkonstruktionismen benämnas som diskurser och definieras av Stainton Rogers och Willig (2017) som institutionaliserade mönster av språkanvändning och kunskap som styr hur subjektivitet kan formas. På samma sätt kommer psykologer också påverkas av dessa diskurser, och medvetet eller omedvetet styra sin kliniska praktik utifrån dessa (se exempelvis Wilson, Crowe, Scott & Lacey, 2018). Enligt Psykologförbundets yrkesetiska principer (1998) skall psykologer vara uppmärksamma på "hur arbetsmässiga och samhällsmässiga förhållanden kan främja eller hindra adekvat användande av hans/hennes kompetens och metoder." (s. 7). Om vi inte tar hänsyn till vilka övergripande idéer, värdesystem och språkliga maktstrukturer som ramar in mötet mellan klient och psykolog riskerar vi att göra vår kommunikation och förståelse trubbig, eller i värsta fall förbise och förstärka former av dessa strukturer som är ohjälpsamma för de vi hjälper.

Socialkonstruktionistiska metoder så som diskursanalys, med grund i teorier av till exempel Foucault (Stainton Rogers & Willig, 2017), är värdefulla för psykologer då vi arbetar med språket som verktyg, och då vi i vår praktik möter individer eller grupper som rör sig i en språklig och social sfär som är nedsänkt i en större samhällelig kontext. Utifrån dessa teorier är att påverkas av diskurser inte något dåligt eftersom det är omöjligt att vara helt “diskurslös” eller stå utanför diskursen (Burr, 2003). Socialkonstruktionistiska perspektiv och diskursanalytiska metoder kan dock möjliggöra en förståelse för vilka diskursiva ramar som psykologer och klienter rör sig inom, och därmed ge ett ökat handlingsutrymme, både för psykolog och klient (Henriques, Hollway, Urwin, Venn & Walkerdine, 2004).

Trots att dessa teoretiska och metodologiska perspektiv kan synliggöra hur diskursiva strukturer skapar och stänger utrymmen för människor att tänka, känna och agera så är metoder såsom Foucauldiansk diskursanalys (FDA) ovanliga inom psykologi. Inom klinisk psykologi och psykoterapiforskning finns ett mindre antal studier baserade på FDA, se exempelvis Lafrance och Stoppard (2006) som undersökte kvinnors konstruktioner av tillfrisknande från depression, eller Wilson, Crowe, Scott och Lacey (2018) som gjorde en FDA på psykoedukationsmaterial vid bipolär sjukdom. Vi har dock inte funnit några studier inom klinisk psykologi som tar ett större grepp på psykologi som diskurs i förhållande till det goda livet och vad det är som psykologi försöker uppnå. Inom positiv psykologi har det Foucauldianska diskursperspektivet inte använts alls i tidigare forskning. Ett övergripande syfte för den här uppsatsen är därmed att börja fylla denna kunskapslucka, både inom den positiva psykologin och inom den kliniska psykologin.

Ett filosofiskt och diskursivt perspektiv som utgångspunkt och centrala begrepp

För att börja närma oss frågan om vilka ideal som vi faktiskt arbetar mot som psykologer behöver vi förstå vilka idéer om vad som är det goda livet som omger oss. För att göra det är det nödvändigt att orientera sig i den filosofiska frågan om vad som är ett gott liv, eller vad det goda livet innebär och innehåller. Frågan om vad det goda livet är har diskuterats sedan Aristoteles, och har genom historien formats av olika samhälleliga strömningar och materiella förutsättningar (Rabbås, Emilsson, Fossheim & Tuominen, 2015). Behovet för psykologin att förhålla sig till och lära av dessa filosofiska debatter har uppmärksammats av flera författare (se exempelvis Bishop, 2014; Tiberius, 2013). Inom psykologin har frågan om vad som är ett gott liv dock diskuterats mest inom fälten humanistisk psykologi och positiv psykologi (Robbins, 2008). Det finns dock

fortfarande ett stort behov att utveckla dessa tankar och applicera dem inom andra områden av psykologin.

Att vissa perspektiv och metodologiska ansatser, och inte andra, har fått mer utrymme inom psykologin kan i sig också förstås ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv (Burr, 2003). De flesta socialkonstruktionister är överens om att språk är kärnan i hur vi konstruerar världen omkring oss, och att all kunskap därmed både är socialt konstruerad och historiskt och socialt specifik (Burr, 2003). När vi pratar om världen beskriver vi den inte bara, utan vi skapar och återskapar en viss version av världen. Vilket språk som används har därför praktiska implikationer och konsekvenser, både för oss själv och för världen omkring oss. “[Language] provides us with a system of categories for dividing up our experience and giving it meaning, so that our very selves become products of language” (Burr, 2003, s. 62).

För att prata om språkets roll i konstruktionen av verkligheten använder många socialkonstruktionistiska teorier begreppet diskurs. Vad är då diskurser? Enligt Burr (2003, s. 64) kan en diskurs definieras på följande vis:

[...] a set of meanings, metaphors, representations, images, stories, statements and so on that in some way together produce a particular version of events. It refers to a particular picture that is painted of an event, person or class of persons, a particular way of representing it in a certain light.

Burr menar också att det, eftersom det går att prata om ett fenomen på flera olika sätt, och därmed skapa olika versioner av det, också kan finnas olika diskurser om ett och samma fenomen. Relationen mellan specifika yttranden och diskurser går i båda riktningarna – diskurser dyker upp i det vi skriver och säger, men det vi skriver och säger är också beroende av dess diskursiva kontext för att få sin mening.

Vetenskap och forskning är därmed inte oberoende av diskurser. Utifrån ett Foucauldianskt perspektiv kan de, tillsammans med andra strömningar i samhället, snarare betraktas som diskurser i sig själva. Enligt Foucault utvecklas de diskurser som finns tillgängliga i ett samhälle i samspel med de maktförhållanden som råder (Stainton Rogers & Willig, 2017). Den Foucauldianska synen på diskurser intresserar sig därför för hur historiska förutsättningar möjliggör för ett diskursivt uttryck att få mening, snarare än formell definierad mening (Stainton

Rogers & Willig, 2017). För att förstå nutida samhällsliga diskurser skulle en kartläggning av historiska konstruktioner av såväl forskning som allmänna samhällsliga diskurser vara idealt. Att göra en sådan fullständig genealogisk undersökning av det goda livets utveckling genom historien skulle dock kräva ett flertal uppsatser. Fokus kommer därmed att i huvudsak ligga på den nutida mångfalden av diskurser om vad det goda livet är. För att dessa ska bli förståeliga kommer dock en kortare genealogisk utflykt presenteras för att förstå hur bilden av ett gott liv har förändrats genom historien. Därefter presenteras en översikt över fältet positiv psykologi för att förstå denna nutida diskurs premisser och kontext. Vidare lyfts även filosofiska perspektiv på fältet, samt kritiska perspektiv på positiv psykologi.

Centrala begrepp som dyker upp inom teorier och forskning inom positiv psykologi är “välmående”, “mening i livet”, “livstillfredsställelse”, “eudaimonia”, och “happiness”. Att så många olika begrepp används kan vid första anblicken verka förvirrande. Det som de har gemensamt är dock att alla på ett eller annat sätt kan ses svara på frågan om vad som är ett gott liv utifrån ett visst teoretiskt perspektiv inom positiv psykologi och närliggande discipliner. Värt att notera är att begreppet “happiness” används på olika sätt av olika teoretiker. För att minimera begreppsförvirringen kommer det engelska begreppet happiness användas i stället för begreppet lycka när litteratur som diskuterar “happiness” refereras till, då vi bedömer att det finns en nyansskillnad i betydelse mellan de två orden.

Det goda livet genom historien

“Det goda livet” är ett vanligt förekommande konstrukt inom filosofin. Det finns dock ingen konsensus kring begreppets formella definition. Det goda livet är per definition svårare att definiera och avgränsa än psykologiska begrepp som välmående och livstillfredsställelse, då det beror på existerande föreställningar om vad ett gott liv innehåller (Carlquist, Ulleberg, Delle Fave, Nafstad & Blakar, 2017). Rabbås et al. (2015) presenterar hur frågor om det goda livet har utvecklats genom historien, och poängterar hur “det goda livet” per definition är normativt. Ett svar på frågan om vad som är det ett gott liv svarar alltså också på hur jag, eller vi, borde leva.

Frågor som vad som är ett gott liv, hur människor lever ett gott liv, och kopplingen mellan ett gott liv och lycka dokumenterades redan av Aristoteles, och har fortsatt vara viktiga frågor även i modern filosofi (Rabbås et al., 2015). De flesta gamla filosofer, inklusive Aristoteles ansåg att svaret på frågan “vad är ett gott liv?” var “eudaimonia” (Rabbås et al., 2015). Begreppet eudaimonia hade dock delvis en annan betydelse än vad det har idag inom positiv psykologi. För

Aristoteles var eudaimonia det som på ett etiskt plan gör ett liv värdefullt, framgångsrikt eller värt att leva, alltså att handla i enlighet med objektiva etiska ideal eller dygder. Aristoteles var inte ensam om detta perspektiv – att leva ett gott liv innebar, enligt de flesta post-Sokratiska gamla filosoferna, att göra moraliskt goda, dygdiga handlingar (Rabbås et al., 2015). Olika skolor skilde sig dock åt i frågan om det var tillräckligt att vara dygdig för att leva ett gott liv, eller om det behövdes något mer (Rabbås et al., 2015; Teichmann, 2011). Denna föreställning, att det goda livet är att göra goda, dygdiga handlingar, är något som flera religioner också har förmedlat under stora delar av historien.

Rabbås et al. (2015) menar att det under sexton- och sjuttonhundratalet började komma strömningar som skiljde “det goda livet” från traditionellt moraliska, dygdiga handlingar, och att detta sannolikt var på grund av liberalismens och utilitarismens intåg. Liberalismen, enligt Rabbås et al. (2015), ser på det goda livet som individens rättighet och frihet att forma sitt liv utifrån sökandet efter happiness, medan utilitarismen ser på det goda livet som den happiness som kommer av uppfyllandet av individers ambitioner och önskningar. Båda dessa är alltså steg iväg från den mer traditionella, dygdbaserade synen på gott liv.

Rabbås et al. (2015) identifierar ytterligare en större förändring i den historiska utvecklingen i vad det goda livet är, i samband med framväxten av det Rabbås et al. (2015) kallar för *Happiness studies* i samband med millennieskiftet. *Happiness studies* innefattar här både fältet positiv psykologi och de strömningar i samhällsvetenskap som fokuserat på happiness som ett mått på ett framgångsrikt samhälle. Inom dessa strömningar har det goda livet blivit en mer subjektiv upplevelse (Rabbås et al., 2015), fränkopplad från religiös och antik moral och dygd.

Positiv psykologi och det goda livet

Positiv psykologi är ett forskningsfält som formellt etablerades av Seligman och Csikszentmihalyi (2000). Den positiva psykologin delade många teman och grundantaganden med den humanistiska psykologin med frontfigurer såsom Rogers och Maslow, men den positiva psykologin försökte etablera sig i den kvantitativa forskningstraditionen på ett annat sätt än vad den humanistiska traditionen hade gjort (Robbins, 2008). Seligman och Csikszentmihalyi (2000) ansåg att psykologins fokus på psykopatologi har lett till en bristfällig modell av den hela människan och vad som gör livet värt att leva. De formulerade forskningsfältets tre grundstenar: ett intresse för positiva subjektiva upplevelser, ett intresse för positivt laddade personlighetsdrag och egenskaper, samt en önskan att identifiera, studera och förhöja graden av subjektiva positiva

upplevelser och adaptiva personlighetsdrag i olika samhällskontexter. Seligman och Csikszentmihalyi (2000) menade att detta typ av forskningsfält kunde artikulera en vision för det goda livet på ett sätt som både var vetenskapligt underbyggt, förståeligt och attraktivt.

I och med forskningsfältets utveckling blev “well-being”, eller “välmående”, ett centralt begrepp. Hur välmående bör definieras har dock delat forskarkåren, där vissa har likställt denna fråga med frågan om vad som är ett gott liv (Ryan & Deci, 2001). Det bildades snart två distinkta teoretiska perspektiv på välmående: det hedoniska perspektivet och det eudaimoniska perspektivet. Det hedoniska perspektivet, med teoretiker som Daniel Kahneman i spetsen (se till exempel Kahneman, Diener & Schwarz, 1999), menar att välmående utgörs av en maximering av njutning och positiv affekt och en minimering av lidande. Ryan och Deci (2001) sammanfattar det hedoniska perspektivet på följande sätt: “[...] well-being consists of subjective happiness and concerns the experience of pleasure versus displeasure broadly construed to include all judgments about the good/bad elements of life” (s. 144). Ett vanligt förekommande konstrukt inom den hedoniska strömningen är *Subjective Well-being* (SWB) (Diener & Lucas, 1999). SWB definieras som en persons kognitiva och affektiva utvärderingar av sitt liv (Diener, Lucas & Oishi, 2005), och innefattar tre komponenter som tillsammans brukar ses som happiness: livstillfredsställelse, positiv affekt och frånvaron av negativ affekt (Diener & Lucas, 1999). SWB mäts ofta med skalan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Hedonisk psykologi får genom sin definition av välmående ett tydligt mål: att maximera mänsklig happiness (Ryan & Deci, 2001). Forskare inom detta område har uttalat vilka grundantaganden om det goda livet som konstruktet bygger på: att en nödvändig del för att en person ska kunna leva det goda livet är att personen tycker om sitt liv (Diener et al., 2005).

Den andra stora strömningen inom positiv psykologi och välmående, den eudaimoniska strömningen, lider av en viss begreppsförvirring. Begreppet eudaimonia har som sagt sitt ursprung i Aristoteles, men har delvis ändrat betydelse sedan dess (Rabbås et al., 2015; Ryff & Singer, 2008). Dagens psykologiska definition saknar det uttalade dygdperspektivet som var en del av Aristoteles syn på eudaimonia, även om teoretiker argumenterar för att Aristoteles eudaimonia i sin kärna ytterst handlade om att leva upp till sin fulla potential (Ryff & Singer, 2008) vilket är en återkommande definition av eudaimoniskt välmående inom den positiva psykologin.

Exakt hur välmående definieras inom det eudaimoniska perspektivet varierar mellan olika teoretiker, vilket problematiseras av bland annat Carlquist (i Helsedirektoratet, 2015). Ryan och Deci (2001) sammanfattar det dock som att välmående inom det eudaimoniska perspektivet innebär självförverkligande, meningsskapande och optimalt fungerande. Olika forskare lägger dock olika vikt vid olika delar av denna definition. Vissa forskare inom detta perspektiv beskriver välmående i filosofiska ordalag, som att uppfylla sin sanna natur eller daimon (Waterman, 1993) eller “the striving for perfection that represents the realization of one’s true potential” (Ryff, 1995, s. 100), medan andra lägger mer fokus på “positive human functioning” (se till exempel Huppert & So, 2013, s. 838). Gemensamt för dessa teoretiker är dock att de ser på välmående som något mer än den “smala” definitionen inom det hedoniska perspektivet (Ryan & Deci, 2001), där välmående blir något som kan nås även om en inte frekvent upplever positiv affekt, avsaknad av negativ affekt och en hög livstillfredsställelse.

Ett viktigt konstrukt inom den eudaimoniska strömningen är *Psychological Well-being* (PWB) (Ryff & Singer, 2008). Detta konstrukt innehåller sex olika dimensioner: *Self-acceptance*, *Positive Relations with Others*, *Personal Growth*, *Purpose in Life*, *Environmental Mastery* och *Autonomy* (Ryff & Singer, 2008). Dessa dimensioner täcker in många livsdomäner och visar på vidden av det eudaimoniska begreppet. Skalor för att mäta PWB har utarbetats och validerats (Ryff & Singer, 2008). En annan teori grundad i det eudaimoniska perspektivet är Ryan och Decis (2000) Self-Determination Theory (SDT), som presenterar tre centrala psykologiska behov: “autonomy”, “competence” och “relatedness”, och argumenterar för att dessa behov är centrala inte bara för välmående utan också för det Ryan och Deci (2000; 2001) kallar för “psychological growth”, “self-congruence”, “integrity” och “experiences of vitality”.

När det kommer till vad som är ett gott liv skulle den underliggande meningen inom denna forskning kunna ses som att det är att just välmående, antingen ur ett hedoniskt eller eudaimoniskt perspektiv, alternativt en kombination av de båda perspektiven, som är det som är ett gott liv inom positiv psykologi. Denna läsning styrks av Ryan och Decis (2001) likställande av debatten om definitionen av välmående med debatten om vad som är ett gott liv. Grundantagandet att välmående är det som är ett gott liv uppmärksammas dock inte alltid explicit.

Vad det goda livet är har dock diskuterats explicit inom den humanistiska psykologin, långt innan den positiva psykologins intåg. Rogers (1961) tog en position som på vissa sätt liknar

den eudaimoniska positionen, men drog det samtidigt ännu längre, och ställde sig emot både föreställningen att det goda livet är "happiness" och föreställningen att det goda livet är självförverkligande. Han är således tydlig med vad han inte tycker att det goda livet är:

It seems to me that the good life is not any fixed state. It is not, in my estimation, a state of virtue, or contentment, or nirvana, or happiness. It is not a condition in which the individual is adjusted or fulfilled or actualized. To use psychological terms, it is not a state of drive-reduction, or tension-reduction, or homeostasis (Rogers, 1961, s. 186-187).

Rogers (1961) beskriver i stället det goda livet som en process och en riktning, snarare än ett avgränsat tillstånd. Han menar också att denna riktning är den riktning som människan tar om hon är fri att gå i vilken riktning som helst. Denna riktning anser Rogers har en universell kvalitet, nämligen riktningen mot det ideal som Rogers kallar för "the fully functioning person" (Rogers, 1961). Rogers ser alltså det goda livet som en process och styr därmed bort från en konceptualisering av det goda livet som att leva i enlighet med en uppsättning förutbestämda ideal, även om Rogers "fully functioning person" utan tvekan bär en preskriptiv karaktär.

Mening i livet, livstillfredsställelse och nöjdhet

Mening i livet är ett närliggande konstrukt till det goda livet, som ibland används synonymt. Mening i livet är dock något som ofta diskuteras mer explicit inom fältet positiv psykologi än vad det goda livet gör. Steger (2009) föreslår två pelare som mening i livet bygger på: förståelse (*comprehension*) och syfte (*purpose*). Förståelse inbegriper människors förmåga att hitta mönster och signifikans i viktiga livshändelser. Syfte inbegriper starkt motiverande, långsiktiga mål som människor är passionerade och engagerade kring. Denna konceptualisering av ett gott liv delar karakteristika med Rogers (1961) tankar om ett gott liv i det att den är processinriktad. Steger (2009) säger endast att det är viktigt att kunna hitta en mening, inte vilken meningen är eller bör vara. Detta kan tyckas självklart, men som redgjorts för ovan kan inget projekt av att beskriva vad som leder till det goda livet existera utan att vara preskriptivt, och inte heller utan att vara sammankopplat med det samhälle det skapas ur.

Projektet att bygga sin egen mening är något filosofen Taylor (1989) situerar som ett särskilt nutida åtagande. Taylor menar att det moderna samhället präglas av en avsaknad av

enhetliga gemensamma ramverk kring vad som gör ett liv gott och meningsfullt, på det sätt som funnits i det förindustriella, religiösa samhället. Detta förlägger ett stort ansvar på den moderna människan, som nu konstant behöver förhandla om och skapa mening. Taylor kopplar detta till teoretikern MacIntyre (1981/2007), och menar att jakten på en tillfredsställande, trovärdig meningsstruktur i sig har blivit en central aspekt av det moderna livet. MacIntyre menar att det moderna livet har blivit “the object of a quest” (s. 219), och Taylor menar att denna “quest” är jakten på ett meningsramverk. Hotet, om vi misslyckas med denna jakt, är enligt Taylor en överväldigande tomhet och meningslöshet: “[...] the world loses altogether its spiritual contour, nothing is worth doing, the fear is of a terrifying emptiness, a kind of vertigo, or even a fracturing of our world and body-space.” (s. 18). Detta hot, menar Taylor, är unikt för det han kallar för vår moderna tid.

Taylor (1989) betonar också att mening skapas genom att denna artikuleras av oss själva – att mening skapas genom språket. Socialkonstruktionistiska metoder är därför väl lämpade för att utforska dessa meningsramverk, eller diskurser, om vad ett gott liv är.

But the invocation of meaning also comes from our awareness of how much the search involves articulation. We find the sense of life through articulating it. And moderns have become acutely aware of how much sense being there for us depends on our own powers of expression. Discovering here depends on, is interwoven with, inventing. Finding a sense to life depends on framing meaningful expressions which are adequate (Taylor, 1989, s. 18).

Taylor betonar här att mängden mening vi kan finna i vår tillvaro i stor utsträckning beror på vår förmåga att artikulera mening. Att med språket kunna ringa in, eller uppfinna, vad som är viktigt för oss menar han är det som i sig gör att livet känns meningsfullt. En kan med lätthet dra en parallell mellan Taylors betoning av ihopfogandet och artikulerande av meningsfulla uttryck och Pavot, Diener, Colvin och Sandviks (1991) diskussion om hur människor avgör om de är tillfredsställda, eller nöjda, med livet. Enligt dem kräver denna typ av fundering ett artikulerande av vad som är meningsfullt, eller önskvärt, för sig själv. Pavot et al. (1991) definierar livstillfredsställelse som en global utvärderande process av en individs egna liv. De menar att individer konstruerar en standard för sig själv, och jämför sedan sina livsomständigheter med den

standarden. De betonar att denna utvärdering är subjektiv, och inte baserad på externa objektiva utvärderingsmått. De betonar också att olika individer ger olika vikt till olika livsdomäner, och att det är värdefullt med denna typ av globala mått då den globala tillfredsställelsen inte nödvändigtvis är lika med summan av de olika domänernas enskilda skattningar.

För att kunna utvärdera om en är nöjd eller tillfredsställd med sitt liv så måste en alltså enligt Pavot et al. (1991) först konstruera en standard mot vilken en kan jämföra sina förutsättningar. Detta konstruerande av en standard är, enligt det perspektiv som här anläggs, en högst diskursiv process – en behöver en uppsättning symboler och ideal för att kunna formulera vad som önskvärt för sig själv. De byggstenar som finns tillgängliga, och vilka som används, är även djupt sammanlänkade med vilka diskurser om det goda livet som genomsyrar den kontext som en befinner sig i. Ur detta perspektiv blir livstillfredsställelse eller nöjdhet med livet ett objekt för diskursivt utforskande.

Kritiska perspektiv

Ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv kan de stora strömningarna inom filosofi och psykologi anses erbjuda en uppsättning av önskvärda diskursiva positioner, eller idéer om vad som är ett gott liv. Dessa skiljer sig åt i sitt utförande, men har för det mesta en gemensam premis i vad slutprodukten av att leva ett gott liv är – lycka, eller happiness. Denna premis belyser Ahmed i sin bok *The Promise of Happiness* (2010).

Ahmed (2010) problematiserar, utifrån ett maktperspektiv, användandet av happiness som det allmängiltiga slutmålet för alla mänskliga åtaganden, och ställer frågan vad som händer när vi relaterar till happiness på detta sätt. Hon menar att vi nu efter millennieskiftet mer än någonsin är särskilt upptagna med jakten på happiness till varje pris. Genom att vi försöker mäta och söka säkra källor till happiness för att bygga våra samhällen och liv kring, riskerar vi att konstruera de situationer och institutioner som korrelerar med happiness (exempelvis äktenskap) som vad som också skapar happiness och vad som i förlängningen är “gott”. När happiness lyfts upp som ett närmast heligt, axiomatiskt värde får även andra värden och fenomen legitimitet genom att associeras med happiness. Var vi “hittar” happiness i samhället säger enligt Ahmed mer om vad vi värderar än vad som är värdefullt. Vidare pekar Ahmed på det grundläggande problemet med att tala om och mäta happiness när det är konstruerat som det mest självklart önskvärda av mål:

If happiness is already understood to be what you want to have, then to be asked how happy you are is not to be asked a neutral question. It is not just that people are being asked to evaluate their life situations but that they are being asked to evaluate their life situations through categories that are value laden.

Ahmed (2010) applicerar denna kritik på fältet positiv psykologi, och belyser här det centrala problemet om vad det egentligen är forskare får reda på när de frågar någon hur “happy” hen är. Kanske är det, som Ahmed (2010) föreslår, inte en neutral och deskriptiv fråga utan något som fångar vilka kategorier som är värdeladdade för personen och hur hen relaterar till att vara “happy”. Denna kritiska diskurs om jakten på happiness är relevant för att den på ett övergripande plan belyser vad som tas för givet inom forskningsfältet och vilka maktimplikationer denna premiss kan få.

Kritik mot antaganden inom den positiva psykologin kommer även från andra håll. Den humanistiska psykologen Robbins (2008) kritiserar forskare inom den positiva psykologin för att vara inkonsekventa i huruvida de påstår att den positiva psykologin är deskriptiv eller normativ. Robbins anser att speciellt den eudaimoniska synen på välmående, men även den hedoniska, oundvikligen lägger en normativ värdering i vad det goda livet är, vilket kan bli problematiskt när forskare påstår att de är helt värdeneutrala och deskriptiva.

Even if the researcher defines well-being in terms of hedonic well-being, the endorsement of hedonic well-being as a goal worth pursuing, and the decision as to whether hedonic well-being is essential to “the good life” cannot help but become a normative ethical stance (Robbins, 2008, s. 104).

Poängen, enligt Robbins (2008), är inte att försöka komma ifrån normativa etiska ställningstagande om vad det goda livet är, då detta enligt Robbins inte är möjligt att undvika. Det viktiga är i stället att vara så transparent och explicit som möjligt med vilka normativa etiska antaganden som görs. Utifrån detta argument är det enkelt att se varför det, på samma sätt, är viktigt för inte bara forskare utan också för kliniska psykologer att vara medvetna om vilka diskurser om vad som är ett gott liv som de rör sig inom och därför medvetet eller omedvetet för över på klienter.

Syfte och frågeställning

Sammanfattningsvis är debatten om vad det goda livet är något som genom historien både har skett implicit och explicit inom filosofi och psykologi. Denna akademiska debatt har även gått under andra namn, såsom debatten om vad välmående är (Ryan & Deci, 2001) eller frågan om vad som ger mening i livet (Taylor, 1989). Ur ett socialkonstruktionistiskt perspektiv kan detta ses som en förhandling mellan olika diskurser. Sådana akademiska diskurser kan ses vara en del av de samhälleliga ideal om ett gott liv, där diskurserna sätter ramar för hur människor kan tänka och känna i sitt vardagliga liv (Hacking, 1999). Syftet med denna uppsats är att fokusera på just de diskurser kring ett gott liv som unga personer använder sig av. Förhoppningen är att på detta sätt kunna synliggöra vilka diskurser kring vad som är ett gott liv som finns tillgängliga för unga vuxna i Sverige, och koppla detta både till klinisk psykologisk praktik och till psykologisk forskning inom fältet positiv psykologi.

Inom positiv psykologi är den utvärdering av huruvida en är nöjd med sitt liv, alternativt har en hög livstillfredsställelse, beroende av vilken standard en jämför sig med (Pavot et al., 1991). Denna standard kan ses vara "det goda livet", vilket skulle innebära att konstrukten det goda livet och nöjdhet är nära sammanlänkade. Syftet med denna uppsats är därför att också analysera konstruktet nöjdhet och hur det hänger ihop med konstruktioner om det goda livet. Utöver dessa fokusområden är också en del av syftet att undersöka vilka konsekvenser som människors sätt att prata om vad som är ett gott liv får för hur de försöker utvärdera sin egen livssituation och relation i förhållande till sina ideal. Frågeställningen för studien är:

Vilka diskurser, och subjektpositioner, finns tillgängliga för unga vuxna när de förhåller sig till vad det goda livet är och hur konstrueras nöjdhet inom dessa olika diskurser?

Förhoppningen är att resultaten ska kunna bidra med en bild av hur unga vuxna konstruerar ett gott liv och att vara nöjd med sin livssituation. Detta kan i sin tur ge en transparens (Robbins, 2008) till de konstruktioner av välmående och det goda livet som kan vara relevanta att belysa i psykologers praktik i ljuset av de samhälleliga maktstrukturer som såväl de unga som psykologens praktik är situerad i (Stainton Rogers & Willig, 2017).

Metod

SOL-2-projektet

“Självkänsla och livssituation hos unga vuxna” (SOL-projektet) var ett projekt vid Lunds universitet som pågick mellan 2006 och 2009. Projektet studerade en kohort med högstadiel elever i en skånsk kommun som deltog i en större enkätstudie vid två tidpunkter: 2007 och 2008. Syftet var att undersöka samband mellan välmående, psykisk ohälsa och maladaptiva beteenden som självskada, aggression och ätstörningar. Studien tittade även på livssituation och livskvalitet. SOL-projektet följdes upp med SOL-2-projektet, som påbörjade datainsamling år 2017. SOL-2-projektet hade som syfte att följa samma kohort som studerades i det ursprungliga SOL-projektet, i första hand genom att skicka ut en enkätundersökning. I denna enkät kunde även deltagarna anmäla intresse för att delta i semistrukturerade intervjuer kring ovanstående teman (Daukantaité et al., 2020).

Urval och deltagare

Deltagarna som svarade på SOL-2-projektets enkätundersökning år 2017 delades in i två huvudgrupper: de som hade uppgett självskadebeteende vid något av mättillfällena 2007, 2008 och 2017, och de som inte hade uppgett självskadebeteende vid något mättillfälle. Gruppen som inte hade uppgett självskadebeteende bestod av 402 personer. Därefter användes det kvantitativa materialet som samlats in för att sammanställa ett index för hur varje individ i denna grupp skattat sitt mående. Därefter kallades de deltagare vars indexpoäng hamnade lägst respektive högst i relation till gruppen, och som vid mätningen 2017 hade angivit att de var intresserade av att bli intervjuade, till intervju i fallande ordning. Hänsyn togs även till deltagarnas boendeort och möjlighet att ta sig till intervjuorten. Tretton personer infann sig för intervju.

Intervjumaterialet som används i denna uppsats innefattar både de grupper av deltagare vars indexpoäng indikerar att de mådde bättre och sämre än genomsnittet vid tidpunkten för enkätundersökningen 2017. Tiden mellan att deltagarna svarade på den uppföljande enkäten och att de genomförde intervjuerna var mellan 1 år och 1,5 år. Deltagarna var mellan 25 och 26 år gamla vid tidpunkten för intervjun.

Datagenerering

De semistrukturerade intervjuerna genomfördes av en legitimerad psykolog knuten till SOL-2-projektet. Intervjuerna var semistrukturerade och baserades på en intervjuguide (se Bilaga 1). Frågorna berörde deltagarnas nuvarande livssituation, uppväxt, relationer och tankar om

framtiden. Alla frågor ställdes inte i alla intervjuer, och olika områden fick olika stort utrymme beroende på deltagarnas intresse och livsberättelse. Intervjuaren hade vid tidpunkten för intervjun ingen kännedom om hur deltagarna svarat på enkätundersökningen 2017, utöver huruvida de rapporterat självskada eller inte.

Intervjuerna genomfördes mellan november 2018 och april 2019, vilket var innan vi var knutna till projektet. Vi hade därför ingen möjlighet att påverka utformningen av intervjuguiden eller genomförandet av intervjuerna.

Längden på intervjuerna varierade mellan 58 och 100 minuter (medellängd = 71 minuter).

Epistemologi och vetenskapsteoretiska ställningstaganden

Intervjumaterialet har analyserats utifrån en socialkonstruktionistisk epistemologi. Detta innebär att den kunskap vi ämnar att producera berör hur människor konstruerar versioner av världen genom sin användning av språk (Burr, 2003). Vi har alltså inte för avsikt att säga någonting om hur verkligheten “faktiskt är”, och inte heller någonting om hur individer fenomenologiskt upplever denna verklighet. Intervjumaterialet ses varken som en direkt återgivning av en objektiv verklighet eller en direkt återgivning av intervjupersonens upplevelse av verkligheten, utan som information om vilka som är de tillgängliga sätten att prata om ett visst ämne eller område och hur verkligheten och subjekt konstrueras av dessa diskurser. Om det finns olika möjliga sätt att prata om någonting är vi också intresserade av vilka sätt som väljs i vilka situationer, vilka möjligheter för upplevelser och praktiker som tillgänglig- och otillgängliggörs, och vilka konsekvenser detta får för de inblandade parterna (Willig, 2013).

I kvalitativ metod generellt, och socialkonstruktionistisk metod speciellt, är det viktigt att påpeka att intervjumaterial eller annan genererad data aldrig kan betraktas som färdiganalyserat (Alvesson & Skoldberg, 2017). Analysen avslutas i stället oftast av praktiska anledningar till följd av externa omständigheter, eller för att analysen bedöms ha “uppnått mättnad” (Willig, 2013). Som vid all kvalitativ metod är uppsatsförfattarna och deras personliga perspektiv, intressen och utgångspunkter en central faktor i analysen i och med att forskningsresultat konstrueras på samma sätt som all annan kunskap. Detta gör att resultaten inte kan förväntas kunna replikeras på samma sätt som de kan i en kvantitativ analys. I den kvalitativa forskningsprocessen är det dock viktigt med dokumentation av process och metod, vilket motsvarar det kvantitativa konceptet reliabilitet (Finlay, 2006). Detta ställer krav på att metoden rapporteras grundligt och transparent. Eftersom vi inte har följt en tydlig, avgränsad

analysstruktur redan från början av denna process har vi upprättat en forskningsdagbok med avsikt att kunna följa vår analysprocess i efterhand. Nedan beskrivs vår analysprocess.

Dataanalys

Materialet analyserades initialt med en induktiv ansats, inspirerad av induktiv tematisk analys (Willig 2013). Vi närmade oss materialet med så lite teoretiskt grundade analytiska frågor som möjligt i början av analysprocessen, men höll öppet för att senare utföra en mer teoretiskt grundad analys. Av denna anledning skedde genomlysning och transkribering av materialet innan vi hade läst in oss närmare på forskningsfältet och de aktuella analysmetoderna. Fokus flyttades till de diskursiva aspekterna av materialet efter att vi under kortare period fördjupat oss i ett narrativt perspektiv. Detta skifte gjordes på grund av att det narrativa perspektivet blev allt för otympligt när det kom till att analysera de teman vi identifierat som intressanta, och för att vi avgjorde att det skulle skapa problem med anonymisering av materialet.

Burr (2003) definierar diskursanalys som en analys av textmaterial med avsikt att avtäckas antingen vilka diskurser som verkar inom texten, eller de lingvistiska och retoriska deviser som används i dess konstruktion. Inom psykologin har det funnits två huvudsakliga strömningar när det gäller diskursanalys: diskursiv psykologi och Foucauldiansk diskursanalys (FDA) (Willig, 2013). Dessa två inriktningar motsvarar i grova drag det som Burr (2003) kallar för mikrosocialkonstruktionism och makrosocialkonstruktionism. Den analysmetod som vi har utgått ifrån är Willigs (2013) sexstegsmodell av FDA.

Till skillnad från diskurspsykologisk metod är FDA primärt intresserad av vilka diskursiva resurser som finns tillgängliga för deltagarna ute i samhället, snarare än vilken diskursiv praktik som används i en avgränsad kontext. FDA tittar på samspelet mellan dessa diskurser med subjektiva upplevelser och praktiska handlingar i relation till dessa diskurser, eller som Willig formulerar det, “the social, psychological and physical effects of discourse” (Willig, 2013, s. 407). FDA ger dock fortfarande utrymme att analysera funktionen av användningen av en viss diskursiv resurs i ett visst sammanhang. Slutligen uppmärksammar FDA även individens subjektivitet på ett sätt som gör det förenligt med många andra grenar av psykologi, där individens subjektiva tankar och känslor är centrala.

Genomlysning och transkribering. Samtliga intervjuer lyssnades igenom innan vi började sätta oss in i analysmetoden. Transkriberingen genomfördes i programmet NVivo, version 12. Sju intervjuer var redan transkriberade sedan tidigare, och de återstående sex

intervjuerna delades upp mellan oss för transkribering. Under de första transkriberingarna läste vi delar av varandras utdrag för att stämma av att vi transkriberade på liknande sätt. Vid detta steg i processen var det inte vår intention att göra en analys med en diskursanalytisk ansats, vilket förklarar att vi inte hade en mer strikt form av transkribering där exempelvis den exakta längden på pauser eller förändringar i tonläge skrivs ut. Möjligheterna för mer detaljerade transkriberingar begränsades dessutom av att sju av intervjuerna redan var transkriberade. Med hänsyn till detta beslutades att i de nya transkriptionerna följa de redan existerande transkriptionernas detaljnivå. Detaljnivån på transkriptionerna begränsades även av den tid som krävts för att transkribera enligt mer traditionella konversationsanalytiska metoder i kombination med tidsbegränsningarna inom ramen för detta arbete. Willig (2013) noterar att medan det finns olika riktlinjer kring hur intervjuer transkriberas inom ramen av en diskursanalys, är det viktigaste att transkriptionen kommunicerar i alla fall några former av icke-verbal kommunikation, såsom pauser och tvekan. Vi bedömde därför att våra transkriptioner var adekvata för vidare analyser.

I transkriptionerna har längre pauser och meningsbärande utfyllnadsord tagits med, och kortare instick av den andra parten har skrivits ut med parenteser. Andra kommunikativa handlingar såsom skratt eller suckar har skrivits ut och markerats med asterisker. Vid de tillfällen vi har varit osäkra på tonlägen, betoningar eller annan icke-verbal kommunikation har vi gått tillbaka och lyssnat på den delen av inspelningen igen. Detta gällde speciellt för de intervjuer som vi inte själva hade transkriberat.

Kodning och analysprocess. Analysprocessen började redan under genomlysningen, då vi lyssnade igenom materialet utan specifika analysfrågor, med avsikten att ta in materialet på ett så pass förutsättningslöst sätt som möjligt, och se vilka delar av materialet som fångade vårt intresse och vår nyfikenhet, i likhet med Willigs (2013) beskrivning av de första stegen i en induktiv tematisk analys. Denna process fortsatte även under transkriptionsfasen. Vi gick sedan vidare med att orientera oss i det bredare forskningsfältet med fokus på positiv psykologi och välmåendebegreppet, samt inläsning på narrativ analysmetod, då detta var vår ursprungliga analysansats. Vi analyserade tre intervjuer utifrån perspektiven personligt narrativ, wellbeing och diskurs för att upptäcka vilka analysperspektiv som gick bäst att anlägga på materialet samt vad som var mest intressant för oss. Denna rörelse mellan olika metodologiska perspektiv och fokus för analysen är i enlighet med vad Alvesson och Sköldberg (2017) kallar för metodologisk reflexivitet. Denna process utmynnade i ett fokus på diskursiv praktik inom två närliggande

områden – hur deltagarna pratade om att må bra, och hur deltagarna pratade om vad som är ett gott liv. Med hjälp av programmet NVivo version 12 kodades alla delar av transkriptionerna som berörde dessa områden. Detta avsmalnade material lästes därefter igenom noggrant för att identifiera avsnitt och citat som var speciellt diskursivt intressanta. Det som vi bedömde var diskursivt intressant var speciellt avsnitt i materialet där deltagarna på olika sätt förhandlade med sig själva, sade emot sig själva eller på annat sätt behövde använda sitt språk för att hantera någon form av konflikt.

Dessa fynd analyserades sedan utifrån de sex stegen i FDA enligt Willig (2013). Textnära analyser gjordes av ett större antal citat från transkriptionerna, vilket ledde till att de övergripande diskursiva strukturerna och relationerna framträdde, och forskningsfokus kunde smalnats av mer och mer allteftersom analysprocessen fortskred. När forskningsfokus kunde fastslås söktes transkriptionerna noggrant igenom för att se till att inga relevanta avsnitt hade förbisetts tidigare i processen.

De sex stegen i Willigs analysmodell (2013) är 1) Diskursiva konstruktioner, 2) Diskurser, 3) Action orientation, 4) Positioneringar, 5) Praktik, och 6) Subjektivitet. Dessa steg kan sammanfattas på följande vis:

1) Diskursiva konstruktioner. Det diskursiva objektet identifieras, vilket alltså är det begrepp eller konstrukt som den aktuella analysen kommer kretsa kring. Val av diskursivt objekt kan styras av forskningsfrågan. Detta diskursiva objekt behöver inte uttalas explicit av deltagarna, utan kan hänvisas till indirekt, eller vara det tema som ett visst utbyte kretsar kring. I detta steg identifieras alla delar av materialet där det diskursiva objektet berörs eller refereras till.

2) Diskurser. När det diskursiva objektet har identifierats är nästa steg att identifiera de olika sätt som detta diskursiva objekt konstrueras i materialet. Att ett diskursivt objekt konstrueras innebär hur objektet ramar in språkligt, vilka orsakssamband som skapas kring objektet, vad objektet likställs med och särskiljs från, vilket bildspråk som används kring det, samt liknande språkliga positioneringar av det diskursiva objektet. FDA antar att ett diskursivt objekt kan konstrueras på olika sätt genom att olika diskurser används. Ett annat sätt att formulera detta är att ett diskursivt objekt konstrueras på olika sätt inom olika diskurser. Det går därför att identifiera diskurser genom att identifiera olika konstruktioner av ett visst diskursivt objekt.

3) Action orientation. När de olika konstruktionerna och diskurserna har identifierats går en vidare till att titta på vilken funktion det fyller att konstruera ett diskursivt objekt på ett visst sätt i den aktuella kontexten. Vad vinner deltagare, medvetet eller omedvetet, på att använda vissa diskurser eller konstruera ett visst objekt på ett visst sätt i denna situation? Var förläggs ansvar och agens genom denna diskursiva praktik?

4) Positioneringar. Diskurser skapar inte bara diskursiva objekt utan även diskursiva subjekt, vilket kallas för subjektpositioner. Subjektpositioner kan liknas vid en roll inom en viss diskurs, även om en subjektposition innefattar subjektiva upplevelser på ett sätt som roller inte brukar göra. En subjektposition är en plats inom en diskurs som ger ett visst perspektiv på övriga delar och positioner inom diskursen, medan en roll endast tillhandager en viss uppsättning handlingar som kan utföras (Davies & Harré, 1990).

Inom en diskurs finns en begränsad mängd subjektpositioner som möjliggör en uppsättning av förväntningar, rättigheter och plikter i förhållande till diskursen. En viss subjektposition både öppnar och stänger möjligheter för olika typer av handlingar och subjektiva upplevelser, vilket presenteras närmare under steg 5 och 6.

5) Praktik. De positioner som inryms i en diskurs möjliggör inte bara en punkt att tala utifrån, utan öppnar och stänger även möjligheter för vad som alls kan sägas och vilka handlingar som kan utföras inom dessa ramar. Denna del i analysprocessen syftar till att systematiskt undersöka vilka praktiker som möjliggörs inom en diskurs, och hur en diskurs skapar dessa utrymmen.

6) Subjektivitet. Den sista delen av analysen syftar till att utifrån informationen om vilka positioner som finns inom diskursen och vilka praktiker de möjliggör skapa en bild av vilka subjektiva upplevelser såsom känslor och tankar som kan uppstå inom diskursens struktur. Det Foucauldianska perspektivet på diskurser är att de utöver att skapa handlingsutrymmen för tal och annan praktik även ger de som befinner inom dem tillgång till sätt att se på och uppleva världen. Diskurser skapar alltså olika utrymmen inom den sociala och psykologiska verkligheten genom vilka narrativ, metaforer, bilder och koncept som görs relevanta för de som praktiserar dem (Davies & Harré, 1999).

Etiska överväganden

Etiska överväganden kan enligt vissa kvalitativa forskare diskuteras utifrån ett mikro- och ett makroperspektiv (Brinkmann & Kvale, 2005). Utifrån ett mikroperspektiv har SOL-2-

projektet godkänts av etikprövningsnämnen i Lund, diarienummer 2018/537. Skriftlig information gavs till deltagarna dels i förväg via mejl och dels i direkt anslutning till intervjun. Samtycke gavs skriftligt efter att deltagarna fått skriftlig och muntlig information om vad intervjuerna innebar och deras möjlighet att när som helst utan angiven anledning dra tillbaka sin medverkan i projektet. Efter intervjun gavs deltagarna även ett blad med information om var de kunde vända sig om de mådde psykiskt dåligt. Efter intervjun har ljudinspelningar och transkriptioner har förvarats på lösenordsskyddade datorer utan möjlighet att ansluta till internet. Deltagarna har tilldelats kodnummer, och kodnyckeln har förvarats separat från intervjumaterialet.

Att intervjuerna gjordes av en legitimerad psykolog med erfarenhet av samtalsteknik i en terapeutisk kontext gjorde sannolikt att intervjudeltagarna kände sig mer bekväma i intervjusituationen, speciellt de deltagare med erfarenhet av psykisk ohälsa. Det var också vissa deltagare som i slutet av sina intervjuer fick feedback och råd om möjliga vägar att söka hjälp för sina problem. Brinkmann och Kvale (2005) problematiserar användningen av psykoterapeutiska tekniker i kvalitativ forskning, och argumenterar för att det finns en risk att intervjurelationen kommodifieras på ett etiskt problematiskt sätt när intervjuare använder värme och empati som ett medel för att samla information. Utifrån detta reflekterar vi kring huruvida det finns en risk att deltagarna berättade mer och personligare saker i intervjuerna än vad de hade gjort om det var en annan intervjuare. Vi undrar om gränsen mellan intervju och psykoterapi i stunden kan ha blivit suddig för vissa deltagare, och om de i efterhand kan ha ångrat att de berättade så pass mycket som de gjorde. Deltagarna var visserligen informerade kring möjligheten att dra tillbaka sitt samtycke till deltagande i studien, men det är möjligt att deltagarna kan ha uppfattat det som att detta endast var möjligt under själva intervjun och inte efteråt. Sammanfattningsvis finns det alltså både för- och nackdelar med att ha en psykolog som intervjuare. Vi bedömer att fördelarna överväger nackdelarna i denna kontext, men att nackdelarna fortfarande bör uppmärksammas och tas hänsyn till i liknande studier i framtiden för att minimera risken för skada och obehag i efterhand genom att vidta extra noggranna åtgärder för att göra deltagarna så bekväma som möjligt med att dra tillbaka sitt samtycke.

Ytterligare en etisk risk som vi förhöll oss till under arbetets gång var att deltagare som läser denna uppsats skulle kunna uppleva obehag. Deltagarna skulle kunna uppleva att det samtycke som de har gett under intervjuprocessen inte täckte in denna typ av mer

“misstänksamma analys” (Willig, 2013) som en diskursanalys ofta innebär, och att de upplever sig felaktigt representerade. Risken blir större i och med att vi inte själva varit i kontakt med intervjudeltagarna, att intervjudeltagarna inte fått kännedom om att just denna typ av analys skulle genomföras utifrån deras intervjuer, och att vi inte har kunnat stämma av med dem allteftersom arbetet har fortgått. Denna typ av socialkonstruktivistiska analys gör också anspråk som kan ses ligga en betydande bit ifrån deltagarnas fenomenologiska upplevelser, vilket gör att risken att de inte känner igen sig i analysen blir större. Brinkmann och Kvale (2005) problematiserar att kvalitativa forskare har detta “tolkningsmonopol”, vilket förstärker maktbalansen i den kvalitativa forskningskontexten. Denna risk har varit en faktor som styrt vilken typ av analys vi har valt, då vi bedömer att FDA ger en mindre risk för denna typ av obehag jämfört med både diskursiv psykologi och flera former av narrativa analyser. FDA är dessutom enklare att avidentifiera då analysens vikt ligger mer i hur diskurserna i sig ser ut snarare än vad de som praktiserar dem gör i ett given interaktion.

Slutligen är det viktigt att beakta sekretess och konfidentialitet. Då alla deltagare är uppväxta i samma geografiska område under samma period finns det också en risk att de skulle kunna identifiera andra intervjudeltagare. Vi har därför varit uppmärksamma på vilken typ av information om deltagarna som skulle kunna vara identifierande i denna kontext, och sett till att avidentifiera denna. För att ge en transparent bild av hur gruppen deltagare är representerade i resultatet används fingerade namn, i stället för att helt utelämna alla deltagarmarkörer. Detta ökar risken något för att någon av deltagarna skulle kunna identifieras, då mer information kan knytas till samma person om hans citat används flera gånger. Vår bedömning är dock att vi har kunnat avidentifiera citaten på ett tillfredsställande sätt.

Utöver dessa mikroetiska aspekter menar Brinkmann och Kvale (2005) även att studiers makroetiska perspektiv bör synliggöras och diskuteras. Makroetiska aspekter innebär att ta hänsyn till hur den kunskap som framställs i ett verk kan komma att cirkulera i den vidare kulturella kontexten och därmed påverka samhället. Vi menar att genom att synliggöra hur strömningar inom psykologin i sig själva kan ses som diskurser medvetandegör vi vilka premisser som ligger till grund för vad vi tänker är viktigt och eftersträvansvärt, inte bara i livet för deltagarna utan även i psykologisk praktik. Vidare menar vi att vi genom att ge ett diskursivt perspektiv på vad som av unga vuxna konstrueras som det goda livet synliggör hur maktstrukturer i samhället påverkar subjektskapande hos denna grupp. Detta möjliggör i

förlängningen ett större handlingsutrymme och möjlighet till att skapa förändring (Henriques et al., 2004). Således genomsyrar det makroetiska perspektivet hela studien.

Resultat

I detta avsnitt presenteras de tre övergripande diskurser som identifierats kring vad deltagarna beskriver som ett gott liv: strävansdiskursen, välmåendediskursen och godhetsdiskursen (se Tabell 1). Fokus ligger framför allt på strävansdiskursen, då det var den diskurs som deltagarna tenderade att ha ett mest komplicerat förhållande till. Positioneringen i relationen till denna diskurs var komplex och stundtals dilemmatisk. Strävansdiskursen blir dock bara begriplig i relation till de andra diskurser om ett gott liv som deltagarna förhåller sig till i materialet. Genom att jämföra strävansdiskursen med välmåendediskursen och godhetsdiskursen synliggörs vilka alternativ, vilka möjliga verkligheter som öppnar sig, och hade kunnat öppna upp sig, för deltagarna. Dessa diskurser utesluter därför inte varandra utan överlappar ofta. Detta är inte en uttömmande lista över alla möjliga diskurser kring vad ett gott liv är. Dessa är i stället de mest framträdande diskurserna som identifierats för dessa deltagare i denna kontext.

Denna del inleds med att presentera citat som illustrerar hur diskurserna figurerar i de olika deltagarintervjuerna och vilka subjektpositioner som dessa diskurser tillgängliggör. Vidare presenteras hur det diskursiva objektet "nöjdhet" konstrueras inom dessa tre diskurser. Slutligen presenteras hur strävansdiskursens konstruktion av nöjdhet skapar diskursiva spänningar, och vad detta får för konsekvenser.

Tabell 1. Ett gott liv och nöjdhet utifrån de olika diskurserna

	Strävansdiskursen	Välmåendediskursen	Godhetsdiskursen
Vad är ett gott liv?	Att röra sig framåt, att bli bättre	Att må bra	Att vara en god människa
Vad är att vara nöjd?	Att nöja sig, att stagnera	Att det känns bra, att vara tillfreds	Att vara tacksam för det en har

Utöver dessa konstruktioner av nöjdhet i tabell 1 vill vi också belysa det som vi kallar för "idealdefinitionen av nöjdhet". Detta är en diskursövergripande konstruktion av nöjdhet, där nöjdhet innebär en kognitiv utvärdering i form av svaret på frågan "till vilken grad är idealen inom denna diskurs uppfyllda?" Inom strävansdiskursen kan det formuleras som som "jag är nöjd

för att jag rör mig framåt”, inom välmåendediskursen “jag är nöjd för att jag mår bra generellt i mitt liv”, och inom godhetsdiskursen “jag är nöjd för att jag gör goda handlingar”. Dessa diskuteras i relation till varje diskurs. Konstruktionerna av nöjdhet som presenteras i tabell 1 är dock de vi valt att fokusera på, då de varit mer framträdande i materialet och tydligt illustrerar skillnader mellan de olika diskurserna. De tenderar även att krocka på ett sätt som skapar diskursiva konflikter och återvändsgränder.

Det socialkonstruktionistiska perspektivet öppnar upp för att olika begrepp kan ha olika innebörd inom olika diskursiva kontexter. Därför kan konstrukten “det goda livet”, “att må bra” och “att vara nöjd” ibland ibland överlappa inom vissa diskurser, men inte inom andra. Inom välmåendediskursen är alla dessa snarlika i sin innebörd, vilket skapar ett moln av närliggande begrepp som inom den kan användas med liknande funktion. Dessa konstrukt kan dock inte användas synonymt på detta sätt i alla diskurser – inom strävansdiskursen verkar att vara nöjd inte betyda samma sak som att må bra, och att må bra är inte det som är ett gott liv. Förhållandet mellan dessa konstrukt inom olika diskurser är en av de sakerna som synliggörs och diskuteras i resultatet.

Slutligen behöver vi också reda ut konstruktet happiness, eller lycka, och dess förhållande till ett gott liv. När deltagarna pratar om vad som är lycka för dem är dock frågan om det är samma som att prata om vad som är ett gott liv för dem. Det är möjligt att argumentera för att lycka oftast är situerat inom välmåendediskursen, speciellt med tanke på att det på engelska brukar översättas till happiness, som har en ännu mer affektiv klang. Det går dock också att, som Ahmed (2010), argumentera för att lycka i vårt samhälle idag representerar “det goda”, vilket gör lycka mycket närliggande i funktion till konstruktet “det goda livet”. Utifrån denna konceptualisering av lycka kan en argumentera att lycka, mer än att bara vara förknippat med välmåendediskursens ideal, också bär en grundläggande koppling till allt som är önskvärt, det vill säga samtliga nutida diskursers ideal. Lycka är vad som antas följa på att en lever ett gott liv, oavsett vad det skulle innefatta.

Välmåendediskursen – det viktiga är att må bra

Inom välmåendediskursen konstrueras ett gott liv som en känsla av att må bra, exempelvis i termer av att uppleva njutning och avsaknad av stress, obehag, och fysisk samt psykisk ohälsa. En frånvaro av välmåendediskursen innebär inte att en person är ointresserad av att må bra. Välmåendediskursen indikerar i stället huruvida personen upplever att det är meningsfullt i sig att

må bra. Alternativet är att välmående bara ses som ett medel för att nå någon annan, viktigare mening, eller att välmående ses som belöning för uppfyllandet av andra mål.

För nästan samtliga deltagare tar mående en plats i förgrunden av de narrativ de skapar om sig själva, och tillmäts därmed stor vikt. Många av intervjufrågorna kretsade dock kring deltagarnas välmående, vilket bidrar till att denna diskurs tar mycket plats i intervjumaterialet. Några deltagare formulerar uttryckligen att må bra som ett mål i sig i sina liv, såsom Harald: "Och det är väl det som är det viktigaste i grund och botten, att man mår bra, liksom". Denna deltagare beskriver alltså det som att det viktigaste i livet är att en "mår bra". Haralds uttalande syftar här till vad som "är det viktigaste", utan referens till att detta är hans egen idé om vad som är ett gott liv, vilket tyder på att detta uttalande är en del av en allmänt tillgänglig diskurs. Detta antyds genom att Harald inte behöver motivera eller rama in varför det viktigaste är att må bra, utan bara kan konstatera att det är så det ligger till.

Alla deltagare uttrycker sig inte lika glasklart som Harald, men det finns andra användningar av språk som indikerar att välmående är centralt för deltagarna i vad som ett gott liv för dem.

Mia: Asså som jag tänkt tidigare är väl att jag vill trivas med livet och liksom må bra och så, och så verkligen göra nånting som jag tycker om (mm). Och sen kunna liksom, kunna va ledig, kunna resa, kunna göra såna saker (mm), snarare än, typ så här, tjäna miljoner eller så (mm). Eh... Och liksom, ja men jag är nog ganska enkel så, tänker jag, att jag inte... Bara det... är bra *skrattar till*, eller så (mm). Aa. (mm). Men nej, jag har, vet inte så här, att jag vill bli det här om fem år eller göra det här eller... eh, bo här eller vara, asså, nej (mm).

Mia formulerar det som att "trivas med livet och liksom må bra" är ett gott liv för henne, och sätter detta i kontrast till att en skulle kunna vilja "tjäna miljoner". Vidare ramar hon in sig själv och sin önskan om att framför allt vilja må bra och trivas som något "enkelt" varpå hon sammanfattar det som att "bara det... är bra". Mias konstruktion av vad som "är bra" ligger i stor utsträckning i linje med en hedonisk bild av välmående. Att trivas, att göra något hon tycker om och att kunna ägna sig åt lustfyllda aktiviteter är alla saker som på något sätt refererar till maximerandet av positiv affekt, snarare än att aktiviteterna och de känslor de ger upphov till är

sekundära till ett värderat mål hon försöker uppnå. Genom att Mia positionerar sig själv som en “enkel” person så möjliggörs en subjektiv upplevelse av att vara tillfreds med en situation då hon helt enkelt trivs och mår bra, i motsats till hur en person som skulle vilja “tjäna miljoner” skulle kunna ha känt i hennes ställe.

Flera intervjuer fördjupade sig i hur deltagarnas välmående kom till uttryck. Många deltagare svarade i linje med den hedoniska konceptualiseringen av välmående. Till exempel så beskrev de situationer då de ägnar sig åt lustfyllda aktiviteter, tillfällen då de får vila eller slippa obehag:

Intervjuare: Kan du beskriva i vilka situationer som du känner dig som mest, liksom, nöjd eller tillfreds, vad är det liksom...

Klara: Asså det kan skifta lite *skrattar till* från dag till dag nästan, men... Asså jag tycker bara till exempel att det är väldigt härligt nu när det är lite soligt ute (mm) och man kan... Ja, i helgen tog jag en promenad i parken, i [park] med min kille och det var bara väldigt mysigt och härligt och fint väder och, då var jag nog glad (mm). *skrattar till* Och sen så... Jag fick resestipendium förra veckan för att åka till [del av Sverige] och jobba med [hantverksmaterial] *båda skrattar till* som medium. Det ska också bli väldigt roligt, då blev jag väldigt glad (mm) för att jag fick det stipendiet. Och... jag kan bli väldigt glad också efter dansen för att det känns bra att röra sig och (mm), om det har varit någon rolig dans (mm).

På frågan om när hon känner sig nöjd och tillfreds beskriver Klara tre situationer: en promenad i parken, efter att ha dansat och då hon fått ett stipendium där hon känner sig “glad”, att det ska “bli roligt” och att det “känns bra”. Här är det ett antal begrepp som likställs: att vara nöjd, att vara tillfreds och att vara glad. Konstruktionen av nöjdhet inom välmåendediskursen återkommer vi till, men det viktiga här är att välmående kopplas ihop med olika former av upplevande av positiv affekt, till skillnad från en mer eudaimonisk, självförverkligande syn på välmående. Den primära subjektpositionen som Klara här konstruerar är en som öppnar möjligheten att känna tillfredsställelse i utförandet av aktiviteter som i sig själva ger upphov till positiv affekt.

Mia illustrerar ett annat exempel på vad det innebär att må bra inom välmåendediskursen, med frånvaron av obehag i fokus:

Intervjuare: [...] Vad är det som är harmoni och lycka i ditt liv? Känner du så någon gång? De sinnesstämningarna.

Mia: Mm... det är väl typ, eh... helgdagar när jag hänger med min kille just nu, hehe. (mm) När det är såhär ingen stress, eh... och man liksom kan göra lite vad man vill ungefär. (mm) Eh...(mm) Aa, när det inte finns några måsten så.

Mia konstruerar lycka som helgdagar utan stress och måsten, alltså till stor del en frånvaro av obehag, men också frihet att "göra lite vad man vill". Genom att konstruera lycka och harmoni som frånvaro av måsten och stress intar Mia en subjektposition som möjliggör en förutsägbarhet och kontinuerlig tillgänglighet till lycka, givet rätt omständigheter. Dock har detta också konsekvensen att kravfyllda situationer samt lycka och harmoni i någon utsträckning riskerar att bli ömsesidigt uteslutande. Mia markerar även att detta "just nu" är lycka i hennes liv, vilket skapar möjligheten för henne att ha en flytande konstruktion av vad som är lycka eller harmoni, och att röra sig mellan olika diskurser.

Här uppkommer den tidigare nämnda frågan om vi vill se på användningen av ordet lycka som ett uttryck för vad som är ett gott liv generellt, eller om det bara ses som ett ideal inom välmåendediskursen. Intervjuarens konstruktion av lycka som en sinnesstämning situerar interaktionen tydligt i välmåendediskursen och ramar därför in frågan på ett sätt som gör det mer sannolikt att Mia svarar inom denna diskurs. Vi bedömer dock att det fortfarande finns ett visst handlingsutrymme för Mia att konstruera lycka inom andra diskurser, och att detta citat därför illustrerar att Mia ser på välmående som vad som är ett gott liv. Vidare är stycket, oavsett möjligt handlingsutrymme för Mia, ett illustrerande exempel på hur intervjuaren och Mia samkonstruerar ett utsnitt av välmåendediskursen.

Välmåendediskursen har sammanfattningsvis ett enkelt imperativ – att "må bra". Exakt vad som utgör att "må bra" varierar mellan deltagarna, men genomgående teman är närvaron av positiv affekt, ofta i samband med lustfyllda aktiviteter, och frånvaron av krav och negativ affekt. Subjektpositionerna inom välmåendediskursen möjliggör upplevelser av lycka och tillfredsställelse i samband med aktiviteter eller omständigheter som i sig är belönande eller som

tillåter frånvaron av negativ affekt. I vissa fall skulle en kunna se hur en subjektposition inom välmåendediskursen begränsar möjligheten för någon att ha ett gott liv och vara lycklig i situationer som i sig är påfrestande men som har ett högre syfte. Detta verkar vara en unik egenskap för välmåendediskursen, vilket vi kommer se när vi vänder blicken mot de andra två diskurserna.

Nöjdhet inom välmåendediskursen – att det känns bra. Nöjdhet som att något “känns bra” är en vanligt förekommande konstruktion i dessa intervjuer. Här används ofta nöjdhet som synonymt med att må bra, känna sig tillfreds eller att vara glad, vilket går att se då både intervjuare och deltagare använder dessa ord utbytbart eller i samma mening. Detta kan vi se i följande citat: “Intervjuare: “När kände du dig riktigt så där glad och nöjd senast?”, vidare: “Intervjuare: Kan du beskriva i vilka situationer du känner dig som mest, liksom, nöjd eller tillfreds [...]?” och: “Klara: [...] det känns ändå ganska bra, jag är nöjd liksom.” Detta skulle kunna ses som den mest vardagliga, breda konstruktionen av nöjdhet.

Det går dock att prata om denna form av nöjdhet både på mikro- och makronivå. Nöjdhet kan vara en upplevelse av tillfredsställelse eller välmående i en viss avgränsad situation, såsom en promenad i parken för Klara, eller en bredare, mer kognitiv utvärdering av sin livssituation. Den kognitiva utvärderingen motsvarar idealdefinitionen av nöjdhet som tidigare nämnts. Denna typ av utvärdering blev aktuell för deltagarna när intervjuaren ställde denna typ av fråga: “På det stora hela, hur nöjd är du med ditt liv, hur mår du?”. Den kognitiva, utvärderande kvaliteten understryks av användandet av “tycker” i de svar som deltagarna ger: “Sebastian: Jag mår bra tycker jag... faktiskt.”; “Olle: Asså just nu så tycker jag väl ändå att jag mår rätt så bra”. Denna makroform av nöjdhet inom välmåendediskursen verkar ofta relativt okomplicerad att förhålla sig till för deltagarna. Detta kan dock förändras när den hamnar i konflikt med andra diskursers former av nöjdhet.

Godhetsdiskursen – det viktiga är att vara en god människa

Godhetsdiskursen är det vi kallar den mer traditionellt moraliskt laddade och existentiella diskursen som flera av deltagarna gav uttryck för, nämligen att ett gott liv innebär att vara en god människa. Denna diskurs kan förstås som att den delvis har sina rötter i religiösa och antika ideal om den goda och dygdiga människan, men en person behöver inte vara religiös för att röra sig inom godhetsdiskursen. Denna diskurs lägger ansvaret för att nå det goda livet helt på individen, vilket skapar en subjektposition där all praktik som inte är i enlighet med diskursens ideal

omedelbart placerar personen utanför associationen med det goda livet. Detta kan kontrasteras med välmåendediskursen, där det inte lika tydligt endast är individens ansvar, utan även är beroende av omständigheter och andra människor.

En frånvaro av godhetsdiskursen innebär dock inte att en person är omoralisk och avfärdande av godhetsdiskursens ideal. Det innebär i stället att förhållandet till denna typ av ideal, och önskan att vara en god och moralisk person, inte är ett centralt ramverk som ger mening i personens liv när det kommer till att leva ett gott liv.

Som tidigare nämnt verkar godhetsdiskursen i det förmoderna samhället ha varit den dominerande diskursen när det gällde vad som var ett gott liv. Godhetsdiskursen berör därför många traditionellt religiösa ideal kring vad som är ett gott liv, såsom att vara osjälvisk, förlåtande, tacksam, altruistisk, ödmjuk, medkännande och ärlig. I dagens samhälle går det också att argumentera för att även andra ideal existerar som en del av denna diskurs, såsom social och miljömässig medvetenhet.

Två deltagare nämnde religion som en viktig del av sitt liv, och godhetsdiskursen var därför lätt att märka av under deras intervjuer. I citatet nedan ser vi hur Harald explicit berör både välmåendediskursen och godhetsdiskursen. Därmed illustrerar detta citat även tydligt hur en person kan positionera sig i flera olika diskurser samtidigt:

Harald: Och det är väl det som är det viktigaste i grund och botten, att man mår bra, liksom. Att man inte skadar någon annan och man hjälper till där det behövs och så där, liksom (mm). Om man har möjlighet, det vill säga.

Dessa uttalade riktlinjer för hur en bör bete sig förlägger ett stort ansvar på den som befinner sig inom godhetsdiskursen att själv avgöra var gränserna går för vad som är rimligt. Detta synliggörs med formuleringarna “där det behövs”, “inte skada någon” och “om man har möjlighet”. Detta konstruerar en subjektposition inom godhetsdiskursen med mycket ansvar, och där Harald utan ett tydligt ramverk för vad som är tillräckligt kan anse sig ha misslyckats med att uppnå godhetsdiskursens ideal genom att överskatta sin möjlighet att hjälpa, vad det innebär att skada någon eller var hjälpan det behövs. Det är också möjligt för Harald att utan vidare ansträngning vara helt tillräcklig genom att undervärdera sin möjlighet att hjälpa, vad det innebär att skada någon, eller var hans hjälpan det behövs.

Just idealet kring att hjälpa andra blir tydligt även hos en annan deltagare:

Billy: Och sen är det ju också mycket så här att man hjälper människor (mm). Ja, jag älskar att hjälpa människor, jag tar verkligen alla... alla så här, tillfällen jag får, tar jag för att hjälpa liksom.

Billy svarar här på frågan om vad hans religionsutövning innebär för honom, och konstruerar en subjektposition för sig själv utifrån vilken det är tillfredsställande att bete sig hjälpsamt. Samtidigt positionerar han sig också fördelaktigt gentemot diskursens plikt, då han beskriver det som att han tar alla tillfällen som han får att hjälpa.

En deltagare uttalar också att funderingar kring hur han ska vara för att bli en bra människa har utgjort en del i varför han har sökt sig till religionen. Detta kan tolkas som att att vara en god människa är något som är viktigt i livet för denna deltagare.

Harald: Eh och det kanske också är en bidragande faktor till varför jag liksom sökte... fick min gudstro. För jag kände att... här [i sin familj] får jag inga liksom klara direktiv om hur... hur en bra människa är.

Detta citat belyser förutom godhetsdiskursen även ett annat utbrett tema bland deltagarna, nämligen sökandet efter meningsstrukturer. Harald vill veta hur en är "bra människa är" och beskriver hur han inte har kunnat härleda några klara direktiv om detta ur sin uppväxt. Vi förstår härigenom att han menar att religionen har tagit rollen av att ge honom direktiv, en tydlig meningsstruktur för vad han bör vara och göra.

De som hänvisar till religionen talar om att hjälpa och inte skada andra. Liknande ideal, att inte utnyttja andra människor, uttrycks även av andra. Social medvetenhet och miljömedvetenhet i sitt yrkesutövande är till exempel viktigt för denna deltagare.

Klara: [...] det känns viktigt att jag liksom inte bidrar bara till att liksom *skrattar till* förstöra miljön eller jobba med företag som producerar på... ja, inte betalar tillräckliga löner, jag vill ändå liksom se var det kommer ifrån.”

Klara beskriver här två olika sätt att vara en god person på, genom att inte förstöra miljön eller bidra till sociala orättvisor, och säger att hon vill “se var det kommer ifrån” vilket även fångar upp social medvetenhet som central aspekt av godhet. Klaras konstruktion av godhet är därmed närliggande till Haralds regel att “inte skada”.

Godhetsdiskursen ålägger deltagarna plikten att vara goda människor genom att inte skada andra, eller miljön, varken direkt eller indirekt, och att hjälpa andra där det är möjligt. När deltagarna rör sig inom godhetsdiskursen verkar det ligga relativt nära till hands för dem vad de behöver göra för att närma sig positionen av att vara en god person och därmed uppnå idealen inom diskursen. Detta skiljer sig från välmåendediskursen där målet är tydligt, “att må bra”, men där vägarna dit verkar vara olika såväl mellan som inom personer, exemplifierat av Klaras “det kan skifta lite från dag till dag nästan”. Att inneha en position som en god människa inom godhetsdiskursen tycks vara ett kontinuerligt projekt utan tydliga mållinjer eller delsträckor – ett slags moraliskt regelverk att alltid förhålla sig till där ansvaret och plikten, trots otydligheten, ligger på individen själv.

Nöjdhet inom godhetsdiskursen – att vara tacksam. Inom godhetsdiskursen konstrueras en version av nöjdhet som är närliggande välmåendediskursens konstruktion, men som samtidigt har en mer moraliskt laddad kvalitet. Medan välmåendediskursens nöjdhet är antingen en känsla eller en kognitiv utvärdering, blir nöjdhet inom godhetsdiskursen mer komplex då den interagerar med ideal inom godhetsdiskursen som tacksamhet och altruism. Nöjdhet som en kognitiv utvärdering är inom godhetsdiskursen i sig något som är dygdigt och moraliskt på grund av nöjdhetens koppling till tacksamhet. Detta kan vi se i följande citat där Billy knyter ihop nöjdhet och tacksamhet. “[...] man ska vara nöjd med det man har, tacksam, [...]” Billy sammanfattar explicit att “vara nöjd med det man har” som just tacksamhet.

Emil samkonstruerar ytterligare ett exempel tillsammans med intervjuaren nedan:

Intervjuare: Hm, det låter som det liksom, mycket, det låter väl lite så här, tacksamhet (mm), att vara glad för vad du har på något sätt?

Emil: Ja, asså, jag tycker det är alldeles för många som... Jag inbillar mig ändå att jag har det ganska bra i kontrast med många andra [exempel på hur andra kan ha det], finns hur många unika situationer som helst men jag inbillar mig ändå att jag borde vara tacksam för det jag har, eh, och jag tror att det är viktigt att vara det.

Emil bejakar intervjuarens sammanfattning av ett tidigare svar om att han är glad för vad han har och hävdar bestämt att det är viktigt att vara tacksam, särskilt när en har det bra i kontrast till andra. Även om ordet nöjd inte används explicit, tycks ordet “glad” i just denna kontext syfta till detta.

Konstruktionen av nöjdhet som ihoplänkad med tacksamhet har en annorlunda kvalitet än den som vi hittar inom välmåendediskursen, där nöjdhet är att något känns bra. I godhetsdiskursen blir nöjdhet som ett abstrakt fenomen som har ett värde i sig själv. Nöjdhet konstrueras också som något som inte nödvändigtvis är avhängigt att någonting har uppnåtts. En person behöver alltså inte ha presterat något för att känna nöjdhet. Subjektpositionen av att vara tacksam som i att vara nöjd med det en har är dock inte helt okomplicerad inom godhetsdiskursen. Nedan ser vi ett citat med Billy som tidigare konstruerat nöjdhet som just tacksamhet.

Intervjuare: Jag tänker, min fråga var väl egentligen kanske, och det svarar det ju på liksom att du, du själv ser att du har fått mycket i livet liksom (aa) som du är tacksam för.

Billy: Ja verkligen och, ja, men... Faktiskt något jag kan märka på mig själv nu, och det, jag stör mig jättemycket på det och det, och det är... Och jag jobbar, asså jag motverkar de tankarna direkt liksom, asså det, och det gör jag för att, det gör jag aktivt, det är det kanske du sa att man kämpar med (mm) eh, och det gör jag aktivt för liksom gud inte ska straffa mig. Ehm, och det är just, till exempel ifall det går bra för någon vän, en vän som jag kanske liksom slutat hänga med för att han, jag håller inte på med det han håller på med längre, och så går det bra för honom, och så blir det liksom, asså inte, inte... Jo men det blir, asså det är avundsjuka [...].

Godhetsdiskursen ger alltså en rätten att vara nöjd med det en har, men också plikten att vara tacksam för det och i detta fallet att inte avundas vad någon annan har. Billys långa urskuldande inramning av att han kan känna avundsjuka, och försäkran om att han motverkar

dessas tankar vid varje tillfälle, poängterar den kraft med vilken godhetsdiskursen i denna form kan disciplinera den som befinner sig inom den.

Strävansdiskursen – det är eftersträvansvärt att sträva

Den tredje övergripande diskursen som vi har identifierat kallar vi för strävansdiskursen. Samtliga deltagare uttrycker i någon form en önskan om att röra sig mot ett mål som en central komponent av meningsfullhet i sina liv. Detta mål varierar från att vara mycket väl definierat, såsom att bli den bästa inom sin idrott, till diffusare bilder av att på något vis "röra sig framåt", formulerade i termer av att vilja utvecklas, att utmana sig eller att lära sig. På olika sätt framställer de hur de strävar mot någonting mer än de livsbetingelser som de nu befinner sig i. Flera deltagare använder just ordet strävan när de beskriver detta.

I denna diskurs är det strävandet i sig, och inte målet som strävas mot, som är socialt önskvärt och ses som det viktigaste för att leva ett gott liv. Det är processen, inte innehållet, som värderas och ses som meningsfull. Strävansdiskursen är inte blind för huruvida målet uppnås eller inte, men när ett mål uppnås så behöver ett annat mål ta över.

Det går att argumentera för att en strävansdiskurs skulle fånga in både välmåendediskursen, då människor strävar mot att må bra, och godhetsdiskursen, då människor strävar mot att vara en god person. Strävansdiskursen skulle därför kunna ses som en överordnad diskurs för de andra två. Trots att alla tre diskurser berör vad som kan ses som ett gott liv finns dock tydliga skillnader. Strävansdiskursen är primärt intresserad av en process medan välmående- och godhetsdiskursen primärt är intresserade av innehåll. På så vis kan de också anses komplettera varandra.

Nedan kommer vi att utforska vilka diskursiva handlingar som deltagarna ägnar sig åt då de förhåller sig till diskursen om strävan, och vilka subjektpositioner som den, och deltagarnas förhållningssätt gentemot den, möjliggör.

Många deltagare hade en komplex relation till strävansdiskursen. Det fanns dock vissa deltagare vars förhållande till strävan såg ut att vara relativt okomplicerat, med antingen en genomgående positiv eller negativ ton när de pratade om detta. De som hade en positiv relation till strävan hade inte nått målet de strävade mot. De hade snarare en tydlig riktning när det gäller vad de strävade mot, och en klar bild av hur de skulle nå dit. Två deltagare där detta blev tydligt var dels en idrottare på hög nivå och dels en person med religion som en viktig del i sitt liv.

Nedan beskriver idrottaren en dag där han arbetar mot “det stora målet”, nämligen att bli bäst inom sin idrott:

Pontus: [...] är jag hemma och verkligen har saker att göra hela tiden, då kan jag vara igång en hel dag (mm), och inte känna nån stress eller, utan verkligen bara jobba. Sen kommer jag in och går och lägger mig, går upp nästa dag och gör samma sak, för då är det ändå det jag vill. Då blir det avkopplingen, att jag har detta stora målet, och nu har jag tagit ett steg närmre (mm). Perfekt, jag mår jättebra i mig själv då.

Pontus beskriver här en dag av att sträva mot det “stora målet” och konstruerar en subjektposition där att ha en strävan och ägna sig åt den är avkopplande för honom, och möjliggör för honom att “vara igång en hel dag”, “inte känna någon stress” och att “må jättebra i mig själv”. Pontus konstruktion av strävan som något som ger honom energi ersätter här avkoppling som en avgränsad aktivitet, med att jobba utan att vara stressad – strävan blir avkopplingen.

I citatet nedan kan vi se en av de religiösa deltagarna sätta ord på hur hans gudstro ger en tydlig riktning att sträva mot – att förtjäna en plats i paradiset. Genom Billys övriga intervju förstår vi att han genom sin tro har tydliga ramar för hur denna strävan ska uppnås. Intervjuarens kommentar om “nästan tio” hänvisar till en tidigare fråga där deltagaren fått skatta sin övergripande livssituation från noll till tio.

Intervjuare: [...] vad är det som är harmoni, lycka för dig liksom, vad är det som gör att du kan säga att, mitt liv är nästan tio nu, liksom så?

Billy: Mm, men det är, är, *skrattar till* det är gud. (aa) Faktiskt, att jag liksom, för det, asså man har ju en helt annan strävan alltså, nu är det liksom, nu är jag här, (mm) och jag är här bara för att liksom gud vill att jag skall vara här och för att jag skall liksom bevisa mig att jag förtjänar en plats i paradiset (mm).

Den centrala roll som Billy ger strävan i sin formulering antyder att det delvis är genom att Billy har något tydligt att sträva mot som gör att han kan säga att hans liv är “nästan tio”.

Strävan har här en imperativ kvalitet, att röra sig mot detta mål är något gud vill att Billy "skall" göra. Billy positionerar sig här dels som en god troende, då han härleder sin lycka till gud, och dels som att det är en plikt för Billy att sträva. Detta citat tillsammans med det från Pontus innehåller nästan uteslutande positiva konstruktioner av att sträva, där strävan blir som en sorts ledstjärna. Strävan ger energi, riktning, en känsla av syfte, frånvaron av stress och i förlängningen lycka.

Det var också några deltagare som uttryckte en okomplicerad men negativ relation till strävan. Här blir strävan något som jagar en i stället för att vara något inspirerande. Att misslyckas i sin strävan ser ut att vara ett upplevt krav på att sträva mot ett tydligt mål, alltså en stark närvaro av strävansdiskursen och dess ideal, i kombination med antingen en osäkerhet över vad det är en strävar mot eller en brist på progression mot en värderad riktning, det vill säga att ha lagt tidigare strävansmål bakom sig.

Intervjuare: Går det att peka ut en, två, eller tre, några saker som gör att det inte är närmare tio? Alltså, vad är det som är liksom det som inte funkar?

Vidar: Ja, en av de sakerna är ju dels att jag känner att jag inte åstadkommit något med livet.

Vidar uttrycker i andra delar av intervjun att han är mycket missnöjd med sin livssituation och pekar ut att han "inte åstadkommit något med livet" som en central anledning till varför. Värt att notera är att det är själva åstadkommandet som värderas, och inte det specifika målet. Att ha åstadkommit någonting, alltså att ha nått fram till ett mål som en har strävat mot verkar alltså vara en viktig subjektposition inom strävansdiskursen, med digra konsekvenser för den som misslyckas med att närma sig den. Att ha åstadkommit någonting är dock inte en subjektposition som ger otvetydig tillfredsställelse inom strävansdiskursen, vilket vi kan se om vi tittar på hur nöjdhet konstrueras inom denna diskurs.

Nöjdhet inom strävansdiskursen – att nöja sig, stagnera. Vissa deltagare uttrycker att de är nöjda med sin rörelse framåt i livet, eller sin plan för hur deras strävan ska gå till. Olle beskriver: "[...] jag har en rätt så klar plan för vad jag tänkte göra och så (mm). Så det känns ju rätt bra just nu, det gör det."

Nöjdhet inom strävandsdiskursen kan alltså konstrueras i enlighet med det vi kallar idealdefinitionen, alltså som en kognitiv utvärdering kring om idealen inom diskursen har uppnåtts utifrån de tillgängliga förutsättningarna. I intervjuerna framkommer det dock även en annorlunda konstruktion av nöjdhet inom strävandsdiskursen som verkar fylla en helt annan funktion för deltagarna. Detta är konstruktionen av nöjdhet som att nöja sig, eller nöjdhet som stagnation. Detta blir speciellt tydligt när deltagarna själva explicit pratar om “att nöja sig”, men det märks även i vissa citat där deltagarna inte uttryckligen pratar om att nöja sig men där nöjdhet och att nöja sig används synonymt:

Intervjuare: På det stora hela, hur nöjd är du med ditt liv, hur mår du?

Tine: “Bra, tycker jag. [...] Jag skulle säga att jag att jag är nöjd. Men... eh, det finns ju mycket kvar, eller jag tror inte att jag är en person som blir nöjd... (mhm) så lätt... (okej) Eh det finns ju väldigt mycket kvar man kan göra, och ... asså jag kä- jag känner inte att... jag är nöjd på det sättet att jag skulle kunna tänka att nu har jag ett jobb, och jag trivs hyfsat bra, och en sambo som jag är kär i och vi ska få vårt barn (mm), och därför så ska vi bara stanna där vi är nu, utan att jag har ju väldigt mycket planer för hur jag ska kunna utveckla... vår situation till någonting... eh... som kanske gör det ännu bättre (mm).”

Intervjuare: Okej, så du har ambitioner och visioner (ja) på nåt sätt (men precis).”

I citatet ovan tycks intervjuaren fråga om nöjdhet inom ramen för välmåendediskursen, då frågan “hur mår du?” följer direkt på frågan om nöjdhet. Tine börjar svara på frågan inom välmåendediskursen, “jag är nöjd”, för att därefter att motsäga sig själv “eller jag tror inte att jag är en person som blir nöjd”. Detta illustrerar laddningen i begreppet, då de olika diskursiva konstruktionerna av nöjdhet ställer förståelsen av nöjdhet på sin spets. Tine konstruerar sin position som att det för henne “finns mycket kvar man kan göra”, att hon inte är “en person som bli nöjd” och går vidare med att beskriva en möjlig position som hon skulle kunna inta, som skulle kunna sammanfattas av påståendet “och därför ska vi bara stanna där vi är nu”. Att “bara” stanna där en är, att nöja sig, och låta det som en “kan göra” vara ogjort är här alltså en möjlig subjektposition som Tine tar tydligt avstånd från. Den verkar ha en kvalitet av stagnation som understryks av Tines nästan lättade gensvar på att intervjuaren sammanfattar vad hon sagt som att

hon har ambitioner och visioner, “ja, men precis”. Att stanna och vara nöjd är något som även intervjuaren ger en ofullständig kvalitet under en annan intervju genom användandet av ordet “bara”; “Vad är det för värdering hos dig som ligger i grunden där för att du vill det här och inte liksom bara är nöjd på något sätt?”.

Sebastians citat nedan illustrerar vidare den negativa laddningen i att nöja sig, och hur det likställs med stagnation.

Sebastian: [...] den här diskrepansen, den har ju funnits liksom hela livet. Och det är väl nånting jag försöker komma till botten med själv (mm), varför är jag så oförmögen att... Eller varför jag nöjer mig med att ha det så halvhjärtat (mhm), ehm, när jag kan få så mycket mer om jag bara (mm) lägger manken till.

Han förklarar vidare:

Sebastian: [...] jag nöjer mig med ett, ett ganska monotont jobb, som inte stimulerar intellektuellt över huvud taget (mm), för att jag får ändå väldigt mycket utlopp för min kreativitet och sånt på helgerna (mm).

Sebastian beskriver en konflikt med sig själv där han “försöker komma till botten med” varför han “nöjer sig med att ha det så halvhjärtat”. Att nöja sig blir här alltså ett problem som måste lösas. Sebastian positionerar även om sin agens mitt i meningen genom att formulera om sig från att han är “oförmögen” till att han “nöjer” sig. Detta ger en ledtråd om en annan kvalitet hos strävansdiskursen – värderingen av agens och självdisciplin. Att se den möjliga positionen av att vara en person som “lägger manken till” gör därmed positionen av att vara “oförmögen” till en ursäkt – något oacceptabelt.

En deltagare formulerar själv de komplexa relationerna mellan olika konstruktioner av nöjdhet, specifikt spänningen mellan att vara nöjd över det en har, alltså godhetsdiskursen, med att inte vara nöjd med sig själv och fortsätta sträva efter något bättre, alltså strävansdiskursen.

Billy: “[...] asså jag tänker såhär, man ska va liksom, inte nöjd med sig själv, man ska alltid str-, jag tänker såhär, att man ska alltid sträva bättre, men, och man ska

vara nöjd med det man har, tacksam, men man ska aldrig settle ändå, asså man ska alltid sträva mot det ännu bättre, för att det finns säkert något bättre (mm).”

Här blir återigen konstruktionen av nöjdhet som att nöja sig tydlig, men i stället formulerat som “settle” vilket har en speciellt negativ konnotation. Billy är tydlig med att en skall inte vara nöjd med sig själv, men en ska vara nöjd med det en har. Vidare ger Billy även ett tydligt explicit formulerat grundantagande inom strävansdiskursen; “man ska alltid sträva mot det ännu bättre, för att det finns säkert något bättre”. En grundföreställning om världen inom strävansdiskursen verkar alltså vara att det alltid finns något bättre, och vidare att för att det finns något bättre så skall en sträva mot det och aldrig nöja sig, “settle”, eller vara nöjd med sig själv.

Skuggan av dessa underliggande villkor och vilka konflikter det ger upphov till ans under Malins intervju:

Intervjuare: Men det är huvudsakligt positivt liksom, den rastlösheten, eller drivet.

Malin: Ja, det har ju lett till väldigt positiva saker (ja). Men ibland blir det ju lite mycket, ja. För det blir liksom så här, man har precis pluggat färdigt fem år och jag har ju egentligen ett ganska bra jobb. Men så blir man så här bara, nää, är det tillräckligt, nej, jag vill mer (mm). Så att, frågan är var gränsen går om det är...

För jag vet ju många som hade nöjt sig här (mm), eller vad man säger. Men, det... Det blir liksom, kommer jag någonsin nöja mig då? (mm) Det kommer ju alltid att finnas bättre... (mm) Du kan ju alltid klättra vidare, liksom... (mm) Och... Det är väl att välja vilken typ av liv man vill ha, kanske. (mm) Ja.

Malins beskriver under intervjun hur hon återkommande känner sig rastlös och vill vidare inom många facetter av sitt liv – hon studerar på fritiden, vill ha ett nytt mer stimulerande jobb och överväger att flytta utomlands för att doktorera. För henne verkar målet vara i ständig rörelse, och hon beskriver hur “drivet”, ibland “blir lite mycket”. Även Malins konstruktion av strävan verkar vara utan slut, något oändligt som oavslutligt leder mot något bättre och där det samtidigt också alltid är möjligt att “klättra vidare”. Hon ställer sig frågan “var gränsen går” och konstruerar det sedan som ett val mellan olika kategorier av liv. Hon tänker att det finns de som vill mer och därmed fortsätter klättra eller de som nöjer sig och tänker att det är tillräckligt så

som det är. Detta kan sägas utgöra två motsatta subjektpositioner inom strävansdiskursen. Hon verkar själv ambivalent inför vilken kategori av liv hon vill placera sig i. Malin resonerar kring att klättra vidare:

Nu, eh, jag har chansen, liksom, det är inte alla som kan eller... (mm) Så här, så blir jag så här, jag kan, jag har alla förutsättningar, jag borde... göra det, liksom (mm). Ehm. Men det clashar ju lite ibland. Så...

Malin målar här upp en bild av att ha en unikt privilegierad position att ha möjligheten att sträva vidare, och formulerar sig utifrån det en plikt att utnyttja dessa förutsättningar: "jag har alla förutsättningar, jag borde... göra det".

Strävan konstrueras som energigivande och meningsfull för många, särskilt när den finns inom en meningsstruktur för vad som bör eftersträvas, såsom kampen att bli en framgångsrik idrottsman. Dock är den i många fall också problematisk, såväl inom som utanför tydliga meningsramverk. Detta eftersom den har en slags oändlig och riktninglös karaktär även i de fall då strävan är situerad inom en meningsstruktur som möjliggör mål att rikta den mot. Strävansdiskursen återfinns ofta i deltagarnas berättelser om mål, och uppnåendet av målen verkar nödvändigt för att associeras med det goda inom strävansdiskursen. Samtidigt verkar ingen mängd mål lagda bakom sig utgöra en tillräcklighet.

I de fall då strävan beskrivs utanför en tydlig meningsstruktur, såsom idrott eller religion, eller då strukturen i sig ger mål som inte går att komma fram till, såsom självförbättring, ter sig strävan som ett oformligt överhängande imperativ. Detta imperativ gör det icke-önskvärt för deltagarna att inta en position av nöjdhet i betydelsen "nöja sig", då denna subjektposition likställs med att stagnera. Den som lämnar något ogjort, men som för hen är möjligt och som skulle föra hen mot något bättre, konstrueras inom strävansdiskursen som halvhjärtad, ambitionslös, feg och stagnerad. På så vis kan strävansdiskursen förstås ha en ospecifik, genomsyrande och oförlåtande kvalitet i den plikt som den ålägger den som befinner sig inom den. Om en inte strävar, utan stannar där en är, så erbjuder denna diskurs endast subjektpositioner som ses som frånskilda "det goda". Detta skapar problem i många avseenden. Särskilt problematiskt blir det när individer möter på omständigheter i livet som inte tillåter konstant progression.

Diskussion

Som svar på frågeställningen “Vilka diskurser och subjektpositioner finns tillgängliga för unga vuxna när de förhåller sig till vad det goda livet är och hur konstrueras nöjdhet inom dessa diskurser?” har tre diskurser identifierats: välmåendediskursen, godhetsdiskursen och strävansdiskursen. Olika subjektpositioner som görs tillgängliga för olika deltagare utifrån dessa diskurser har presenterats, och hur nöjdhet konstrueras inom dessa olika diskurser har utforskats. Inom strävansdiskursen konstrueras nöjdhet som stagnation, inom godhetsdiskursen konstrueras nöjdhet som att vara tacksam för vad en har och inom välmåendediskursen konstrueras nöjdhet som att det känns bra. Konstruktionen av nöjdhet inom strävansdiskursen fick speciell uppmärksamhet i resultatet då den illustrerade avsaknaden av en vilande subjektposition som är förenlig med strävansdiskursens konstruktion av vad det goda livet är. Denna konstruktion var därför svår för vissa deltagare att använda i samma kontext som välmåendediskursens och godhetsdiskursens konstruktioner av nöjdhet, då dessa diskursers konstruktioner av nöjdhet är positivt sammanlänkade med det goda livet. Detta gjorde att det uppstod konflikter för deltagarna när de försökte konstruera subjektpositioner med element från olika diskurser. Det fanns dock även exempel på när diskurserna kunde samexistera utan denna typ av konflikt.

Diskussionen i detta avsnitt syftar till att koppla dessa fynd till den teori och forskning som presenterats i introduktionen, samt att fördjupa denna förståelse i koppling till strävansdiskursen genom en applicering av Foucaults teorier om makt, diskurser och samhällsstrukturer. Därefter vänds blicken till de fynd som framkommit om nöjdhet, och vilka praktiska implikationer detta kan ha både på forskning inom positiv psykologi och på klinisk psykologisk praktik. En diskussion förs dessutom om användningen av det diskursiva perspektivet i psykoterapi. Därefter presenteras en metodologisk diskussion, som inbegriper uppsatsens anspråk och syfte, reflexivitet, metodologiska begränsningar och problem, överförbarhet, samt avslutande förslag på vidare forskning.

Diskurserna, makt och samhället

De tre diskurserna som identifierats har kopplingar till några av de teoretiska strömningar som presenterades i introduktionen. Välmåendediskursen skulle kunna ses som att den primärt överensstämmer med den hedoniska strömningen inom positiv psykologi och *Happiness studies* (Kahneman et al., 1999; Rabbås et al., 2015; Ryan & Deci, 2001), där det som värderas är bland annat positiv affekt, en hög grad av livstillfredsställelse och frånvaron av lidande.

Godhetsdiskursen har tydliga paralleller med den äldre synen på eudaimonia som tätt sammanbunden med moral och dygd, där att vara en god människa, enligt traditionella, religiösa värden eller nutida humanistiska ideal, är den viktigaste pusselbiten i att leva det goda livet (Rabbås et al., 2015; Ryff & Singer, 2008). Strävansdiskursen ser ut att ha mycket gemensamt med delar av den eudaimoniska strömningen inom positiv psykologi, som berör självförverkligande och förverkligandet av ens sanna potential (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008). Det går också att se en koppling till nutida ekonomiska ideal, vilket diskuteras nedan utifrån ett Foucauldianskt maktperspektiv.

En kan alltså se det som att det finns två överlappande grupper av diskurser som berörs just nu: de diskurserna som våra deltagare har tillgång till och rör sig inom, som utifrån det Foucauldianska perspektivet också finns ute i samhället, samt de teoretiska, vetenskapliga och historiska diskurserna som presenterades i introduktionen. Men hur ser egentligen relationen mellan dessa två grupper av diskurser ut? Enligt Hacking (1999) skapar kategorisering och kunskapsskapande om sociala företeelser "looping effects" som bidrar till att förstärka och återproducera de fenomen som klassificerats. Utifrån Hackings perspektiv förändrar filosofin och den positiva psykologin de människor som den beskriver eftersom människor är självmedvetna och reflekterar över och förändrar sig utifrån att de blivit kategoriserade. Detta belyser hur interaktionen mellan dessa kategorier skulle kunna se ut. Ett annat perspektiv, som kommer ur den kritiska psykologin, är att samma maktprocesser som gett upphov till de diskurser som fanns tillgängliga för deltagarna har bidragit till att forma de teoretiska diskurserna (Henriques et al., 2004). Detta samband är också växelverkande. Henriques et al. beskriver i sin bok *Changing the Subject: Psychology, Social Regulation and Subjectivity* att psykologin, ur ett Foucauldianskt perspektiv, genom att klassificera, reglera och förklara mänskligt beteende inom ramen för våra samhällsinstitutioner såsom utbildning, vård och företagsliv, också bidrar till att skapa oss som subjekt. Psykologin kan alltså ses som ett "technology of power" för den makthierarki som råder i samhället i övrigt (Foucault, 1988). Så hur kan då de diskurser som identifierats hos dessa deltagare och inom den positiva psykologin kopplas till de maktförhållanden som råder i samhället?

Det rådande ekonomiska och politiska systemet som dessa deltagare befinner sig i brukar beskrivas som kapitalistiskt och neoliberalistiskt (Giddens, 2009). För att skapa ett tvärsnitt av den neoliberala, kapitalistiska, västerländska diskurs som formar detta politisk-ekonomiska

system och dess historiesyn kan en titta på hur Rostow (1961), en tidig ekonomisk teoretiker, som enligt Giddens var en föregångare i formandet av neoliberala idéer, konceptualiserar skillnaden i ekonomiskt välstånd mellan länder i sin moderniseringsteori. Enligt Rostow beror skillnader mellan länder i ekonomiskt välstånd på en rad materiella faktorer i sociala institutioner, men också på de "fattigare" ländernas kultur. Han menade att människor i fattigare länder dels har en lägre arbetsmoral och dels har ett fatalistiskt sätt att tänka på, där motgångar och lidande ses som en naturlig del av livet. Att acceptera sin lott i livet, menade Rostow, hindrar människor från att arbeta hårt och förändra sitt öde (Giddens, 2009). Observera de orsakssamband och motsatsförhållanden som skapas. Att jobba hårt konstrueras inom den neoliberal, kapitalistiska diskursen som en nödvändighet för att hela ens land skall kunna nå ekonomiskt välstånd, och att acceptera sin lott i livet sätts i motsats till att jobba hårt. Genom detta blir det också tydligt vilken plikt som åläggs de som redan befinner sig i ett land med stort ekonomiskt välstånd och en kapitalistisk, neoliberalistisk politik: att jobba hårt och inte nöja sig med sin lott i livet. Här går det även att se hur Rostow uttryckligen uppmanar till ett förkastande av en del av godhetsdiskursens ideal om tacksamhet och acceptans, och därmed dess konstruktion av nöjdhet.

Utifrån detta går det att göra en grov och något spekulativ sketch över relationerna mellan strävansdiskursen och de historiska, och nuvarande, maktförhållanden som råder i den kontext som dessa deltagare befinner sig i. Plikten att jobba hårt som tidigt formulerades inom den neoliberalistiska diskursen är en tydlig facett inom strävansdiskursen, och det fula i att nöja sig, som kan ses hos deltagarna, formulerades ytterst tydligt av Rostow redan på 1960-talet. Såsom Foucault (1977) formulerade det skapas i samhällen diskurser som i tur formar fogliga kroppar för att upprätthålla de makthierarkier som råder. Utifrån denna premiss bör det också följa att de diskurser som finns tillgängliga om vad som är ett gott liv återspeglar, och gagnar, dessa hierarkier. Den kontext som strävansdiskursen verkar mest närvarande inom för deltagarna är just arbetslivet. Det är inte svårt att se hur det ur ett makroperspektiv skulle kunna gynna det nuvarande ekonomiska systemet, och dem som står att ytterst att vinna på dess utformning, att människor inte nöjer sig, eller stannar där de är, utan arbetar hårdare för att nå något bättre, som säkerligen står att finna. Ett otal facetter av vad "något bättre" innebär, och som omnämns av deltagarna, är kopplat till det ekonomiska systemet, exempelvis en tryggare ekonomisk bas, bättre utbildning eller bättre anställning.

För att vända blicken tillbaka till psykologin är det även värt att betänka detta i relation till den positiva psykologins inramning av det goda livet. Det eudaimoniska perspektivet inom positiv psykologi postulerar självförverkligande, eller "förverkligandet av ens sanna potential", som en central del av ett gott liv (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008). För att människor ska kunna eftersträva denna sanna potential måste först en potential konstrueras. Dessa resurser kommer att dras från de diskurser som är tillgängliga, vilket för oss åter till vems intressen som vaktas av dessa diskurser och vad det får för konsekvenser för de subjektpositioner som kan konstrueras av dessa (Henriques et al., 2004). I samspel med strävansdiskursen, där potential verkar vara något oändligt eftersom något bättre alltid är möjligt, riskerar denna typ av diskurs inom positiv psykologi, där jagandet av potentialförverkligande konstrueras som det goda livet, att accelerera skapandet av subjektpositioner som ständigt måste vara i rörelse (Hacking, 1999). Dessa subjektpositioner för med sig plikten att individen, för att fortsätta vara förknippad med det goda livet, alltid måste jobba ännu hårdare, alltid måste bli ännu bättre.

En fråga som också blir aktuell framför allt i relation till strävansdiskursen är vem som har möjlighet att anta den subjektposition av rörelse som där är förknippad med det goda livet. Många uppsättningar av livsomständigheter ger inte utrymme att ägna sig åt framåtrörelse utan kräver att all energi läggs på att hålla sig över ytan. Sett utifrån detta perspektiv riskerar även det eudaimoniska perspektivet inom den positiva psykologin att förstärka ohjälpsamma och oflexibla subjektpositioner om fältet framställs och appliceras utan ett kritiskt perspektiv.

Diskussionen har här fokuserats på strävansdiskursen, då denna diskurs, som tidigare omnämnt, var den som gav upphov till mest konflikter för deltagarna. Som regel verkar det dock vara så att deltagarna intar flera olika subjektpositioner från flera olika diskurser under loppet av intervjuerna, med olika element dragna från varje diskurs. För en mer ingående maktanalys av välmåendediskursen, se de resonemang som förs i inledningen i relation till positiv psykologi och Ahmeds (2010) bok *The Promise of happiness*. Ahmeds analys av vad happiness "gör", är i stor utsträckning i linje med det Foucauldianska perspektiv som här har tillämpats och fångar in maktperspektivet på en formulering av det goda livet som att "må bra".

Problemet med nöjdhet

Om blicken vänds från de teoretiska diskussionerna om diskurser och makt för att i stället titta närmare på de praktiska implikationerna för forskning och klinisk praktik, vad kan då sägas? En möjlig slutsats som går att dra utifrån resultaten om nöjdhet i denna uppsats är en

problematisering av det i positiv psykologi vanligt förekommande konstruktet livstillfredsställelse (Diener & Lucas, 1999; Pavot et al., 1991). Denna slutsats bör dock dras med viss försiktighet då det utifrån denna uppsats är oklart i vilken grad de olika konstruktionerna av nöjdhet kan överföras till engelska, som den största mängden forskning inom positiv psykologi skrivs på. Resonemangen nedan kan alltså primärt appliceras på en svenskspråkig kontext.

Den positiva psykologins syn på livstillfredsställelse, exemplifierat av Pavot et al. (1991), liknar det som i resultatet presenteras som idealdefinitionen av nöjdhet, alltså som en kognitiv utvärdering av hur ens generella livssituation bedöms vara i jämförelse med en självkonstruerad standard, alternativt i jämförelse med idealen inom en viss diskurs. Dessa resultat illustrerar dock att nöjdhet, och därmed i förlängningen livstillfredsställelse, kan ha väldigt olika laddning för olika individer, speciellt inom strävansdiskursen, där nöjdhet överlag är icke-önskvärt, men även till en viss grad inom godhetsdiskursen där nöjdhet är något dygdigt. Detta har implikationer för användningen av denna typ av skattning eller item i positiv psykologi-forskning, men kan även bli aktuellt i kliniska kontexter, antingen om klienten behöver göra denna typ av skattning på ett självskattningsformulär, eller, mer sannolikt, om en diskussion kring klientens upplevelse av sin generella livssituation kommer upp.

Hur en forskningsdeltagare eller klient utvärderar sin nuvarande situation kan alltså påverkas av vilken eller vilka diskurser personen primärt rör sig inom, och därmed vilken konstruktion av nöjdhet som hen primärt förhåller sig till i stunden. En person som primärt förhåller sig till godhetsdiskursen kanske skattar sin situation högre, då detta fyller funktionen av att få personen att känna sig som en god, ödmjuk person som är tacksam över det hen har. En person som primärt rör sig inom strävansdiskursen kanske skattar sin situation lägre, då en högre skattning hade gett mindre utrymme att förbättra sin situation. En person som rör sig inom välmåendediskursen kanske har svar som varierar mycket utifrån dagsform, beroende på vilken typ av skattning det gäller. Denna typ av diskurs är dock den som är minst problematisk i en klinisk kontext, då det ofta är just välmåendediskursens konstruktion av nöjdhet som kliniker är intresserade av.

Klienters och forskningsdeltagares svar på denna typ av fråga kan därför inte antas betyda samma sak för alla personer, och att svara på ett visst sätt kan dessutom fylla specifika interaktionella och identitetsbyggande funktioner. Frågor om nöjdhet eller livstillfredsställelse riskerar att ge en ytlig kunskap som är svårtolkad eftersom den bakomliggande konstruktionen

kan förändra innebörden dramatiskt. Dessa svar bör alltså tolkas med en viss försiktighet, samt diskuteras med klienter om möjlighet finns.

Denna typ av diskussion är viktig att ha i och med att dessa typer av globala nöjdhetsutvärderingar genomförs på stor skala och har implikationer för diverse politiska beslut och riktlinjer. Ett exempel på detta är en rapport från OECD (2020), med deltagare från alla OECD-länder, där deltagarna blev uppmanade att skatta hur nöjda eller tillfredsställda de var med sitt liv på en skala från noll till tio.

Att arbeta med diskurser i psykoterapi

Det socialkonstruktionistiska, diskursiva perspektivet har börjat etablera sig inom områdena parterapi och familjeterapi (O'Reilly, Kiyimba, Lester, & O'Reilly, 2018). Här har dock fokus legat på så kallad Diskursiv psykologi (Willig, 2013), men det kan argumenteras att även det Foucauldianska perspektivet kan vara användbart inom psykoterapifältet, och inte bara i par- och familjeterapi utan även i individualterapi. En förståelse för diskursers påverkan på klienters subjektpositioner, handlingsutrymme och möjliga subjektiva upplevelser har potential att ge ett värdefullt nytt perspektiv på klinisk psykologisk praktik (Henriques et al., 2004; Wilson et al., 2018). Psykologer som är bekväma med det diskursanalytiska tankesättet har möjlighet att hjälpa klienter att hitta nya, mer hjälpsamma konstruktioner av centrala diskursiva objekt i psykoterapi, särskilt i de fall där klienten länge har varit fast i en ohjälpsam subjektposition. Genom att belysa vilka olika sätt som ett centralt diskursivt objekt kan konstrueras, såsom nöjdhet eller vad som är ett gott liv, eller vilka alternativa subjektpositioner och diskurser som finns tillgängliga, kan psykologer hjälpa klienter till ett mer flexibelt förhållningssätt gentemot ohjälpsamma föreställningar och svårigheter.

Detta bör dock självklart göras utan att använda dessa diskursanalytiska begrepp, då de tenderar att vara minst sagt otillgängliga och svårförståeliga. Det diskursanalytiska perspektivet är snarare ett hjälpmedel för psykologen för att förstå samspelet mellan klientens problematik, klientens språkliga positioneringar i terapituationen och samhället utanför terapirummet. Det är möjligt att en psykolog utan tillgång till det diskursanalytiska tankesättet hade kommit fram till samma konkreta interventioner som den diskursanalytiska psykologen utifrån ett annat psykoterapiteoretiskt ramverk, men det betyder inte att ett diskursivt perspektiv inte kan vara ett användbart verktyg.

En medvetenhet om att vissa begrepp och konstrukt kan talas om på många olika sätt kan också hjälpa psykologer att identifiera vilka diskurser de själva rör sig inom, och belysa omedvetna premisser om vad det goda som vi försöker hjälpa klienter att uppnå faktiskt är. Medvetenhet om dessa diskurser och premisser leder förhoppningsvis till att psykologen kan identifiera tillfällena när hen och klienten pratar om samma diskursiva objekt utifrån olika diskurser, och därmed riskerar att prata förbi varandra. En medvetenhet om diskurser i psykoterapi är därför hjälpsamt både som ett psykoterapeutiskt verktyg för att ge klienter ökat handlingsutrymme, som ett sätt att upptäcka och hantera missförstånd och brister i kommunikationen, och som ett medel för psykologen att kritiskt granska sina egna antaganden.

Metodologisk diskussion

En diskussion om anspråk och uppsatsens syfte. I och med de teoretiska grundantaganden som finns inom FDA gör denna uppsats anspråk på att kunna säga något mer än bara hur diskurser och nöjdhetskonstruktioner ser ut hos just dessa deltagare, utan också att kunna säga något om dessa diskursers plats i samhället i stort. Denna typ av kvalitativa metod antar också att uppsatsförfattarnas samkonstruktion av resultatet tillsammans med både intervjuaren och deltagarna är en naturlig del av processen, i stället för något som ger uppsatsen "bias". Att dessa teoretiska grundantaganden finns betyder inte att de inte går att kritisera och ifrågasätta, tvärt om. Denna uppsats har dock tagit avstamp i dessa grundantaganden för att sedan utforska vilken typ av kunskap som genereras av att använda FDA på detta intervjumaterial, och vad som händer om detta sätts i kontext av större psykologiska, filosofiska, sociologiska och historiska debatter. Denna uppsats har därför varit både bred och djup, med en stor teoretisk spännvidd tillsammans med detaljerade analyser av enskilda ordval och formuleringar. Det är möjligt att detta hade kunnat delas upp på två eller fler uppsatser, men i och med detta forskningsområde är så pass utforskat upplevde vi det som värdefullt att försöka situera dessa smala analyser i en bredare kontext. Detta är även något som det Foucauldianska perspektivet uppmuntrar.

Denna uppsats har även haft som avsikt att illustrera värdet av det socialkonstruktionistiska, diskursiva perspektivet på områden inom psykologin där detta perspektiv vanligtvis inte appliceras. Uppsatsen har visat att diskursanalys kan ha praktiska implikationer både för kvantitativ psykologisk forskning och för klinisk psykologisk praktik genom att visa hur begrepp såsom nöjdhet inte bara har nyanskillnader utan kan bära helt olika

meningar beroende på vilken diskursiv kontext som det är situerat i. Denna illustration skulle kunna ses som minst lika värdefull som de enskilda resultaten i denna uppsats, då det förhoppningsvis blir en inbjudan för fler studenter och forskare inom psykologin att ta sig an det diskursiva perspektivet.

Reflexivitet. Detta arbetes induktiva, socialkonstruktionistiska ansats gör att det är av yttersta vikt för oss som författare att reflektera över vår egen roll i processen (Willig, 2013). I denna typ av analys är vi i högsta grad medskapare av denna kunskap, och resultatet hade sannolikt sett annorlunda ut om någon annan hade gjort denna analys. Det forskningsfokus som framkommit under processen har både varit explicit styrt av våra intressen och av det som "steg upp ur" materialet, men vad som bedöms stiga upp ur materialet påverkas rimligtvis även av vår förförståelse och våra intressen. Från ett socialkonstruktionistiskt perspektiv är det också högst aktuellt vilka diskurser om vad som är ett gott liv som vi själva rör oss inom (Willig 2013).

Vi bedömer att en viktig faktor som påverkat vår konstruktion av resultatet är våra egna stadier i livet, nämligen att vi är på väg ut i arbetslivet efter en längre utbildning, samt att vi är i ungefär samma ålder som deltagarna. Eftersom temat "att hitta rätt i sin professionella identitet" är speciellt relevant för oss själva just nu är det också sannolikt att de delar av materialet som berört dessa ämnen har stuckit ut mer för oss än vad det hade gjort för personer i andra faser av livet. Om andra forskare hade analyserat detta material med samma metod är det därför möjligt att det inte hade blivit samma fokus på strävandsdiskursen, då intervjumaterialet relaterat till strävandsdiskursen i hög grad har handlat om att ta steget ut i arbetslivet eller att reflektera kring sin nuvarande studie- eller yrkessituation. Vi som uppsatsförfattare har alltså själva rört oss mycket inom strävandsdiskursen medan vi gjort denna analys. Som psykologstudenter i slutet av vår utbildning ligger också välmåendediskursen nära till hands, vilket gör att vi sannolikt också rört oss mycket inom även denna diskurs under detta arbete.

Eftersom diskursiva handlingar i en intervjusituation sker i ett samspel mellan intervjuare och deltagare, och intervjuarens förförståelser, konstruktioner av diskursiva objekt och syn på vad som är ett gott liv i högsta grad påverkar resultatet av denna typ av analys (Willig 2013), valde vi att intervju den psykolog som hållit i alla de intervjuer som är med i analysmaterialet. Genom denna intervju kunde vi explicit fråga om intervjuarens syn på vad ett gott liv är, samt stämna av huruvida intervjuarens upplevelser och observationer kring intervjusituationen överensstämde med våra egna. Vi utforskade även hur intervjuaren uppfattat deltagarnas

diskussioner kring nöjdhet, och fick bekräftat att även intervjuaren lagt märke till en ambivalens kring just nöjdhet under intervjuerna.

Begränsningar och problem i upplägget. Det finns tydliga begränsningar med FDA som metod. Detta gör inte att metoden blir oanvändbar, men det är samtidigt hjälpsamt att vara medveten om dessa för att kunna vara medveten om vad som går och inte går att säga utifrån resultaten, och hur resultaten kan användas. En viktig brist är FDA:s oförmåga att förklara individuella skillnader i hur individer förhåller sig till diskurser och subjektpositioner (Burr, 2003). Varför vissa individer “väljer” vissa subjektpositioner före andra, även när positionerna är ofördelaktiga för dessa individer, är svårt att förklara inom detta teoretiska ramverk. Exempelvis är det svårt att, endast inom ramarna för FDA, ge en förklaring till varför någon som inte uppnår idealen för självförbättring och progression inom strävansdiskursen fortsätter att konstruera sig inom denna diskurs. Dessa problem uppstår i och med att det finns ett begränsat utrymme inom socialkonstruktionismen för det som brukar kallas för självet (Burr, 2003). Detta blir aktuellt i vår analys, då FDA inte möjliggör för en analys kring varför en viss intervjudeltagare konstruerar nöjdhet på ett visst sätt, eller varför deltagare primärt rör sig inom en diskurs om vad ett gott liv är och inte en annan, utöver slutsatsen att det fyller någon sorts funktion för dem. Denna analysmetod saknar den förklaringskraft som psykologiska teorier om bland annat identitet, inlärningsteori och kognitiva processer hade kunnat bidra med för att förstå dessa frågor.

Ytterligare en begränsning är att intervjuerna genomfördes innan denna uppsats forskningsfokus hade formulerats (Willig, 2013). Att vi inte varit med och format intervjuguiden, i kombination med intervjuernas öppna ansats, innebär att det finns mycket material i intervjuerna som inte berör vårt slutgiltiga forskningsfokus. Vissa deltagare berör inte detta ämne mer än i förbifarten, och i och med att intervjuaren inte arbetade utifrån detta forskningsfokus styrde inte intervjuaren tillbaka ämnet till det. Deltagarna hade sannolikt haft väldigt mycket mer att säga om nöjdhet och vad som är ett gott liv om det bara hade ställts direkta frågor om det, eller om intervjuaren hade uppmanat deltagarna att utveckla de uttalanden de väl gjorde om detta. Något som kan ses som både en fördel och en nackdel är att explicita frågor om vad det goda livet är sannolikt hade aktiverat ännu mer normer och ideal om vad som “borde” ses som det goda livet än vad som skedde i de nuvarande intervjuerna. Aktivering av normer och ideal skulle också kunna uppstå kring explicita frågor om vad det innebär för deltagarna att vara nöjda.

En fördel med att intervjuerna har genomförts utan intervjuarens kännedom om forskningsfokus är att intervjumaterialet blir mer naturalistiskt, och påverkas inte av intervjuarens mål och förståelse om diskurser eller den avsedda analysmetoden (Willig, 2013). Ett mer strukturerat utforskande av detta ämne hade dock gjort oss säkrare på vårt resultat, och gjort att vi inte i lika stor utsträckning hade riskerat att missa diskurser eller feltolka deltagare på grund av den begränsade mängden material. Den begränsade mängden material som berör forskningsfrågan är alltså en faktor som kan ses som en metodologisk svaghet.

Något som skulle kunna ses som en metodologisk svaghet är att vi genomfört alla delar av analysen tillsammans, och inte heller haft tillgång till några yttre källors analys av intervjumaterialet. För att bemöta denna svaghet har denna uppsats varit generös med att presentera stora delar av det relevanta intervjumaterialet i resultatdelen, för att läsare tydligt ska kunna följa hur våra slutsatser har dragits.

Överförbarhet. Överförbarhet motsvarar det kvantitativa konceptet generaliserbarhet (Willig, 2013). Här behöver en titta på egenskaperna hos deltagarna och reflektera över i vilken grad detta påverkar resultatens överförbarhet till andra personer och kontexter. Den viktigaste faktorn att förhålla sig till för dessa deltagare är deras ålder, och därmed också deras stadiet i livet. Många deltagare hade nyligen avslutat en universitetsutbildning och nyligen etablerat sig på arbetsmarknaden inom vad de föreställde sig skulle bli deras framtida karriärer. Av de som inte gått längre utbildningar var de flera som övervägde det, eller i alla fall upplevde behovet att förhålla sig till det. De flesta deltagare hade inte börjat bilda familj eller liknande större projekt, och var i stället fullt upptagna med att orientera sig i sin professionella identitet. Av dessa anledningar är det sannolikt att strävansdiskursen låg speciellt nära till hands för denna grupp, då strävansdiskursen ofta verkar aktualiseras vid just funderingar kring karriärambitioner, i alla fall inom denna grupp. Det som nu kallas för strävansdiskursen hade kanske inte heller haft samma inramning och innehåll om deltagarna hade varit i andra livsstadier. Strävansdiskursen och nöjdhet hade kanske inte heller haft samma laddning, eller konstruerats på samma sätt, för en äldre grupp deltagare som redan passerat många större, kulturellt värderade livshändelser som professionell framgång eller att skaffa familj.

Eftersom diskurser utifrån ett Foucauldianskt perspektiv är så pass nära sammanbundna med sin kulturella och historiska kontext (Stainton Rogers & Willig, 2017) görs inga anspråk på att kunna överföra dessa resultat utanför en västerländsk, neoliberalistisk, kapitalistisk och

sekulär kontext. Dessa resultat har alltså potentiell överförbarhet primärt för unga vuxna i Sverige. I övrigt bedöms dock deltagarnas bakgrund och egenskaper vara så pass blandade att en relativt hög grad av överförbarhet kan antas när det gäller studiens resultat, även om deltagarnas ålder som sagt bör hållas i bakhuvudet.

Den typ av resultat som produceras i en FDA är dessutom inte primärt upptagna av hur vanliga olika diskurser är, utan snarare vilka som överhuvudtaget finns tillgängliga, och hur de i så fall kan komma till uttryck. Detta gör att frågor om överförbarhet i den klassiska bemärkelsen kan ses som mindre aktuellt vid denna typ av analys (Willig, 2013). Samtidigt görs också vissa anspråk på att dessa diskurser existerar utanför just dessa specifika deltagare, i och med att den Foucauldianska synen på samband mellan diskurser hos individer och diskurser ute i samhället anlagts (Willig, 2013). Att denna typ av överförbarhet kan ses som närmast ett teoretiskt grundantagande för den valda analysmetoden försvårar denna typ av utvärdering. Denna typen av grundantaganden höjer också kraven på transparens och kritisk reflektion.

Vidare forskning

I och med att det finns förhållandevis lite FDA inom psykologin, och speciellt den positiva psykologin, finns det många möjligheter för vidare forskning utifrån dessa resultat och med liknande metoder. Inom ramen för frågeställningen om vad som är ett gott liv har vi under skrivandets gång blivit intresserade av att använda FDA för att undersöka hur vad som är ett gott liv konstrueras inom allt ifrån populärvetenskapliga artiklar och twitterkonton som försöker ge inspirerande psykologiska råd, till styrdokument och värdegrunder inom olika organisationer och myndigheter. Detta eftersom diskurser inte endast existerar i tal utan i alla former av meningsstrukturer som omger oss (Stainton Rogers & Willig, 2017) och skapar vår sociala verklighet. Att förstå hur diskurserna om det goda livet sprids i såväl informella som institutionella kanaler skulle vara givande för psykologin. Det är också möjligt att genomföra diskursanalyser av vetenskapliga artiklar inom positiv psykologi eller andra relevanta forskningsområden för att belysa hur de vetenskapliga diskurserna ser ut. Särskilt intressant skulle vara att anlägga ett mer uttalat genealogiskt maktperspektiv och göra en bredare analys av den typ av kunskap som produceras inom dessa fält liknande den analys som Ahmed (2010) gjort på happiness.

En annan möjlig riktning utifrån dessa resultat är ett vidare utforskande av kopplingen mellan psykisk ohälsa och diskurser om det goda livet, antingen utifrån de diskurser om gott liv

som identifierats i denna uppsats, eller utifrån en ny diskursanalys. Under arbetets gång har vi spekulerat kring hur olika möjligheter och omöjligheter som skapas hos en individ som rör sig inom en viss diskurs påverkar hens psykiska hälsa, samt hur detta skulle kunna tänkas hänga ihop med de plikter som åläggs hen. Att svara på dessa frågor är dock utanför ramen på denna uppsats, men har potential för vidare forskning.

Generellt anser vi att det diskursiva perspektivet har en stor potential inom psykologin, och hoppas att studier som denna kan inspirera andra forskare att utforska dess möjligheter.

Referenser

- Ahmed, S. (2010). *The Promise of Happiness*. London: Duke University Press.
- Alvesson, M. & Sköldböck, K. (2017). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (3:e uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Bishop, M. A. (2014). *The good life: unifying the philosophy and psychology of well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2005). Confronting the Ethics of Qualitative Research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 157–181.
- Burr, V. (2003). *Social Constructionism*. (2:a uppl.) London; New York: Routledge.
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på Norsk*. Oslo: Helsedirektoriatet. Hämtad från <https://www.helsebiblioteket.no/psykisk-helse/rapporter/well-being-pa-norsk>
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H. & Blakar, R. (2017). Everyday Understandings of Happiness, Good Life, and Satisfaction: Three Different Facets of Well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(2), 481-505.
- Davies, B. & Harré, R. (1990). Positioning: The Discursive Production of Selves. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 20(1), 43-63.
- Davies, B. & Harré, R. (1999). *Positioning and Personhood*. i Harré, R. & Van Langenhove, L. (Red.) *Positioning Theory*. Oxford: Blackwell.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). *Personality and subjective well-being*. I Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Red.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2005). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. I Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Red.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Daukantaitė, D., Lundh, L. G., Wångby-Lundh, M., Claréus, B., Bjärehed, J., Zhou, Y. & Liljedahl, S. I. (2020). What happens to young adults who have engaged in self-injurious behavior as adolescents? A 10-year follow-up. *European Child & Adolescent Psychiatry*.

- Finlay, L. (2006). 'Rigour', "ethical integrity" or "artistry"? Reflexively reviewing criteria for evaluating qualitative research. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(7), 319–326.
- Foucault, M. (1988). *Technologies of the self*. I Martin, L. H, Gutman, H. & Hutton, P. H. (Red.), Technologies of the Self. London: Tavistock.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Random House.
- Giddens, A. (2009). *Introduction to Sociology*. (6:e uppl.). Cambridge: Polity Press.
- Hacking, I. (1999). *The social construction of what?* Harvard: Harvard University Press.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Henriques, J., Hollway, W., Urwin, C., Venn, C. & Walkerdine, V. (2004). *Changing the subject: psychology, social regulation and subjectivity*. London: Routledge.
- Huppert, F. A. & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Red.). (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Lafrance, M. N. & Stoppard, J. M. (2006). Constructing a Non-depressed Self: Women's Accounts of Recovery from Depression. *Feminism & Psychology*, 16(3), 307-325.
- Lemma, A. (2016). *Introduction to the Practice of Psychoanalytic Psychotherapy*. (2:a uppl.). Chichester: Wiley Blackwell.
- MacIntyre, A. (2007). *After Virtue: A Study in Moral Theory*. (3:e uppl.) Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- OECD. (2020). *How's Life? 2020: Measuring Well-being*. Paris: OECD Publishing.
- O'Reilly, M., Kiyimba, N., Lester, J. N. & O'Reilly, M. (2018). Discursive psychology as a method of analysis for the study of couple and family therapy. *Journal of Marital & Family Therapy*, 44(3), 409-425.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.

- Rabbås, Ø., Emilsson, E., Fossheim, H. & Tuominen, M. (2015). *The Quest for the Good Life: Ancient Philosophers on Happiness*. Oxford: Oxford University Press.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rostow, W. (1961). *The Stages of Economic Growth*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Stainton Rogers, W. & Willig, C. (2017). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (2:a uppl.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.
- Steger, M. F. (2009). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. (2:a uppl.). Oxford: Oxford University Press.
- Sveriges Psykiologförbund. (1998). *Yrkesetiska principer för psykologer i Norden*. Hämtad 1 maj, 2020, från Sveriges Psykiologförbund:
<https://www.psykiologforbundet.se/globalassets/yrket/yrkesetiska--principer-for-psykiologer-i-norden.pdf>
- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*. Cambridge: Harvard University Press.
- Teichmann, R. (2011). *Nature, Reason and the Good Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Tiberius, V. (2013). *Well-being, Wisdom, and Thick Theorizing: on the Division of Labor between Moral Philosophy and Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2011). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications*. (2:a uppl.). London: SAGE.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology. Adventures in Theory and Method*. (3:e uppl.) Maidenhead: Open University Press.
- Wilson, L., Crowe, M., Scott, A. & Lacey, C. (2018). Psychoeducation for bipolar disorder: A discourse analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(1), 349–357.

Bilaga 1: Intervjuguide

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) Om du skulle titta lite bakåt i tiden, vad i ditt liv skulle du säga har bidragit mest till hur du mår idag?

a) Eventuella följdfrågor:

i) Vad är det bästa som har hänt dig sen tiden i högstadiet?

ii) Har något hänt dig i ditt liv som du tycker har varit svårt eller om något har hänt som har påverkat dig mycket? Vill du berätta?

iii) Kan du beskriva hur det kom sig att...

iv) Hur skulle du förklara att...

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?
- 7) Något som känts extra bra?
- 8) Något som känts extra jobbigt?
- 9) Hur känner du dig just nu?
- 10) Känns det ok för dig att vi avslutar här?