



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

**“Jag bara mår”:
Hur gymnasieungdomar berättar om välmående och vad som
är betydelsefullt för hur de mår.**

Anna Friman & Amanda Svedberg
Psykologexamensuppsats, VT 2022

Handledare: Eva Hoff
Bihandledare: Mia Maurer
Examinator: Tove Lundberg

Abstract

The aim of this qualitative study was to look into how adolescents communicate and understand well-being as a concept, how they describe their self-image and their own and others demands and expectations related to their wellbeing and also how the activities they do and the environments they are in relate to well-being according to themselves. To explore this, eight adolescents in their first year at a Swedish high-school (gymnasium) were interviewed. The interviews were transcribed and analysed using thematic analysis with a critical realistic approach. The analysis yielded four main themes: *1: Descriptions of well-being, 2: Self-image, demands and expectations, 3: Activities as facilitating or lowering and 4: Environments as facilitating or lowering*. The adolescents varied in their descriptions of well-being, but school and social connectedness were important aspects throughout the material. The level of understanding of well-being as a concept varied as well; well-being was however mostly described in a hedonic sense, but more eudaimonic sense-making was present when talking about more concrete things like activities or environments. An increase in well-being literacy can be thought of as something that would increase this group's well-being.

Keywords: well-being, adolescents, well-being literacy, school and well-being, positive psychology

Abstrakt

Den här kvalitativa studien syftade till att undersöka hur ungdomar kommunicerar kring och förstår begreppet välmående, hur de beskriver sin självkänsla och sina egna och andras krav har för betydelse för välmående samt hur olika aktiviteter och miljöer spelar roll för välmående, enligt de själva. För att undersöka detta intervjuades åtta förstaårs gymnasieelever. Intervjuerna transkriberades och analyserades med tematisk analys utifrån en kritisk-realistisk ansats. Analysen mynnade ut i fyra huvudteman: *1: Beskrivning av välmående, 2: Självbild, krav och förväntningar, 3: Aktiviteter som främjande eller sänkande och 4: Miljöer som främjande eller sänkande*. Ungdomarna varierade i hur de beskrev begreppet välmående, men skolan och det sociala verkade för alla centralt i samtalen. Förståelsen kring begreppet välmående varierade och medan välmående främst beskrevs med hedoniska begrepp användes eudaimoniska resonemang i mer specifika beskrivningar kopplade till aktiviteter och miljöer. Ökad välmåendeliteracitet kan tänkas öka välmående i denna grupp.

Nyckelord: välmående, ungdomar, välmåendeliteracitet, skola och välmående, positiv psykolog

Tack!

Till våra handledare som hjälpt oss hålla huvudet kallt när stressen varit som mest påtaglig, de fantastiska elever som ställt upp på våra intervjuer och kommit med massa insiktsfulla tankar, samt våra nära och kära som stöttat och ökat vårt välmående under den här tiden.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Välmående - Vad är det?.....	1
Utveckling fram till tonåren.....	3
Välmående hos ungdomar idag.....	5
Syfte och frågeställning	7
Metod	8
Teoretiska utgångspunkter	8
Deltagare	8
Material	9
Procedur	9
Dataanalys.....	9
Reflexivitet.....	11
Etik.....	11
Resultat	12
Tabell 1	12
Tema 1: Beskrivning av välmående.....	13
1a. Frånvaro av negativt.....	13
1b. Närvaro av harmoni och positiva känslor	13
1c. Att ha ett socialt sammanhang	14
1d. Att ta hand om sig själv	14
Tema 2: Självbild.....	15
2a. Personlighetsdrag och egenskaper	15
2b. Krav och förväntningar.....	16
2c. Kropp och utseende.....	17
Tema 3: Aktiviteter som främjande eller sänkande	18
3a. Socialt umgänge.....	18
3b. Många bollar i luften.....	19
3c. Återhämtning.....	21
3d. Strategier för välmående.....	22
Tema 4: Miljöer som främjande eller sänkande	22
4a. Hemma	23
4b. Skola	24
4c. Övriga miljöer	26
Diskussion.....	26

Hur kommuniceras och beskrivs välmående som begrepp?	27
Ungdomarnas självbild samt egna och andras krav	31
Aktiviteter och miljöer med betydelse för ungdomarnas generella välmående.....	33
Diskussion utifrån olika utvecklingsteorier	36
Tendenser i hjälpsökande.....	36
Pandemins påverkan	37
Metodologiska styrkor och svagheter	37
Framtida forskning.....	38
Slutsatser	39
Referenser	41
Appendix A	45
Appendix B	46
Appendix C	47

Inledning

Barns och ungas hälsa och välbefinnande är en global angelägenhet. Tonåren är en kritisk period i livet där många faktorer som bidrar till välmående (autonomi, självkontroll, sociala interaktioner och inlärning) utvecklas och grunderna för ens mental hälsa som man senare tar med in i vuxenlivet etableras. Hälften av de psykiska diagnoserna som diagnostiseras hos vuxna har sin grund i denna utvecklingsperiod (Ross et al. 2020).

På grund av att dåligt mående ökar hos ungdomar (Folkhälsomyndigheten, 2018) blir det relevant att undersöka hur ungdomar själva ser på välmående och i hur stor grad de ser sig själva som centrala för sin egna hälsa. Syftet med den här studien är således att få en tydligare inblick i hur tonåringar som går första året på gymnasiet förstår och beskriver hur olika aspekter i deras liv har betydelse för deras mående (som deras självkänsla och miljöer de befinner sig i), samt vilka tankar de har om vad de aktivt eller passivt gör själva som höjer eller sänker deras välmående.

Välmående - Vad är det?

För att börja nysta i välmående måste vi först förstå vad detta begrepp innebär. Ända sedan antikens Grekland har människan försökt definiera vad välmående är. De antika grekerna hade många ord för lycka, vissa komplexa som "epicharma" (skadeglädje) och andra mer breda och universella som "hedonia" som beskriver känslan av positiva känslor. Hedonia är närvaron av positiva affekter (lycka, harmoni) och därav avsaknad av negativa affekter (depression, ångest) (Huta & Waterman, 2014).

En skola inom psykologin som baserat många av sina ideer på filosofi från gamla tider däribland den antika grekiska, är den positiva psykologin. Där begrepp som hedonia och eudaimonia används. Den positiva psykologin uppstod ur ett behov av att bryta den syn som länge premierat det psykologiska forskningsfältet som var mer inriktad på sjukdom, diagnos och minskning av lidande (Huta & Waterman, 2014). Vidare kom den positiva psykologin ur en önskan att förstå vad som gör att folk mår bra snarare än vad som gör att de mår dåligt, både på individuell nivå och gruppnivå. Frågor inom den positiva psykologin är bland annat vilka styrkor och färdigheter som värdesätts för välmående och hur vi kan utveckla dem på ett sätt som ger oss lycka (Diener, 2009). Därav intresset för hedoni inom den positiva psykologin.

Diener et al.s (1985) bidrag till ämnet välmående är begreppet och definieringen subject well-being (SWB) som med sin definition ger en möjlighet till att mäta välmående. Dieners SWB lägger till en dimension utöver den hedoniska lyckan, genom att även fråga om

nivå av livstillfredsställelse utöver rapporteringen av nivåer av positiva och negativa affekter (Boniwell & Tunariu, 2019).

Hög SWB verkar ha en positiv påverkan på många områden i ens liv. Forskning visar att det finns en korrelation mellan hög SWB och bland annat högre nivåer av kreativitet, ökad uthållighet i uppgifter, ökad förmåga till multitasking, optimism, mindre risk för sjukdom (Boniwell & Tunariu, 2019). Diener et al. (1985) argumenterar för att SWB kan fungera som ett mätsystem som visar på om det finns diskrepans mellan var man befinner sig idag och målbilden av vart man tänker att man borde befinna sig. Vidare menar han att man är som nöjdast när diskrepansen mellan verklighet och målbild är så liten som möjligt (Diener, 2009).

En kritik mot SWB är att teorin lägger ett stort fokus på njutning och positiva affekter snarare än meningsfullhet. Steger (2016) argumenterar för att njutning inte är tillräckligt för ett fullt liv. Wong (2011) argumenterar även han för att hedonia inte är ett tillräckligt begrepp för att förklara välmående. När människor får välja skulle de hellre existera i en verklig värld där det finns både smärta och njutning, än en värld med bara pleasure och positiva upplevelser (Nozick, 1974).

Ytterligare ett mer komplext koncept från de gamla grekerna som även det är relaterat till välmående är eudaimonia. Likt hedonia är det ett begrepp om välmående och lycka, men lägger till en dimension genom att inkludera inre resurser som skapar välmående inte bara upplevelsen av positiva affekter som i hedoni-begreppet. Eudaimonia inkluderar aspekter som autencitet, autonomi, mening och personlig utveckling (Huta & Waterman 2014). Dessa delar av välmående saknas i SWB-modellen, men finns med i en annan modell skapad av Seligman (2011). Seligman utvecklade en modell för autentisk lycka som innehöll tre punkter. Den första, likt det hedoniska, var positiv affekt, den andra engagemang, att vara motiverad och hängiven till saker man tar sig an och den tredje mening känna sig involverad i något större än en själv (Seligman, 2011). De två sista punkterna är mer eudaimoniska koncept för lycka än hedoniska. Seligman utökade 2011 sin modell med två nya tillskott och kallade denna nya modell för PERMA-modellen. PERMA-modellens fem delar är, översatt till svenska, positiv emotion (*Positive emotion*, som lycka, harmoni, glädje), engagemang (*Engagement*), relationer (*Relationships*, som att ha positiva interpersonella relationer), mening (*Meaning*) och känslan av att ha fullföljt och lyckats med något (*Accomplishment*). Tillagt utöver de tre punkterna från den gamla modellen är engagemang och relationer (Seligman, 2011). En studie av Goodman et al. (2018) jämförde mätinstrumenten som mätte

PERMA-modellen av lycka med mätinstrumenten som mätte lycka enligt SWB och fann att de tycktes mäta liknande saker, fastän med lite olika beståndsdelar (Goodman et al., 2018).

Kern et al. (2016) hade en fundering om att PERMA begreppet kan vara för abstrakt för tonåringar och föreslog ett annat sätt att mäta det PERMA mäter men med termer mer inriktat till tonåringar. Detta blev EPOCH modellen, som inkluderar engagemang (*engagement*), uthållighet (*perseverance*, *grit*), optimism och positiv tro om framtida utfall (*optimism*), känsla av samhörighet (*connectedness*) och lycka (*happiness*). Även om de olika modellerna verkar mäta liknande saker (det vill säga välmående), finns det forskare som argumenterar för att distinktionen mellan hedonia och eudaimonia är filosofiskt meningsfull och viktig (Huta, 2016).

Att ha kunskap om och använda sig av välmående-relaterat språk samt ha kunskap om hur man behåller eller ökar sitt egna och andras välmående, välmåendeliteracitet, är relaterat till högre välmående och minskat dåligt mående (Hou et al., 2021). Det finns idag skolmaterial utformat för att utbilda om välmående hos skolelever som gjorts med en grund i den positiva psykologin (Norrish, 2015; White & Kern, 2018).

Utveckling fram till och under tonåren

För att förstå tonåringar måste vi också förstå vart dem befinner sig i sin utveckling och vilka stadier de har passerat. Under tonåren (13–19 år) händer mycket i den personliga utvecklingen och man blir även även mer självständig i både vardagsliv och skolarbete. Fritidsintressen och nära vänskapsrelationer blir viktigare än innan, då familjerelationerna ofta haft högst prioritering (Tjus et al., 2015). Inom psykologin och sociologin finns det experter som uttalat sig om att tonåren är en identitetsskapande tid och är väldigt viktig för hur man sen är som vuxen. Erikson kallade denna viktiga tid i livet för moratorium, “ett psykologiskt tillstånd mellan barndom och tonår” (Erikson, 1950). Marcia (1966), en efterföljare till Erikson inom identitetsskapande i ungdomen, utgick från Eriksons teori och utvecklade sin egen teori med fyra stadier. Tonåren ses som en utforskande tid där man ställer många frågor inom olika ämnen, som exempelvis berörde framtiden, religion och sexuellt beteende. Marcias fyra steg av identitetsskapande, bygger på två principer: att man utforskar och ställer frågor kring identitet och huruvida man valt en identitet för sig själv. Det första av Marcias stadier är *identitetsförvirring*, vilket är när man varken börjat utforska identitetsfrågor eller förbundet sig till en identitet. Nästa steg är *för tidig identitet*, där man inte utforskat frågor kring identitet men valt en identitet, kanske baserat på föräldrarnas tro eller en identitet dem blivit givna (Marica, 1966). Tredje fasen kallas *moratorium*, och är när man utforskar sin identitet men ännu inte helt hittat den, detta kan vara en jobbig och

stressfull fas. Och det fjärde och sista steget är *fullbordad identitet*, vilket är när man har utforskat sin identitet och sedan funnit och förbundit sig till sin identitet. Detta är en lång process och oftast något man inte når förrän i slutet av tonåren (Marcia, 1966). I och med detta börjar även den sexuella identiteten växa fram och intresset för kärleksrelationer väcks. Det blir också viktigt att skaffa sig en plats i samhället där man själv trivs och känner att man behövs, gör nytta och bli uppskattad (Tjus et al., 2015).

För att identitetssökandet ska kunna börja behöver man också en viss kognitiv förståelse. Utvecklingen av det kognitiva går igenom fyra stadier (Piaget & Inhelder, 1973). De kognitiva utvecklingsstadierna är inte bundna till ålder men dem brukar generellt följa en åldersutveckling. De tre första stadierna kallade Piaget för det *sensomotoriska stadiet* (0-2 år), det *preoperationella stadiet* (2-7 år) och de *konkretoperationella stadiet* (7-11 år). Det fjärde och sista stadiet som brukar påbörjas vid 12 års ålder är det *formaloperationella stadiet*. Det är nu man börjar förstå och vilja diskutera begrepp som innan upplevts abstrakta, som frihet, demokrati och kärlek. Denna utveckling beror på att den kognitiva resonemangsförmågan ökar och man kan värdera olika idéer och diskutera saker hypotetiskt och abstrakt (Piaget & Inhelder, 1973).

Enligt Harters teori (2012) om utveckling av självet så börjar barn och ungdomars förståelse och upplevelse av det egna jaget förändras med åldern. Till stor del har det att göra med den kognitiva utvecklingen som sker i barndomen. Små barns koncept kring det egna jaget är centrerade till specifika representationer som "jag kan springa snabbt" eller "jag kan alla bokstäver i alfabetet". I mellanstadieåldern börjar beskrivningen av självet även inkludera egenskaper som till exempel "jag är smart för att jag är duktig i matte, engelska och svenska". I tonåren blir det mer abstrakt, till exempel "jag är smart", "snäll" eller "atletisk". Förutom detta utvecklas även förmågan att utvärdera sitt egenvärde i mellanstadieåldern. Känslan av egenvärde varierar stort hos barn, tolkningen av egenvärdet beror på hur väl de tycker att de presterar inom viktiga områden, samt huruvida de känner sig bekräftade av viktiga personer i sin omgivning som exempelvis föräldrar eller andra barn sin ålder. Låg självkänsla är kopplat till många psykologiska besvär som depression, energiförlust och känsla av hopplöshet inför framtiden (Harter, 2012). I en studie av Moksnes & Espnes (2013) utförd på ungdomar i 13–18-årsåldern såg man att höga skattningar av god självkänsla och höga skattningar av livstillfredsställelse sammanföll.

Cui et al. (2021) undersökte hur amerikanska och finska föräldrar kommunicerade med sina unga vuxna döttrar och hur kvalitén på kommunikationen och relationen påverkade ungdomarnas mående. De såg att de amerikanska ungdomarnas välmående ökade med bättre

kommunikation, men inte med ökad relationell kvalitet, medan de finska ungdomarnas mående ökade med ökad relationell kvalitet men inte med förbättrad kommunikation. Trice (2002) fann i sin studie att amerikanska collegestudenter kontaktade sina föräldrar mer frekvent i perioder med stress och dåligt mående än i lugnare perioder i deras liv.

I vår studie intervjuar vi ungdomar som går första året på gymnasiet, vilka, enligt dessa teorier borde kunna diskutera och beskriva abstrakta koncept som välmående. För dem så är deras identitet på väg att utvecklas och vikten av den sociala miljön borde bli förstärkt. Därför, förväntar vi oss att studenterna i denna studie har viktiga insikter att dela med sig av, som kan hjälpa oss fylla i de luckor som finns i forskningen idag om ungdomars perspektiv på välmående.

Välmående hos ungdomar idag

Det går nästan inte att prata om välmående utan att nämna dess motsats som är dåligt mående. Då välmående kopplas till mental hälsa kopplas liknande dåligt mående till mental ohälsa. Världshälsoorganisationens (WHO) senaste utvecklingsrapport från 2018 konstaterar att det är en hög grad av mentala problem och beteendeproblem hos ungdomar idag, vilka ökar på en populationsnivå. WHO:s senaste enkät som undersökte mental hälsa hos ungdomar rapporterar att 29% av 15-åriga flickor och 13% av 15-åriga pojkar i europeiska länder känner sig "låga" mer än en gång i veckan (WHO, 2018).

Enligt utredningen *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* (2018) från Folkhälsomyndigheten har psykisk ohälsa ökat bland barn och unga i Sverige under åren 1985–2014. De områden som undersöktes i utredningen var familjefaktorer, socioekonomisk status, skolan och övergripande samhällsförändringar. Man fann bland annat att stress hade ökat bland elever som trodde att läraren tyckte att de presterade på medelnivå eller under genomsnittet. De slutsatser som drogs var att medan relationer inom familjen förbättrades, samt att samhället hade en större öppenhet gällande psykisk ohälsa, såg man brister i skolans funktion samt ökade svårigheter för unga på arbetsmarknaden, vilket de menade ledde till en sammantaget försämrad psykisk hälsa hos ungdomar i Sverige.

Eftersom tonåringar idag befinner sig i en värld där socialmedier är så närvarande kan detta vara en intressant miljö att titta närmare på. Beeres et al. (2021) studerade svenska ungdomars användande av sociala medier under två år och undersökte ifall ett ökat användande av sociala medier hade någon effekt på deltagarnas psykiska hälsa. De fann att användandet av sociala medier varierar mer mellan personer än över tid för individer. Resultatet antyder att om man spenderar mycket tid på sociala medier är detta en indikator för

mental ohälsa snarare än en framtida riskfaktor. Enligt en studie av Fergie et al. (2016) tenderar ungdomar att först söka sig till internetbaserade resurser och hälsorelaterade konton på sociala medier när de mår psykiskt dåligt och sen till andra professionella mottagningar.

En viktig fråga att titta närmre på är hur mår ungdomarna idag. I en enkätstudie från Garnow et al. (2021) som gjordes på ungdomar i åldrarna 15–17 år visade det sig att ledsenhet var vanligt bland ungdomarna; 21,8 % uppgav att de upplevde ledsenhet ofta eller alltid och detta var mer prevalent hos pojkar än flickor. Ledsenhet var dessutom relaterat till sömnsvårigheter, huvudvärk, spänningar, koncentrationssvårigheter och nedsatt aptit. Forskning från Callegari & Levander (2019) visade att flickors och pojkars känslouttryck tolkas och bemöts på olika sätt, samt att grunden till deras besvär inte alltid kommer upp till ytan i kontakt med vården.

Något som påverkar mående är stress, det är något som kan påverka såväl barn som vuxna. Situationer med stimuli som kan skapa stress är något som alla upplever, hur man påverkas av detta är olika och har olika effekt på olika människor, negativa effekter av stress kan påverka både den fysiska och psykiska hälsan (Glover et al., 2010).

För att förstå hur ungdomar mår kan man fråga om upplevda stressnivån i vardagen. Barn som upplever stress kan uttrycka det på olika sätt. Det kan yttra sig i psykosomatiska besvär som magont och huvudvärk, eller mentalt i form av oro, nervositet, ledsenhet eller ilska (Alfvén, 2019). Det är flera faktorer som spelar in i barns upplevelser av stress som är kopplat till såväl omgivningsfaktorer som individuella faktorer och kan handla om familjens ekonomiska situation, bostadsmiljö, grannskap, kamratrelationer och skolmiljö. Stress under uppväxten kan senare under livet ge upphov till nedstämdhet, depression och oro/ångest (Alfvén, 2019).

I en studie av Konu et al. (2002) undersöktes skolans roll på välmående jämfört med den individuella rollen bland finska elever i 14–16-årsåldern. De fann att en variation i det generella subjektiva välmåendet främst förekom på en individuell nivå. Värt att notera var att en ansevärd andel av faktorer som påverkade välmåendet var kopplade till studier och andra skolrelaterade aspekter. Raufelder et al. (2016) studerade och utvärderade vad studenter i Tyskland i åldrarna 12–13, tyckte gjorde en lärare till en bra lärare och tvärtom. Eleverna i studien prioriterade lärarnas interpersonella egenskaper framför deras akademiska förmågor. Ida (2017) fann liknande resultat i sin studie om vad en bra lärare är enligt ungerska elever i 16-årsåldern, där det viktigaste för deltagarna i den studien var lärarnas förmåga att förmedla kunskap och förståelse till sina elever, följt av bland annat att ha ett objektiva förhållningssätt och vara uppmärksam på alla elevers individuella behov.

En kvalitativ studie av Warghoff et al. (2020) använde sig av fokusgrupper bestående av 10–12-åringar som fick diskutera stress. De kom fram till ett tema som var *kropp och sinne reagerar* och tre subteman som var *vänkskapsrelationers betydelse, föräldrarnas stress påverkar* samt *försöker göra sitt bästa*. Stress uppstod ofta i barnens vardagsmiljöer. Barnen upplevde att stress kunde vara både bra och dålig. Barnen hade upplevelser av att se människor i sin miljö som var stressade, detta hade skapat känslor som hade påverkat barnet (Warghoff et al., 2020).

I en studie från 2007 intervjuades 13- och 16-åriga flickor och pojkar från två småstäder i Sverige om deras syn på mental hälsa (Johansson et al., 2007). Studien fann att det var lättare för deltagarna att beskriva dåligt mående än välmående och deltagarnas uppfattningar av mental hälsa innefattade både att må bra och att må dåligt. Gemensamt för både de olika åldersgrupperna och de olika könen var att familjen var den främsta determinanten för ungas mentala hälsa, tätt följt av nära vänner. Man fann inga märkbara skillnader på hur pojkarna och flickorna pratade om mental hälsa i studien, trots att deltagarna delade uppfattningen om att flickor hade lättare för att prata om ämnet. När skolan kom på tal var det främst i relation till andra elever och lärare och inte så mycket fokus på prestation och andra icke-relationella aspekter (Johansson et al., 2007).

En kvalitativ narrativ studie från Australien tittade på hur små barn i fem- till sexårsåldern beskrev välmående. De fann i studien mönster på hur barnen beskrev vikten av känslor, aktiviteter, relationer och miljö för att forma välmående (Waters et al., 2022). Medan studien av Johansson et al. (2007) intervjuade ungdomar om mental hälsa, verkar studier som fokuserar på det positiva inom fältet, det vill säga välmående, saknas.

Syfte och frågeställning

Det finns en kunskapslucka inom forskningen på ungdomars förståelse av och hur de kommunicerar kring välmående. Tidigare forskning har berört liknande ämnen men mycket forskning är gjord innan sociala medier fick sitt stora uppsving och "generation Z" som växt upp med att ständigt vara uppkopplade började gymnasiet, vilket kan ha influerat deras sätt att prata om välmående och psykisk ohälsa. Mycket av den tidigare forskningen lade även fokus på dåligt mående snarare än välmående (t ex Johansson et al., 2007; Warghoff et al., 2020; Waters et al., 2022). För att fylla detta tomrum i forskningen gjordes denna kvalitativa studie med forskningsfrågan:

- Hur berättar ungdomar om välmående och vad upplever de är betydelsefullt för att de ska må bra?

Metod

Den här studien var en del av ett större forskningsprojekt som genom både kvalitativa och kvantitativa metoder ämnade undersöka faktorer som hade betydelse för välbefinnande i skolan. Med den här studien avsågs att få en fördjupad inblick i elevers upplevelser av välmående och självbild och självkänsla.

Teoretiska utgångspunkter

Vår studie hade sin teoretiska utgångspunkt i den kritisk-realistiska ansatsen. Det kritisk-realistiska närmandesättet antar att den insamlade datan kan ge oss insikt i vad som pågår i den verkliga världen. Till skillnad från det naiva realistiska närmandet, där man tror sig spegla verkligheten i sin data, så föreslår den kritiska ansatsen att man tolkar datan för att förstå de underliggande strukturerna som ligger till grund för de fenomen som ämnas undersökas i datan. Genom att synliggöra dessa underliggande mönster hjälper det till att skapa förståelse kring materialet och är nödvändigt i kvalitativ forskning för att få en förståelse för datan (Willig, 2013). Den kritisk-realistiska forskaren vill skapa förståelse kring den levda verkligheten och miljön de deltagarna i studien befinner sig i bortom vad de säger. I den här studien ligger således fokus på hur deltagarna definierar välmående och hur det manifesterar sig för dem snarare än vad välmående är generellt.

Deltagare

Inklusionskriterierna för studien var skolelever som läste sitt första år på gymnasiet. Eftersom vår studie var en del av ett större forskningsprojekt kontaktade vi enbart elever från en och samma gymnasieskola, där forskningsprojektet utfördes. Gymnasieskolan var generellt högpresterande och låg i en stad där invånarna till hög grad kom från en akademikerbakgrund. Sammantaget rekryterades åtta elever, två rekryterades via en maillista som bestod av personer som tidigare deltagit i en enkätundersökning om sensitivitet som del i det större forskningsprojektet, sex rekryterades genom att gå ut och informera om studien i klassrummen under elevernas mentorstid. De som var intresserade i klassrummen fick skriva ner sina kontaktuppgifter på en namnlista som skickades runt. För att inte missa någon deltagare som av olika skäl inte ville skriva ner sitt namn men som ändå var intresserad lämnade vi även våra kontaktuppgifter på tavlan längst fram så att det var möjligt att kontakta oss vid senare tillfälle. Ingen elev valde att kontakta oss på egen hand. Av deltagarna ($N=8$) identifierade sig 4 som tjejer och 4 som killar. Samtliga deltagare var mellan 16 och 17 år gamla. Ingen av eleverna valde att avbryta sitt deltagande. Deltagarantalet ($N=8$) avgjordes snarare av svårigheter i rekrytering och tidsbrist snarare än mättnad i materialet.

Material

Vi använde oss av en semistrukturerad intervjuguide (se Appendix A) som vi redigerade under datainsamlingens gång efter återkoppling från intervjudeltagarna. Intervjuguiden tog vi från vår handledare tillika ledaren av det större forskningsprojektet. Intervjuguiden var omfattande, med många frågor, för att inte förlora siktet på forskningsfrågorna (Willig, 2013), men intervjupersonernas intressen fick styra på vilka frågor och ämnen den tyngsta vikten skulle ligga.

Procedur

Vid rekryteringen informerades eleverna om att vi var två psykologstudenter vid Lunds Universitet som skulle skriva vårt examensarbete, och de fick ta del av studiens syfte i en kort text (se Appendix B). För de som rekryterades personligen i klassrummen förmedlades informationen först muntligt, sen via mail till de som var intresserade av att delta och/eller veta mer.

Inför intervjutillfället fick deltagarna ytterligare information gällande anonymitet och sekretess, frivillighet i deltagandet, samt datahantering. Innan intervjun påbörjades fick intervjupersonerna en samtyckesblankett (se Appendix C). Intervjuerna genomfördes i elevernas gymnasieskola, i ett klassrum eller grupprum, och tiderna anpassades efter elevernas schema. De spelades in med en ljudinspelare och/eller röstmemo-funktionen på intervjudeltagarnas privata telefoner. Ljudfilen fördes efter avslutad intervju över till en dator. Endast intervjudelaren och intervjupersonen var närvarande vid intervjun och vi intervjuade fyra deltagare var. Varaktigheten för intervjuerna varierade från 30 till 90 minuter.

Dataanalys

Metoden för vår dataanalys var tematisk analys, vilket är en metod som används för att systematiskt identifiera, organisera och synliggöra mönster i meningsbyggnad i en mängd data (Braun & Clarke, 2012). Vi valde tematisk analys som metod på grund av dess flexibilitet och tillgänglighet. Både en teoretisk flexibilitet, men även flexibilitet i deltagarantal och datainsamlingsmetod (Clarke & Braun, 2017). Den tematiska analysen kan med fördel användas för att identifiera mönster i insamlad data och i förhållande till intervjudeltagarnas levda erfarenheter (Clarke & Braun, 2017). Med den tematiska analysen går det att arbeta både induktivt och deduktivt (Braun & Clarke, 2012). Vår analys byggde på ett mer induktivt förhållningssätt, en bottom-up-liknande process, där materialet gav oss våra teman och frågeställningar snarare än att vi gick in med förutbestämda arbetshypoteser.

Vi analyserade de transkriberade intervjuerna genom att följa Braun & Clarkes (2006) steg-för-steg-metod för tematisk analys. *Steg 1: Bekanta dig med din data* innebär att

transkribera, läsa och läsa om datan och skriva ner initiala tankar och idéer (Braun & Clarke, 2006). Av praktiska skäl transkriberade intervjuledarna sina egna intervjuer. Detta för att denna själv innehade inspelningen av intervjun på en separat inspelningsapparat och för att således minska spridningen av de inspelade ljudfilerna. Efter att ha transkriberat färdigt intervjuerna lästes de igenom av båda personer som var för sig skrev ner tankar om materialet i ett separat dokument. *Steg 2: Generera initiala koder* innebär att koda intressanta och relevanta stycken av den samtliga mängden data på ett systematiskt sätt, samt samla denna data i dessa olika koder (Braun & Clarke, 2006). Kodningen skedde precis som transkriberingen separat och, förutom två intervjuer som kodades av båda intervjuledare, kodades av samma person som transkriberat och hållit i intervjun. Detta var även här på grund av praktiska skäl. Denna process underlättades av att ha gjort steg 1 grundligt och redan ha initiala idéer om generella mönster som kunde återfinnas i intervjuerna. Efter att ha kodat separat i programmet NVivo, slogs filerna samman och genererade en omfattande lista initiala koder. *Steg 3: Söka efter teman* innebär att samla koder i möjliga teman och föra samman all relevant data i dessa olika teman (Braun & Clarke, 2006). Steg 3 gjordes tillsammans. I den här fasen jämfördes och sammanslogs först liknande koder från samtliga intervjuer för att få en gemensam helhetsbild. Därefter delades koderna in i olika grupperingar. Grupperingarna lades sedan in i en tankekartan för att bättre kunna få en översiktsbild över potentiella mönster och teman som framkom. *Steg 4: Granska teman* innebär att kontrollera att temana passar ihop med de kodade styckena samt den kollektiva datan för att sedan skapa en översiktsbild av analysen. Ifall de framtagna temana inte upplevs stämma överens med datan behöver man återgå till de tidigare stegen och se över kodningen och indelningen av tema (Braun & Clarke, 2006). Vi upprepade steg 3 och 4 tre gånger innan vi var nöjda med hur våra övergripande teman såg ut. De representerade den kollektiva datan på ett rättvisande och representativt sätt. *Steg 5: Definiera och namnge teman* är en pågående process som innebär att förfinna de teman som framkommit och tydligt avgränsa och definiera dem (Braun & Clarke, 2006). Utifrån vad vår data sade ändrades våra teman så att de på bästa sätt skulle spegla innehållet. Denna process pågick under hela arbetet. Det sista steget, *Steg 6: Producera rapporten*, är den slutgiltiga möjligheten att analysera den ackumulerade datan, det kodade materialet och de teman som tagits fram (Braun & Clarke, 2006). Den externa återkoppling vi fick från våra handledare var betydande för slutresultatet och rapporten ändrades under hela arbetet för att så rättvist som möjligt spegla intervjupersonernas berättelser. Vi försökte på bästa sätt välja citat, förmedla en röd tråd inom och mellan våra

teman och mer än bara beskriva datan, föra argument i relation till forskningsfrågorna (Braun & Clarke, 2006).

Reflexivitet

Vi följde en checklista (COREQ) för att säkerställa att rapporteringen av intervjuerna var tydliga och omfattande. Kriterierna i COREQ är specifika för kvalitativa studier och omfattar *forskarlag och reflexivitet*, *studiedesign* och *analys och forskningsfynd* (Tong et al., 2007). Under domänen *forskarlag och reflexivitet* tas transparens kring vem som utför studien upp. Detta har rapporterats exempelvis genom att författarnas särskilda intresseområden presenterats och vilken legitimitet de har. Domänen *studiedesign* behandlar transparens kring deltagarurvalet, val av metodologisk ansats och datainsamling. *Forskningsfynd* berör bland annat transparens kring vem som kodade datan och att tydligt presentera huvud- och underteman. En annan aspekt som belyses i domänen *forskningsfynd* är hur citat presenteras och huruvida det är möjligt att identifiera vilken deltagare som bistod med vilket citat. Detta valdes bort i den här studien för att skydda deltagarnas anonymitet då i fall där de intervjuade tar del av slutresultatet inte själva ska kunna identifiera vilka av deras skolkamrater som varit med i studien.

Inför inhämtandet av data valde vi att försöka att inte bilda oss en för stor uppfattning eller någon tydlig arbetshypotes kring hur intervjupersonerna skulle svara, samtidigt som vi var medvetna om att vi gick in i intervjusituationerna med vissa förutfattade meningar, som att skolans elever generellt var högpresterande och kom från familjer med hög socioekonomisk bakgrund samt att måendet hos tonåringar hade försämrats under de senaste åren. Det fanns också särskilda ämnen som vi själva tyckte var mer intressanta än andra, som utvecklingspsykologi och sociala mediers roll för ungdomars välmående. Detta kan ha spelat in på hur frågorna och följdfrågorna ställdes.

Under tiden som vi tog fram passande citat för de olika undertemana höll vi samtidigt koll på vilka intervjupersoner vi citerade för att försäkra att allas röster skulle bli framlyfta i den slutliga produkten, samt att inte någon skulle vara överrepresenterad och citeras betydligt mer än någon annan. Deltagarna gavs inte möjlighet att läsa igenom de transkriberade intervjuerna eller slutresultatet av analysen för att komma med eventuella kommentarer om innehållet.

Etik

Studien etikprövades och godkändes av Etikprövningsmyndigheten - Dnr 2019/06552. Vid rekryteringstillfällena gavs information om forskningsprojektet och studien och om att deltagandet var frivilligt, kunde avslutas när som helst och att deltagandet var

anonymt. Vid intervjutillfället fick eleven skriva under två samtyckesblanketter, en de själva fick behålla och en som intervjuledaren sparade fram till studien var avslutad. Intervjuerna spelades in med en extern ljudinspelare. Vi införskaffade en låst förvaringsbox på psykologiska institutionen vid Lunds Universitet där vi kunde förvara känsligt material. Alla intervjuer avidentifierades vid transkriberingen och ljudfilerna raderades efter studiens avslut.

Resultat

Vår tematiska analys av intervjumaterialet mynnade ut i fyra huvudteman med 3-4 underteman vardera (se tabell 1). I var och ett av de olika temana tas både positiva och negativa aspekter upp. *Tema 1: Beskrivning av välmående* handlar om hur intervjupersonerna själva definierar välmående samt hur de själva har det när de mår dåligt. *Tema 2: Självbild* berör olika aspekter av intervjupersonernas beskrivningar av självet och vad som har betydelse för hur de ser på sig själva. *Tema 3: Aktiviteter som främjar eller sänker* handlar om vad intervjupersonerna aktivt gör för att öka sitt välmående. *Tema 4: Miljöer som främjar eller sänker* beskriver olika miljöer intervjupersonerna befinner sig i och vad dessa har för roll i deras välmående på olika vis.

Tabell 1

Huvudteman och underteman

Huvudtema	Undertema
Tema 1: Beskrivning av välmående	1a. Frånvaro av negativt 1b. Närvaro av harmoni och positiva känslor 1c. Att ha ett socialt sammanhang 1d. Att ta hand om sig själv
Tema 2: Självbild, krav och förväntningar	2a. Personlighetsdrag och egenskaper 2b. Krav och förväntningar 2c. Kropp och utseende
Tema 3: Aktiviteter som främjande eller sänkande	3a. Socialt umgänge 3b. Många bollar i luften 3c. Återhämtning 3d. Strategier för välmående

Tema 1: Beskrivning av välmående

Välmående som koncept är ett komplext begrepp och hur det beskrivs varierar från person till person. I det första huvudtemat *Beskrivning av välmående* behandlas i breda drag vad intervjupersonerna själva anser vara definitionen av begreppet välmående, vad som behövs finnas i deras liv för att må bra både psykiskt och fysiskt, samt vad som gör dem stressade. Definitionerna var av fyra slag, *1a. Frånvaro av negativt*, *1b. Närvaro av harmoni och positiva känslor*, *1c. Att ha ett socialt sammanhang* och slutligen *1d. Att ta hand om sig själv*.

1a. Frånvaro av negativt

I den första typen av definitioner beskrev flera intervjupersoner välmående som en avsaknad av dåligt mående, en intervjuperson beskrev det som “Att inte behöva komma hem och känna sig ledsen eller obekväm eller liknanden i olika situationer.” I vilket omfång dessa beskrevs fanns det en varians i. Några respondenter behövde lång betänketid innan de kom fram till sitt svar, exempelvis ytterligare en person som också var inne på att just avsaknaden av det dåliga indikerade välbefinnande och att avsaknaden av den positiva som definition av dåligt mående:

Jag tänker väl på att det här... inte att vara glad kanske men bara det här att inte må dåligt eller att vara ledsen så... och (paus) ... välbefinnande... kanske också lite att vilja vara... på något sätt, om man inte är välbefinnande eller vad man ska säga så längtar man hela tiden att det ska ta slut.

1b. Närvaro av harmoni och positiva känslor

Den andra typen av välmåendedefinition inkluderade *harmoniska begrepp* som balans, trygghet och trivsel, och glädje. En person benämnde välmående som “balans i livet”. Vidare varierade intervjupersonerna i hur de svarade. Några respondenter hade svårt att ge en avgränsad definition av begreppet och vissa talade om sociala relationer som viktiga faktorer.

1c. Att ha ett socialt sammanhang

Samtliga nämnde välmående och benämnde den sociala aspekten som ett sätt att förklara vad välmående är. Flera beskrev välmående utifrån att befinna sig i ett socialt sammanhang, som exempelvis att umgås med kompisar. Socialt umgänge beskrevs av flera både som något som ökade välmående, samt beskrevs det av många som något som minskade dåligt mående. Ett exempel på ett sådant svar gavs i följande citat:

Ja men jag tror att det är väldigt mycket att när man är med sina kompisar så tappar man lite tankarna på att man mår dåligt eller jag i alla fall erfarenhet att när jag mår väldigt dåligt så när man är med kompisar glömmar man bort den dåliga delen för att du tänker på det som händer i stunden och du har kul med dina kompisar och du skrattar och du är glad.

1d. Att ta hand om sig själv

En del respondenter kom väl förberedda till intervjuerna och hade reflekterat mycket kring vad välmående innebar för dem. Bland dessa kunde en fjärde definitionstyp ses, som behandlade självomhändertagande och aktiva strategier för att må bra. En person gav detta exempel:

Int: ...när jag säger välmående eller välbefinnande, vad väcker det för tankar i dig?

IP: Jag tänker typ så här self care och typ alltså. Jag tänker väl mest att det handlar om ens mentala hälsa. Men alltså, jag ser ju framför mig lite så här. Typ sitta ute i solen, läsa en bok typ och inte stressa över någonting eller, och inte ha ångest eller så över någonting tänker jag.

Bland ungdomarnas definitionerna fanns allt från frånvaro av negativa känslor till närvaro av positiva känslor och harmoni, men där fanns också beskrivningar som indikerade att en social tillhörighet kunde kännas som välbefinnande och slutligen att self-compassion, aktiva copingstrategier och användande av metoder för återhämtning var deras bild av välmående.

Inom huvudtemat noteras att olika deltagare hade olika utgångspunkter för att kommunicera kring välmående. En del hade svårt att hitta ord för att uttrycka sig och andra hade en utvecklad vokabulär. Eventuellt finns delvis olika mönster hos tjejer och killar när

det gäller deras uttrycksförmåga kring välmående på så sätt att tjejerna var mer mångordiga i sina uttalanden.

Tema 2: Självbild

Under temat självbild sorterades tre olika underteman *2a. Personlighetsdrag och egenskaper*, *2b. Krav och förväntningar* och *2c. Kropp och utseende*. Överlag beskrev intervjupersonerna sina *personlighetsdrag och egenskaper* i positiva termer kopplade till sociala egenskaper, entusiastisk inställning och prestation och ambition. De förväntningar och krav som upplevdes kom både utifrån och inifrån och kretsade främst kring skola och fritidsaktiviteter. Utseendet och kroppsbilden varierade i beskrivning och berörde både yttre representationer av utseende, som kläder, samt den fysiska kroppen och hade olika betydelse för måendet.

2a. Personlighetsdrag och egenskaper

I förhållande till den egna självbilden nämnde ungdomarna både negativa och positiva drag i personligheten. Aspekter av självbild som ungdomarna tog upp fanns av tre slag, *sociala egenskaper*, *entusiastisk inställning* och *prestation och ambition*. Typerna återfanns i beskrivningar av både positiva och negativa egenskaper förutom *entusiastisk inställning* som bara nämndes som positiva egenskaper.

Ett mönster av att beskriva sig själv utifrån *sociala egenskaper* återfanns i både negativa och positiva termer. Exempelvis använde ungdomarna positivt klingande ord som “omtänksam”, “snäll” och “omhändertagande”. Andra beskrev avsaknad av sociala färdigheter, som “blyg”, “inte jobbar så bra i grupp” och “introvert”. En person nämnde svagheter relaterade till socialt samspel: “Att jag inte pratar typ ibland att jag glömmer att säga saker. Och att jag tänker att jag säger saker när jag inte gör det, utan jag tänker dom istället.”

Entusiastisk inställning användes av de flesta för att beskriva sig själv. Det handlade om ord som “positiv”, “glad”, “optimistisk” och “energifull” och dessa beskrev informanterna endast i positiva termer, ingen nämnde avsaknad av dessa egenskaper.

De allra mest förekommande negativa egenskaper som respondenterna uttryckte var *prestation- och ambitionsinriktade*. Negativa egenskaper som många informanter nämnde att de hade var exempelvis tendenser till prokrastinering, svårigheter i specifika skolämnen, “envis” eller nedsatt koncentrationsförmåga. Ofta var dessa kopplade till prestationer i skolan. En person sa exempelvis:

Svagheter kanske att jag är ganska bra på att skjuta upp grejer till sista sekund så det gör det lite jobbigt i skolan ibland. Men det är nog en ganska stor svaghet hos mig att jag skjuter speciellt läxor skulle jag säga.

Många tog också upp positiva egenskaper de hade som var kopplade till *prestation och ambition*. Exempel på detta var “Go-getter”, “envis”, “smart”, “ambitiös” och “kul med utmaningar”. En respondent beskrev sig på följande vis: “Pluggsmart, om man säger så. Har lätt för mig i skolan om man säger så. Så har aldrig haft problem med att plugga och sånt.”.

Intervjupersonerna beskriver sig själva på sätt som visar nöjdhet eller stolthet över dem själva i större utsträckning än självbilder som indikerade skam eller skuld. Det tycks finnas fler och mer utförliga svar när det kommer till positiva drag än negativa drag kopplat till självbild. De mönster som återfinns i beskrivningarna av självet och deras egenskaper är kopplade till sociala förmågor, inställningar till livet, samt hur de presterar i olika delar av sitt liv. En stor del av beskrivningarna och en övervägande del av de negativa beskrivningarna av självet är kopplade till prestation i skolan.

2b. Krav och förväntningar

Intervjupersonerna beskrev vilken roll förväntningar och krav spelade i deras välmående och självbild. De uttryckte både att kraven kunde komma *inifrån*, från dem själva och att de ibland kom *utifrån*, från andra, exempelvis lärare och föräldrar. Alla intervjupersoner upplevde att de hade egna krav på sig själv, medan de fanns de som inte upplevde att de hade några krav utifrån.

Majoriteten av de intervjuade relaterade krav och förväntningar inifrån till skolan. De ville bland annat “ligga bra till i skolan”, “få bra betyg” och hade “höga krav” på sig själv. Några reflekterade kring att de hade extra höga förväntningar på sin prestation inom vissa ämnen. Förväntningar på sig själv inom aktiviteter och träning var kopplade till “att göra sitt bästa” och inte kopplat till ett specifikt mål. Flera nämnde att när de egna kraven och förväntningarna inte uppnåddes så upplevde de stress och ångest. En informant sade så här:

Om det är något man bryr sig mycket typ ett ämne som man har jobbat mycket med och som man tänkt sig att det går bra i och så gör det inte det då så kan det väl hända att man blir lite stressad och får lite ångest.

I nästan alla fall där intervjupersonerna beskrev *krav utifrån* kom de från föräldrarna. Flera nämnde att andras krav inte spelade någon roll för dem och reflekterade inte över det i

någon större omfattning. Föräldrars förväntningar tycktes ofta vara kopplade till skola och flera tolkade dessa förväntningar som välvilliga, en intervjuad säger: “Mina föräldrar vill ju att jag ska kunna lyckas i livet”. En annan person resonerade så här:

Jag tror de hade liksom förväntat sig bättre men de brukar alltid säga gör ditt bästa ifrån dig, men då känns det som hade jag fått kanske ett B i historia så hade jag kanske inte gjort mitt bästa. Så det kanske är det de skulle tro. Men jag vet inte. [...] Utifrån hur det gått i högstadiet och sånt så de förväntar ju sig att det går bra i ämnena. Men om det sen börjar gå sämre så tror jag nog de ändå är glada för vad det är. Men ja, de förväntar sig nog mycket.

Intervjupersonerna tycktes uppleva krav och förväntningar både inifrån och utifrån. De upplevda kraven och förväntningarna var främst kopplade till skolprestationer och att nå framgång i fritidsaktiviteter. Den utifrån kommande pressen i form av krav och förväntningar tycktes främst komma från föräldrarna och rörde skolprestationer.

2c. Kropp och utseende

När de intervjuade diskuterade självbilden var kroppsuppfattning och utseende ett element i det hela. Intervjupersonerna beskrev sin kroppsbild i två olika “teman”: *yttre representationer som hygien och kläder* och *den fysiska kroppen*. Det fanns även några som sa att utseendet inte hade betydelse för deras mående. I det första temat nämnde några intervjupersoner hur de såg på sin kropp och sitt utseende som kopplat till kläderna de har på sig och huruvida de var rena. Den yttre representationen av utseendet verkade ha viss betydelse för mående men inte så stor och de flesta som pratade om utseendet genom dessa yttre representationer identifierade sig som killar. En person beskrev sin syn på utseende och kroppsbild på följande sätt:

Ja men jag vet inte ehh... det är klart att man vill se bra ut och så men jag vet inte det är väl mest jag bryr mig inte så jätte mycket. Men säg att man har något spill på kläderna eller någon sånt tänker man kanske mest på det tar mycket fokus liksom men det tar inte så mycket hur man ser ut och välja kläder och så asså ja ... men liksom skulle man till exempel eller jag vet inte riktigt...

Synen på den *fysiska kroppen* verkade ha en större betydelse för deras mående. Många pratade om sin kropp när de pratade om självbild och av dem identifierade samtliga

sig som tjejer. Vissa upplevde att relationen till det egna utseendet spelade en roll för vad de såg på bland annat sociala medier, samt att de då jämförde sig med det. En respondent beskrev det såhär:

Ja det är klart man jämför sig lite, asså i sociala medier så jämför man sig med alla... alla influencers. De ska alltid visa upp ett perfekt liv och det är ju inte så vardagen ser ut för någon. Det finns ingen person... det ser inte ut som det gör på sociala medier de sugar coatar det väldigt mycket och när man ser liksom supermodels och allt det blir det att man tänker ju att åh jag vill också se ut så det är definitionen av skönhet.

Synen tycks skilja sig åt mellan de intervjuade kring huruvida utseendet har betydelse för måendet. Utseendet kopplas både till yttre representationer, som till exempel ens kläder, de som beskrev detta mönster så identifierade flera sig som killar. Fanns även beskrivningar som relaterade till hur den fysiska kroppen ser ut, de som återgav detta mönster identifierade samtliga sig som tjejer. Synen på den egna kroppen förefaller kunna spela en roll för måendet på ett negativt sätt, oftast genom jämförelser av andra bland annat på sociala medier. Ett mönster vi tycker oss kunna urskilja är eventuella könsskillnader mellan hur deltagarna resonerar kring utseende, där killarna tenderar att associera utseende till sina kläder och tjejerna lade mer fokus på kroppsbild.

Tema 3: Aktiviteter som främjande eller sänkande

De flesta nämnde att de hade flera aktiviteter de sysslade med på sin fritid. Det tredje huvudtemat beskriver de aktiva val och beteenden intervjupersonerna berättade hade betydelse för deras välmående. Resonemangen mynnade ut i fyra underteman: *3a. Socialt umgänge*, *3b. Många bollar i luften*, *3c. Återhämtning* och *3d. Strategier för välmående*. Socialt umgänge beskrevs som viktigt för välmåendet och hade stor betydelse för många aspekter av deras liv. Intervjupersonerna beskrev att de hade ett aktivt liv där de strävade mot att ha en balans mellan skola, träning och jobb och intressen och de menade att återhämtning var viktigt för balansen i vardagen och var både kognitiv och fysisk. Intervjupersonernas strategier för välmående innefattade bland annat självomsorg, rutiner, acceptans samt hjälpsökande hos andra.

3a. Socialt umgänge

Samtliga intervjupersoner höll med om att det sociala umgänget var en viktig faktor till ett ökat välmående. Det handlade om att omge sig med människor man tycker om, i olika sammanhang och att stämningen i umgängeskretsen tycktes ha betydelse för det egna

måendet. En person uttryckte det så här: “[När] jag är med folk jag gillar överlag egentligen skulle jag säga att jag mår bäst”. En majoritet nämnde gemenskap och sociala relationer som en viktig aspekt i flera delar av deras liv, att den spelade in i såväl skola som aktiviteter. För många verkade anledningen till varför de trivdes på sina olika aktiviteter vara den sociala aspekten. En person sade: “Jag tänker mig att alla styrelser och såna grejer, eller alla grupper är väl för det sociala. Egentligen. Det är väl syftet, eller motivationen.”

Precis som med begreppet välmående beskrev deltagarna det sociala både som en positiv närvaro, men också att brister i det sociala livet verkade ha en negativ betydelse för välmåendet. Berättelserna kring hur sociala situationer kunde ha en negativ roll i mående upplevdes ofta vara i mer beskrivande termer än de positiva.

Många av de intervjuade nämnde bråk i den närmsta umgängeskretsen som en orsak till dåligt mående. Ingen av de tillfrågade var direkt inblandade i osämjan men menade ändå att det hade hade en stor betydelse för hur de upplevde att de mådde. En person sade så här:

Nu är mina kompisar så där har det ändå varit inte beef (skratt) men lite såhär drama nu på sistone och där har jag märkt att jag mår lite sämre av det även om det inte direkt påverkar mig eller handlar om mig.

Många berättade att kompisars stämningssläge hade betydelse för det egna måendet, både negativt och positivt: “om atmosfären är glad blir man ju själv glad och tvärtom”. Flera nämnde att inte vara med på sociala event kunde skapa känslor av utanförskap eller en känsla av att man missar något. Några påstod även att en avsaknad av umgänge leder till stress och dåligt mående.

Det sociala förefaller vara en central aspekt i intervjupersonernas välmående. I deras skildringar kan man läsa ut att det sociala samlivet har en betydande roll i måendet, både positivt och negativt, beroende på stämningen i umgänget. Socialt utanförskap är något flera upplever som något som har en negativ betydelse för deras mående. Även rädsla-för-att-missa-något-som-händer (FOMO) kan upplevas stressande och kan leda till rädsla att tacka nej till inbjudningar.

3b. Många bollar i luften

Samtliga av de intervjuade berättade om att de hade många aktiviteter utanför skola och hemläxor. Det rörde sig om alltifrån *träning* till *jobb och intressen*, och kopplat till dessa nämndes behov av *balans*. Aktiviteterna på fritiden verkade för många ha betydelse för välmåendet. Alla nämnde träning som en viktig del i deras vardag. Majoriteten av dem höll

på med någon slags sport och många tränade på gym eller hemma. Många beskrev konkret att träningen ökade deras välmående och några menade att de mådde sämre ifall de lät bli att träna. En intervjuperson uttryckte det på följande vis:

Ja sen tycker jag också, jag gillar att träna jag spelar handboll. Så jag tycker det är väldigt eller jag mår väldigt bra när jag får träna och vara igång då känner jag mig lite mer... mer friskare och lite gladare och mer positiv om jag bara får ut med energin lite.

Utöver sport och träning var *jobb och intressen* något som många tycktes finna viktigt. Det fanns en bredd av intressen hos de intervjuade. Många höll på med musik, antingen spelade de något instrument eller sjöng på sin fritid. Flera var engagerade i externa aktiviteter kopplade till skolan. Några nämnde intressen som filosofi och samhälle. Några hade även jobb som tog upp deras tid. Denna mängd olika aktiviteter upplevdes ha en betydande roll för intervjupersonernas mående, i både positiva och negativa avseenden. En person beskrev vad som fick hen att må bra på följande vis:

Det är ju liksom få till och se till så att saker blir gjort, eh, som man... för det är liksom tråkigt om man inte har någonting att göra. Då är det ju bra att ha mycket att göra så man liksom träffar någon kompis eller så har man sport och tränar, eller så pluggar man skola liksom. Men så man inte sitter liksom utan att göra någonting utan så man ändå håller på med nånting.

Hen och flera andra sade att de tyckte om att ha många bollar i luften och blev "glad över att över att massa saker händer".

Flera nämnde att de ibland blev stressade för att de hade för mycket att göra om dagarna och att det blev "väldigt lite tid över till annat". Några tog upp att de slutat på aktiviteter för att hinna med bland annat skolarbete men dessa uttryckte en saknad för sina aktiviteter och gemenskapen som fanns där. En intervjuperson reflekterar: "Ja, det är, det är lite så här, man vet inte... hur mycket det betyder för en tills man inte har det längre riktigt."

Då många berättade att de hade flera aktiviteter uppstod ett mönster av att också börja prata om *balans*. Med balansen lade intervjupersonerna dels en vikt vid balans mellan aktivitet och återhämtning, men inte minst balansen mellan olika typer av aktiviteter, sociala

umgången och skola, vilket speglade sig i hur varierade aktiviteterna de olika intervjupersonerna ägnade sig åt var. Så här skildrade en person det:

[Välmående] betyder att man, eller balans i livet skulle jag säga. Mellan sociala, fritid, skola... så man liksom får allting att gå ihop. [...] Ja liksom till exempel kanske en fredag ska vi säga... Man kanske har skrivit ett prov som går bra sen så efter kanske man har träning sen ska man ut och hänga med vänner så liksom man får allting att gå ihop på ett bra sätt.

Intervjupersonerna har ett aktivt liv, vilket de tycks anse bidrar till ett ökat välmående. Vissa verkar ha svårigheter att begränsa sig och säga nej, vilket verkar kunna leda till ökad stress och minskat välmående. Det verkar alltså vara så att den sociala aspekten höjer det upplevda värdet av aktiviteten och att en balans mellan skola, fritidsaktiviteter och vila behövs för att må bra.

3c. Återhämtning

Återhämtningen upplevdes vara en viktig del för samtliga deltagare i att uppnå en hållbar balans i vardagen. Intervjupersonerna uppgav en variation av sätt de återhämtade sig på, vilket har sammanfattats under två olika typer av återhämtning: *fysisk återhämtning* och *kognitiv återhämtning*. De flesta ansåg att deras sömn hade betydelse för hur de mådde, och tvärtom, och tycktes vara viktig för den *fysiska återhämtningen* och en majoritet använde helgen till att sova ut. En person beskrev vikten av god sömn: "När jag vaknar, då är det som en ny nytt kapitel, en ny dag. Då har man släppt det gamla, ja.". Flera nämnde pandemin som ett tillfälle där de ofrivilligt behövt ta det lugnare med exempelvis aktiviteter och att detta upplevts som positivt då det lett till återhämtning.

Bland intervjupersonerna uttryckte de flesta av de intervjuade *kognitiv återhämtning* som viktig för dem. Denna beskrevs som att kunna koppla bort och avleda negativa tankar, ta tid för sig själv samt "tänka på annat en stund". En majoritet använde bland annat sociala medier, musik och film som ett sätt att distrahera sina tankar. Flera använde socialt umgänge som ett sätt att få återhämtning från stress och dåligt mående. Ledigheten på helger och lov upplevde de flesta som en möjlighet att få ta tid för sig själv. En person skildrade det såhär:

Ja det skulle jag ändå säga det är ju så att jag är ju inte jätteaktiv varje helg men det så jag känner ju att om jag vill göra något så har jag saker och någon att fråga om dem

vill umgås eller så. Men sen ibland vill jag ju bara vara hemma och ta det lugnt och så.

Återhämtningen verkar vara viktig för intervjupersonernas välmående, för att orka med vardagen med skola och aktiviteter. Det handlar inte bara om en fysisk återhämtning med paus och vila, utan även en kognitiv återhämtning där en kan koppla bort skola, sociala krav och negativa tankar och bara få vara för sig själv en stund.

3d. Strategier för välmående

I detta avsnitt behandlas saker som intervjupersonerna gjorde i syfte att öka sitt välmående. Vi tänker oss att detta skiljer sig från fritidsaktiviteter och återhämtning då de sistnämnda inte görs i enskilt syfte att öka välmåendet utan att ökat välmående snarare blir en positiv konsekvens men som inte direkt var avsikten.

Flera intervjupersoner nämnde att förhålla sig till en rutin och strukturera upp sin vardag som något som ökade deras välmående. Flera benämnde också en acceptans till att må dåligt som en faktor som ökade välmåendet. En intervjuperson sade: “Min mamma brukar säga att man får vara ledsen, att man får må dåligt. Så brukar jag tänka, ja, jag mår dåligt nu, det är okej.” Några pratade om *självomsorg* i förhållande till välmående och beskrev det som att “ta ett bad”, ha en ansiktsrutin eller äta “något riktigt gott”.

När de egna strategierna inte räckte till beskrev många av intervjupersonerna att de först och främst hade vänt sig till sina föräldrar för att få hjälp att må bättre. En person sade att “[mamma] finns där om jag behöver det”. Några uppgav att de hellre hade vänt sig till en kurator. De flesta kände till att det fanns kuratorer på skolan, men flera sa att de inte visste var de satt. Ett förbättringsområde inom skolan menade några var att informera mer om kuratorerna, och då på ett genuint och inte påtvingat sätt. Några menade att även ifall de hade behövt det, hade de inte i nuläget sökt hjälp hos skolkuratoren.

Intervjupersonerna har varierande strategier för välmående. Socialt stöd tycks vara den främsta källan till ökat välmående, andra sätt att öka välmåendet handlar om att skapa rutiner, vara accepterande och visa självmedkänsla. Trots att de flesta känner till att det fanns skolkuratorer verkar familjen vara ett mer populärt val att söka stöd hos.

Tema 4: Miljöer som främjande eller sänkande

I det sista huvudtemat beskrivs de olika miljöerna intervjupersonerna identifierade som betydelsefulla för välbefinnande. Det kan vara värt att notera att ungdomarna inte själva hade möjlighet att styra var de bodde och studerade i samma utsträckning som övriga miljöer.

De olika miljöerna är sammanfattade i följande underteman: *4a. Hemma*, *4b. Skola* och *4c. Övriga miljöer*.

4a. Hemma

För ungdomarna kunde hemmet kopplas till både positiva och negativa tankar och upplevelser. Familjemedlemmar beskrevs ofta positivt och till och med att de var förebilder. Miljön skapade dock inte bara känslor av trygghet utan också i vissa fall ensamhet. Vissa uttryckte också att familjen kunde vara en källa till bråk. De som hade två hem upplevde att de trivdes bättre hos den ena föräldern. De positiva aspekterna relaterades ofta av informanterna till familjerelationerna. Många nämnde att de såg upp till sina familjemedlemmar och att dessa besatt egenskaper intervjupersonerna gärna såg i sig själva. En intervjuperson berättade om sin familj så här:

Jag vet inte riktigt om jag har en förebild men det finns väl någon man ser upp till lite mer och det är ju... många i min familj, alltså min mamma min pappa och mina syskon [...] lite för att jag tycker att de är väldigt smarta. Min pappa har mycket social kompetens och jag vill ju också att folk ska tycka om mig och vill också ha kul och ha social kompetens. Och en av mina bröder är väldigt bra på att argumentera och hålla tal han är bra på liksom... alla tycker om honom. Och mamma är jättesmart... när hon gjorde högskoleprovet här i Lund var hon den som fick högst poäng, hon har alltid varit väldigt smart och jag vill också vara smart.

De flesta menade att de mådde bra hemma, var "trygga hemma" och att hemmet var en plats där man kan "vara sig själv". En person sade så här: "Jag mår bra hemma. Jag känner att jag har... Det känns verkligen som ett hem typ och jag trivs."

Många beskrev även negativa aspekter av hemmiljön. Dessa beskrivningar innefattade bråk med föräldrar och syskon och känslan av hemmet som en "uppehållsplats" som helst undveks. De som delade tid mellan olika hem nämnde att de trivdes bättre med en förälder och att måendet ändrades beroende på vem de bodde hos. En person reflekterade kring att bo i olika hem:

Det beror också på eftersom jag har skilda föräldrar... jag känner att jag är gladare hemma hos pappa än hemma hos mamma. [...] Det påverkar jättemycket faktiskt... Hemma hos pappa är det mer gladare stämning överlag jag tror det är väldigt så

orsaken varför jag är lite mer gladare där och sen hemma hos mamma är det inte lika mycket så och då känner jag att jag mår lite sämre jag mår inte dåligt men lite sämre.

Hemmet tycks ofta vara en uppbygglig plats där det finns familjemedlemmar som de ser upp till som förebilder och där ungdomarna får vara sig själva och får återhämtning på. Samtidigt beskrivs hemmet också som en konflikthärd eller, i några fall av växelboende, också med växlande trivsel.

4b. Skola

Intervjudeltagarna pratade om skola och mående på många olika sätt, vilka kan sammanfattas i fyra kategorier: *klasskompisar*, *lärare*, *skolstress* och *skolan som en stimulerande miljö*. Flera nämnde vikten av en bra klassatmosfär för trivseln i skolan, men att det framförallt tycktes vara viktigast med stämningen i den närmaste vänskapskretsen. Många sade att de hade upplevt grupperingar i klassen och att detta hade haft en negativ betydelse för stämningen och gemenskapen. Att ha en gemenskap verkade vara viktigt för många, och en person skildrade när det inte var så: “Det bildas ofta grupperingar och om man luckrar upp dessa grupperingar då kan man hindra den här utanför-känslan att bildas”.

Flera intervjupersoner påstod att de tyckte att lärarna var betydande för sin skolgång och beskrev hur deras favoritlärare var “motiverande” och lyckade skapa engagemang och intresse för sina ämnen. När fokus låg på inläring snarare än på prestation och betyg menade många av de intervjuade eleverna att de fann mening i skolan. En person beskrev sina lärare så här: “De är väldigt engagerade och kan, är jätte-kunniga inom sina ämnen och roliga också ska jag säga, liksom lyfter verkligen sina ämnen så det är kul att gå på deras lektioner”. Några tog också upp hur de uppskattade att nu, till skillnad från högstadiet, kunna ha en mer personlig och respektfull relation till lärarna. När skola kom på tal nämnde många intervjupersoner även stress kopplat till skolan. Samtliga intervjupersoner påstod att källan till deras stress i skolan främst berodde på betyg, skolprestationer, prokrastinering och mycket att göra.

Ja stress... det är oftast stress som får mig att må ganska dåligt [...] Men skola generellt är det som ofta får mig att må dåligt, när jag väl mår dåligt så det är skolan som är underliggande anledningen till det.

Majoriteten av de intervjuade berättade om en egenupplevd press att få bra betyg som en stor källa till stress. Några uppgav att de blev stressade av att sämre betyg skulle kunna bli

ett hinder för att komma in på deras förstahandsval på högskolenivå efter gymnasiet: "...då måste man ju anstränga sig för att ha alla valmöjligheter man vill, och då blir man ju stressad av det.". En majoritet nämnde också prokrastinering som ett problem som skapade stress. Uppskjutandet av skolarbete såg olika ut. En person beskrev det så här:

Det blir liksom lite så här att man inte sätter igång med det, men då är det ändå någonting som man har i bakhuvudet liksom. Det kan vara lite jobbigt typ kvällen innan att man vet att man inte har gjort det, men då har man det liksom i bakhuvudet och då kan man inte riktigt njuta av att kolla på något på tv till exempel. Men man kollar hellre på tv än att göra det.

Hemläxor och en stor arbetsbörda menade många av de intervjuade skapade stress som ledde till dåligt mående. Många kände att det försämrade deras sömn. En person återberättade hur hen kunde vakna mitt i natten och komma ihåg att "oj, jag missade den uppgiften eller något sånt". Några uttryckte att strukturen i skolan hjälpte till att minska stressen.

Flera av de intervjuade tog upp att de ansåg att skolan som miljö hade en positiv roll i deras tillvaro. Att skolan gav en möjlighet till "tankeflykt" nämndes av många, att det var en positiv miljö som bistod med att "inte fastna i sina egna tankar". En person sade:

Någonstans kan jag tycka att det är lugnare inom skolan där har man alltid liksom sådär ett schema och lektioner man ska gå till och liksom saker man ska göra. [...] Men jag vet inte jag trivs rätt bra med det här liksom att allt redan är förutbestämt liksom så man vet redan vad man ska göra [...] Ja men det är väl mer liksom ett ställe man går till liksom som man har serverat lite så att man inte behöver liksom tänka så mycket eller liksom man kan bara göra...

Deltagarna uppgav inte att de hade upplevt några större motgångar relaterade till pandemin. De flesta tog upp att de endast hade haft ett par veckor med distansundervisning och några menade att det var positivt då de kunde laga egen lunch hemma och att skolböckerna redan var framme när det var dags att göra läxan. Några personer nämnde att det kändes tråkigt med minskat socialt umgänge under den tid de studerade hemifrån men de flesta tyckte inte ha något direkt negativt att säga om pandemin.

Skolan är ett centralt ämne för intervjupersonerna och tycks vara en miljö som har stort värde för deras välmående. Relationen till klasskompisarna och lärarna är av stor betydelse för stämningen i skolan. Skolan verkar också kunna vara en källa till försämrat mående, där betyg, hemläxor och prokrastinering upplevs vara de främsta stressorerna.

4c. Övriga miljöer

Intervjupersonerna tog upp andra miljöer som var viktiga, utöver skola och hemmet. Dessa var sociala medier och online-spel, fester och middagar samt fritidsaktiviteter. Vi fann en variation kring dessa miljöers betydelse för deras välmående. Gemensamt var att de ofta fyllde ett behov som varken hemmiljön eller skolan kunde bistå med och att de ofta själva valt att befinna sig i dem.

Samtliga intervjupersoner befann sig på sociala medier och online. Många upplevde att det fanns negativa aspekter, som jämförelser med andra, både folk de kände och kändisar, och flera menade att de spenderade mer tid på sociala medier när de mådde dåligt än när de mådde bra. Några blev inspirerade av folk de såg upp till på sociala medier och såg det som något positivt. En person vägde för- och nackdelar med sociala medier:

Det känns som att man alltid typ snackar om de negativa aspekterna på sociala mediernas påverkan på unga. Men att det är... Alltså, det påverkar ju jättemånga positivt också på deras välmående, att de till exempel kanske blir kompisar med folk om de inte har några kompisar och känner att de kan, alltså att man har lite alltså samhörighet med andra om man inte har det i till exempel skolan. [...] Det kan jag tycka är något fint med det, men det kan ha absolut ha negativ påverkan också, men det känns som att man alltid snackar om det.

En ytterligare "övrig miljö" skulle kunna tänkas vara framtiden. Många uttryckte tankar om var de befinner sig i framtiden, några beskrev specifika yrken och majoriteten beskrev en önskan om att göra något meningsfullt i framtiden.

Andra miljöer än skola och hemmet tycks vara viktiga för måendet. De andra miljöerna är till skillnad från hemmet och skolan mer självvalda, och beskrivs mestadels i positiva termer. Sociala medier uppges ha både en positiv och negativ roll för mående.

Diskussion

I vår studie har vi genom ingående intervjuer undersökt hur de deltagande ungdomarna kommunicerar kring välmående och beskriver begreppet med egna ord. Vi har också försökt ta reda på vilken roll ungdomarnas självkänsla, samt egna och andras krav

spelar för roll för deras välmående. Slutligen valde vi också att titta på vilka aktiviteter och miljöer som har betydelse för ungdomars generella välmående. Trots att vissa tidigare kvalitativa studier berört ungdomars mentala hälsa (exempelvis Johansson et al., 2007; Warghoff et al., 2020; Waters et al., 2022) har vi sett en lucka i forskningen i kvalitativa studier som tar upp välmående hos ungdomar. Vårt syfte med studien är således att försöka fylla denna lucka och lyfta ungdomarnas egna upplevelser av välmående.

Nedan diskuterar vi hur resultatet och våra teman, tillsammans med befintlig litteratur, kan ge ökad förståelse för hur ungdomar ser på sitt eget välmående och på välmående som koncept, hur de kommunicerar kring välmående och vad de behöver för att må bra.

Hur kommuniceras och beskrivs välmående som begrepp?

I förhållande till hur intervjupersonerna kommunicerade kring välmående, observerades några elever ta lång tid på sig under intervjuerna för att beskriva välmående. Välmående är ett abstrakt begrepp som eleverna kanske inte tänkt så mycket på innan, och det blir möjligtvis lättare att reflektera kring det via mer lättillgängliga fenomen, som att exempelvis ha goda relationer snarare än vad “att må bra” betyder mer konkret. För ungdomarna kan även välmående vara något de lever i och upplever, mer än ett konkret koncept för dem. Att konkretisera välmående-begreppet skulle möjligtvis kunna vara hjälpsamt för att öka deras förståelse av välmående. Vi tycktes kunna se en stor bredd i förståelse kring välmående hos ungdomarna. Detta skulle kunna vara något man behöver ta i beaktning när man diskuterar begreppet med denna grupp, att förståelse av välmående och nivå av reflektion kring ämnet kan vara åtskild. Då ökad förståelse av begreppet välmående och ökad förståelse i hur man behåller eller ökar sitt egna välmående har visat ge positiv effekt på den egna mentala hälsan (Hou et al., 2021) kan man tänka att det skulle göra det i även denna grupp. Att förstå vilka beståndsdelar man behöver för att må bra kan underlätta för en för att förstå vilka beståndsdelar man saknar när man mår dåligt. Ett sätt att öka förståelsen kring välmående skulle kunna tänkas vara att diskutera välmående inte bara i ett hedoniskt perspektiv utan även ett eudaimoniskt för att ge ökad förståelse för och bredd på begreppet. Detta skulle förslagsvis kunnas tas upp i skolor, att diskutera välmående i exempelvis skolan skulle kunna hjälpa denna grupp ungdomar att lära sig mycket om sig själva och sin mentala hälsa och kanske också ge möjlighet att minska stigman kring mental hälsa och göra så att fler kan tänka sig söka hjälp av exempelvis elevhälsan ifall de upplever sig behöva det. Inom den positiva psykologin finns det en utbildningsrörelse som utbildar om

välmående i skolan och har tagit fram material för detta (Norrish, 2015; White & Kern., 2018). Detta tänker vi skulle kunna användas i svenska skolor för att öka elevers välmående. I intervjuerna hade vi fyra deltagare som identifierade sig som tjejer och fyra som identifierade sig som killar. Vi verkade kunna se ett mönster i könsskillnader då de fyra som identifierade sig som tjejer beskrev välmående på sätt som upplevdes skilja sig från hur de som identifierade sig som killar beskrev det. Tjejernas beskrivningar upplevdes vara mer uttrycksfulla och omfattande än killarnas beskrivningar, som tycktes vara mer fåordiga och något de inte tänkt så mycket på förut. Fanns även tendenser till skillnader i hur de beskrev utseende som antingen något rörande kläder och yttre eller mer den fysiska kroppen. Då vi inte nämnt könstillhörighet i vår resultatdel, samt har ett litet deltagarantal har vi inte möjlighet att diskutera detta ytterligare eller utforska mönstren vidare. För att kunna säga något om att mönster kring könsskillnader i beskrivningar av välmående finns behöver kvantitativ forskning bekräfta det.

Beskrivningar av välmående skilde sig åt men det fanns en del genomgående mönster. De använde sig av termer som beskrev närvaro av positiva känslor för att ge en beskrivning av vad välmående var. De beskrev även välmående utifrån en avsaknad av negativa tankar och affekter. Utöver att beskriva välmående i positiva termer, som har att göra med om man mår bra, nämner de även att göra trevliga saker, som att ta ett bad. Denna typ av beskrivningar, som beskriver känslan av välbehag och avsaknad av dåliga känslor, är i sina beskrivningar hedoniska (Huta & Waterman, 2014). En av ungdomarna nämnde också acceptans av negativa känslor som ett sätt att öka välmående, vilket lite motsätter den hedoniska tanken, och visar på en möjlighet att hur man hanterar, och i förlängning accepterar, hur de känslor man har kan ge välmående. Ett accepterande av att välmående kan vara mer än bara närvaron av positiva emotioner och avsaknad av negativa, ger en plats för alla naturliga känslor att kunna existera samtidigt som man upplever välmående. Detta kan argumenteras för Hutas (2016) åsikt om att ha både ett hedoniskt och eudaimoniskt synsätt kan vara filosofiskt viktigt.

Något vi verkade kunna se genomgående i intervjuerna var att det inte bara användes begrepp som förklarade varför välmående uppstod för att beskriva välmående, utan man använde sig även av förklaringar som beskrev motsatsen alltså dåligt mående. Helt enkelt att det fanns ett mönster att beskriva välmående genom att beskriva vad dåligt mående var. Detta ger oss en förståelse i att när man beskriver välmående beskriver man oftast också dåligt mående ett mönster som är hedonisk i sitt uttryck. Därav går ofta dessa två ihop under intervjuerna, och beskrivs i både förhållande till platser och aktiviteter.

Utöver de hedoniska beskrivningarna fanns även mer eudaimoniska beskrivningar, som exempelvis vikten av relationer för välmående (Huta & Waterman, 2014). De mer eudaimoniska beskrivningarna av välmående framkom tydligare i diskussioner kring specifika aktiviteter och miljöer än när de diskuterade själva begreppet välmående. Den hedoniska synen på välmående verkar för ungdomarna vara lättare att verbalisera och reflektera kring som direkt knutet till välmående än den mer eudaimoniska. Detta skulle kunna förklaras av att de eudaimoniska begreppen är mer komplexa och inte lika självklara för deltagarna, då de kanske helt enkelt inte har reflekterat kring dem i lika stor utsträckning. Begrepp som mening eller engagemang ter sig inte vara lika starkt kopplat till deras förståelse av välmående som exempelvis glädje eller avsaknad av negativa känslor, vilket skulle kunna säga oss något om nivån av välmåendeliteracitet. En del av detta kan ha att göra med att begrepp som mening är för abstrakta, som nämnt av Kern et al. (2016). Abstraktionsnivån skulle kunna vara av betydelse för hur de reflekterar kring mående när de inte känner sig glada. Den hedoniska synen kan tänkas mer svartvit - välmående innebär att vara glad och är jag inte glad är jag inte välmående och mår inte heller bra. Med en eudaimonisk syn skulle det möjligen kunna bli mer nyanserat - jag bråkar med min vän vilket gör mig ledsen då en harmonisk relation med vännen gör att jag mår bra. En mer eudaimonisk syn skulle kunna hjälpa till att identifiera vilka resurser som finns omkring en, att det är okej att tycka något är jobbigt då man jobbar mot ett mål för att man vill känna sig framgångsrik (Huta, 2016). Den så kallade välmåendeliteraciteten skulle potentiellt kunna ha betydelse för hur man förstår sitt egna mående.

Beskrivningarna vi såg kring välmående går att jämföra med PERMA-modellen (Seligman, 2011). Första delen som nämns i modellen, *positiva emotioner*, var en del av intervjupersonernas beskrivningar av välmående. *Engagemang*, skulle man kunna tolka in i deltagarnas flertaliga intressen och aktiviteter. Engagemang kom också upp i förhållande till lärare där ungdomarna beskrev att de ville att lärarna skulle skapa engagemang och ibland tyckte att läraren var bristfällig om den ej lyckades med detta. *Relationer* genomsyrade många olika ämnen och hade en central roll för välmående i många olika avseende, såsom skola, aktiviteter och familjeliv. Här skildrades exempelvis bråkande kompisar som något som kan skapa dåligt mående. Genom att vända på det kan vi således tänka oss att det upplevdes som något viktigt att ha harmoniska relationer med sina vänner. *Mening* är inte lika konkret uttryckt och ordet mening används inte av någon för att beskriva välmående förutom när de pratade om framtiden, då det var viktigt för fler att ha ett jobb som kände meningsfullt. Man skulle kunna tolka in att mening finns i skolan i och med krav och betyg,

då flera beskriver att de egna kraven och betyg hör ihop med att i framtiden kunna ha de bästa valmöjligheterna. Skolan skapar på så sätt "mening" i att prestera bra, då detta är bra för framtiden och blir följaktligen meningsfullt. Alternativt kan mening vara ett begrepp som inte är så konkret för dem. Många beskrev *framgång*, att prestera bra i skolan, som något som får dem att må bra och att prestera dåligt hade motsatt effekt. Utan att ens veta det själva har ungdomarna beskrivit välmående från termer som återfinns i PERMA-modellen.

Meningsskapande var under intervjuerna inte lika prevalent som de andra begreppen inom PERMA, utan tycks förekomma främst i förhållande till samtal om framtiden. Detta kan bero på att mening just är ett abstrakt begrepp som är svår definierat av denna grupp. Med informationen vi har kring vilket utvecklingsstadium dessa ungdomar befann sig i och att sociala relationer, som att ha vänner och att passa in i en vänskapsgrupp, var så betydande för dem, är det förståeligt att vänskap och det sociala beskrevs som en av de viktigaste beståndsdelarna för välmående (Tjus et al., 2015). Att vissa begrepp i PERMA-modellen möjligen är svårare för ungdomarna att beskriva, möjligen på grund av deras abstrakta natur, understryker Kern et al.s (2016) poäng. Tittar vi på deras EPOCH-modell, tycks vi av de fem kategorierna i modellen kunna se samtliga återspegla sig i ungdomarnas beskrivningar och modellen verkar i vissa aspekter ligga närmare ungdomarnas beskrivningar än PERMA-modellen. Detta ger stöd till tanken om att vissa begrepp i PERMA, som till exempel mening, kan vara för abstrakta för denna åldersgrupp och att EPOCH-modellen kan ge en bättre förståelse för ungdomarnas beskrivning av välmående.

Trots att det finns trender globalt (WHO, 2018) och i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2018) att ungdomars mående försämras, verkar deltagarna i denna studie ge uttryck för att uppleva övervägande välmående och uppgav inte att de hade någon psykisk ohälsa vid intervjutillfället. Då de går emot den generella trenden blir det intressant att fundera på ifall den här gruppen har särskilda skyddande faktorer. Folkhälsomyndigheten (2018) uppger brister i skolans funktion och osäkerhet på arbetsmarknaden som huvudorsaker till sänkt mående bland ungdomar i Sverige. Som tidigare nämnt uppger ingen av intervjudeltagarna att de känner av någon ekonomisk stress. Vi kanske kan anta att deltagarna inte upplevt någon arbetsmarknadsrelaterad stress, varken genom föräldrar eller syskon, eller oro för deras egna framtid på arbetsmarknaden. Deltagarna var generellt ambitiösa och betygsfokuserade och kommer troligtvis gå ut med fullständiga betyg, vilket ytterligare kan minska oron för att få ett arbete efter gymnasietiden

Ungdomarnas självbild samt egna och andras krav

Majoriteten av ungdomarna förefaller uppleva att de har en positiv självbild. När de beskriver hur de mår i nuet säger de flesta också att de mår lika bra som sina klasskompisar, eller möjligtvis bättre. Detta kan tänkas gå i linje med Moksnes & Espnes (2013) studie som pekar på att höga skattningar av god självkänsla sammanfaller med höga skattningar av livstillfredsställelse. Utöver att beskriva positiva egenskaper kopplat till jaget beskriver de även negativa egenskaper. Dessa negativa egenskaper benämndes ofta i prestationsrelaterade termer som upplevdes hänga ihop med skolprestation. Att de negativa egenskaperna ofta var kopplade till skola kan tänkas bero på flera saker. Man kan tänka att detta är en grupp ungdomar som vill prestera högt i skolan och därav blir egenskaper som kanske försvårar detta sedda som negativa. Hade skolan inte varit så viktig hade man kanske inte tyckt egenskaper kopplade till skolan vore lika viktiga och inte identifierat sig med dem i samma grad. Skolan kan också vara den miljö där de får negativ kritik rörande prestationer. Detta kanske inte är lika frekvent förekommande i andra miljöer, som i fritidsaktiviteter eller i hemmet. Möjligen identifierade sig ungdomarna med sina negativa egenskaper genom att först få höra dem av någon annan, att det är så man blir medveten om sina dåliga sidor. Om då skolan är den miljö dessa ungdomar i störst utsträckning upplever dåligt mående, blir det intressant att fundera kring vad skolans roll blir i det hela, ifall det betyder att skolan skulle kunna minska det dåliga måendet och ifall de då har skyldighet till det.

Beskrivningarna av de negativa egenskaperna upplevdes beskrivas i mindre abstrakta termer än de positiva egenskaperna, som exempelvis "bra på att skjuta upp grejer till sista sekund". Samtidigt beskrevs de positiva egenskaperna mer abstrakt med ord som "snäll" och "omtänksam". Det verkar finnas en variation i hur man beskriver sina negativa och positiva egenskaper i förhållande till abstrakta termer. Tonåren är tiden man utvecklar abstrakt tänkande (Piaget & Inhelder, 1973), men vissa saker verkar vara svårare för ungdomarna att tänka mer abstrakt kring och negativa egenskaper skulle kunna vara en sådan. En annan förklaring skulle kunna vara att eleverna hade lättare att komma på mer konkreta exempel av negativa aspekter än positiva. Möjligtvis att de reflekterar oftare på negativa aspekter och därför lättare kommer på dem, och positiva aspekter ter sig mer abstrakta då dem inte är länkade till specifika exempel i deras huvuden.

Utseende och synen på den egna kroppen var ett tema som skilde sig i omnämnande från intervjuperson till intervjuperson. Det fanns de som kopplade utseende till yttre representationer som kläder och upplevde inte att utseende hade en större betydelse för deras

mående. Det fanns även beskrivningar som rörde den egna kroppen och hur upplevelsen av den fysiska kroppen kunde färga måendet negativt.

Alla de intervjuade nämnde att de hade krav på sig själva, både inom skola och aktiviteter. Krav kopplat till skolan handlade om att prestera högt och få bra betyg. Vissa reflekterade även kring en självmedvetenhet om att de hade höga krav på sig själva. Kraven kopplade till aktiviteter benämndes som att göra sitt bästa och att gå dit även om man inte var sugen. De egna kraven kopplade till aktiviteter kan tolkas som mer förlåtande än de egna kraven på skolan. Det verkar även finnas ett mönster i att kraven i skolan skilde sig åt beroende på skolämne, där ämnen man såg sig mer intresserade av eller hade en yttre förväntan på sig att prestera bra i också var viktigare att få bra betyg i. Kraven tycks alltså i vissa fall modereras av intresse och yttre förväntningar.

Utöver beskrivningar av de egna kraven fanns det även beskrivningar av krav utifrån, men till skillnad från de egna kraven var det inte alla som upplevde att de hade yttre krav. Även de som nämnde att yttre krav kan finnas, var det spritt i huruvida det var något som påverkade dem eller inte. De yttre kraven, om de återfanns, verkade för många associeras till föräldrarna och i vissa fall från lärare. De yttre kraven tycktes liknande som de inre kraven, på så sätt att de framförallt rörde skola men även aktiviteter. Att de inre och yttre kraven liknar varandra är en intressant observation som skulle kunna tyda på att det finns en relation mellan dem men det är inte något vi kan säga med denna studie. Det väcker dock frågor om huruvida de upplever kraven utifrån utefter de egna kraven eller om det är de egna kraven som är formade efter vad andra har för förväntningar på dem.

Gemensamt för alla krav tycktes vara att det fanns ett mönster i beskrivningen av att när man inte kunde leva upp till kraven ledde det till att man kände ångest och stress både inom skola och aktiviteter. De som upplevde att krav påverkade negativt var också de som upplevde att de presterade sämre än de hade gjort innan. En möjlig förklaring skulle kunna vara att speciellt andras krav blir mer tydliga om man går emot dem eller bryter dem. När man till exempel upp till föräldrarnas förväntningar kanske man inte reflekterar så mycket kring det och vidare kanske det uppstår mer reflektioner och medvetenhet när man upplever att man är nära att bryta dem eller när man gör det. Att välmående påverkas av att man inte lever upp till sina eller andras krav skulle också kunna kopplas till Dieners (2009) tanke om att man är som nöjdast när ens målbild stämmer överens med ens verklighet. Man skulle kunna tänka att om man känner att man inte når upp till kraven så lever man inte upp till drömbilden där man tänker att man borde befinna sig och då skapas missnöje som kan bli dåligt mående om diskrepansen blir för stor.

Aktiviteter och miljöer med betydelse för ungdomarnas generella välmående

För att besvara den tredje forskningsfrågan tittar vi närmre på hur ungdomarna beskriver aktiviteter och de miljöer de befinner sig i. Även då många anser att det kan bli stressigt och att de ibland åtar sig lite för mycket om dagarna talar alla positivt om att ha saker att hålla sig sysselsatta med. Man kan fundera kring om detta är ett representativt urval för gymnasieelever, även om målet med en kvalitativ studie inte är att hitta en representation, eller om det är just dessa aktiva elever som även väljer att ställa upp som frivilliga i en studie som denna. Det nämndes inte vad som händer om man har få aktiviteter och om det då skulle t ex ha negativ betydelse för måendet. Av de som nämnde att aktiviteter ställdes in under pandemin, fanns beskrivningar av att det upplevdes som positivt då det gav tid till återhämtning. Det uttalandet skulle kunna visa på att ungdomarna har ett behov av återhämtning som inte uppfylls idag, antingen på grund av att de är dåliga på att ta sig den tiden själva och/eller att deras scheman inte inkluderar tid för återhämtning. En annan tanke skulle kunna vara att de egna aktiviteterna kan hjälpa till med identitetsskapande där de får uppleva och utforska delar av sig själv och utöva en större agens.

Miljö verkade ha en betydelse för ungdomarnas mående, där olika miljöer verkade innebära olika saker för dem. Skolan beskrevs återkommande i intervjuerna, vilket man kan tolka som att det beror på att skolan är en betydelsefull miljö och den miljö där de spenderar största delen av sin tid. Kompisar spelade genomgående en central roll i alla miljöerna och så även i skolan, där flera beskrev att klassatmosfären var viktig, men för många upplevdes den egna umgängeskretsen viktigare. I linje med Tjus et al. (2015) teori om att tonåren är en identitetsskapande tid är det inte oväntat att man prioriterar de jämnårigas stöd och vänskap. Skolan var en miljö som kopplades till både bra och dåligt mående. De positiva delarna av skolorna som ökade välmående beskrevs som ovan nämnt möjligheterna till socialt umgänge och gemenskap, struktur och som en plats där man kan bli distraherad från tankarna. Där skolan förknippas till att skapa stress och ångest är kopplat till betyg och hemläxor, dem prestationsinriktade delarna i skolan. Flera beskriver en stress att få bra betyg så de har bra med valmöjligheter senare i livet. Betyg blir här en symbol för valmöjligheter i framtiden. Arbetsbördan i skolan skapar stress hos vissa som sen beskrivs få dem att sova sämre. Skolan verkar sammanfattningsvis påverka deras mående i många avseenden och många upplevde sig ha problem med prokrastinering. Stress i sig behöver inte vara något problematiskt men man kan tänka att när den påverkar sömn och speciellt om den fortgår under en längre tid kan det ha negativa effekter på både den fysiska och psykiska hälsan (Glover et al., 2010).

Stressen som upplevs i skolan kan för vissa inte ha en negativ påverkan men för andra möjligtvis ha en negativ påverkan som kan ge konsekvenser på längre sikt.

Den gymnasieskola som intervjudeltagarna rekryterades från är en skola med högpresterande elever och höga intagningspoäng som ligger i en stad där många invånare är akademiker. De som väljer att söka in till skolan kan möjligtvis ha en annan syn på skola, betyg och inläring än elever vid andra skolor. Intervjudeltagarna värderade motivation och inläring högt och kände att en stor faktor till deras stress berodde på betygspress och prestationskrav kopplade till skolan. Medan detta rapporteras vara en generell trend enligt Folkhälsomyndigheten (2018) rapporterar de också att stressrelaterade symtom är överrepresenterade "bland elever som tror att läraren tycker att de presterar medelbra eller under genomsnittet". I en skola där de flesta presterar högt kommer folk som har förväntningar på sig att prestera över medel inte längre vara bäst och istället prestera just på en medelnivå vilket kan ha haft betydelse för hur de upplever sitt mående i skolan.

Vi kunde också se att lärare verkade spela en betydande roll för elevernas upplevelser i skolan. Lärarens roll såg olika ut i olika beskrivningar, en majoritet såg lärarnas engagemang och vilja att lära ut som deras viktigaste egenskap medan några andra nämnde att det är viktigt att kunna prata med läraren som en jämlike. Detta ligger i samma linje som Raufelder et al.s (2016) och Idas (2017) forskningsfynd som pekar på att lärarnas interpersonella egenskaper och förmåga att förmedla kunskap på ett begripligt sätt är det elever värderar högst hos sina lärare. Att lärarnas engagemang är den mest återkommande egenskap flest elever efterfrågar är intressant och upplevs nämnas ofta i förhållande till skolan. Det kan vara så att du skulle se samma trend med ungdomar runt hela Sverige. Det är också möjligt att just denna grupp ungdomar prioriterar lärande högt, kopplat till att de bor i en akademikerstad och flera av de med akademikerföräldrar och från områden med hög SES.

Precis som i Johansson et al.s (2007) studie använde deltagarna i den här studien både beskrivningar av bra och dåligt mående relaterade till välmående och mental hälsa.

Deltagarna i båda studierna beskrev även de sociala och relationella aspekterna som den viktigaste faktorn för ett ökat välmående. Till skillnad från deltagarna i den studien, som menade att familjen var den främsta determinanten för deras mentala hälsa, beskrevs vänskapsrelationer som viktigast i den här studien. Hur skola benämndes skilde sig också åt mellan studierna, där deltagarna i den här studien lade större fokus på skola i helhet och mer fokus på prestation och betyg, medan huvudfokus när skolan kom på tal i den andra studien tenderade att handla om relation till lärare och klasskamrater.

Hemmiljön verkade påverka välmående både positivt och negativt och beskrevs som en trygg miljö där man kunde vara sig själv, men också som en plats av konflikter och ensamhetskänslor. Även om familj och hemmiljö inte genomsyrade de intervjuades svar lika mycket som skola och vänskapsrelationer så fanns det beskrivningar av att hemmiljön hade betydelse för mående. Exempelvis att atmosfären hemma kunde spela roll för måendet kunde ses i de beskrivningar av de som bodde i två olika hem, då de beskrev hur atmosfär och mående kunde skifta beroende på i vilket hem de befann sig. Eftersom boende och hemsituation inte är något de själva valt kan man tänka att om hemmiljön är negativ kan det ha betydelse för ungdomarnas mående negativt, samt att de inte har så stor möjlighet att påverka den. Att de intervjuade har relativt goda hemmiljöer, med få undantag, kan därför möjligen spela in för om de skattar sitt mående neutralt eller högt.

I Warghoff et al.s studie från 2020 där barn fick prata om vad som fick dem att bli stressade, blev ett tema ekonomisk stress. Ingen av intervjupersonerna i den här studien tog upp ekonomisk stress som en viktig faktor för deras mående. Detta skulle kunna bero just på att intervjupersonerna kommer från familjer utan några ekonomiska problem. Det går isåfall att diskutera vilken betydelse det har för hur de uppfattar och definierar välmående då de har den grundläggande tryggheten i att inte oroa sig för hur mycket pengar som finns att tillgå i familjen.

Utöver skola och hemmiljön, som är miljöer de inte har så mycket bestämmanderätt i, så har de miljöer som de i större utsträckning väljer själv. Dessa innefattar att gå på stan, aktiviteter, sociala medier och jobb. Dessa miljöer verkar i majoritet benämnas i positiva termer. Detta skulle kunna bero på att det är miljöer de upplever högre agens i, då de valt dem själva och därav kan kännas mer meningsfulla. Kraven i dessa miljöer verkar inte heller vara lika närvarande som i skolan. Familjen verkar vara mest kopplad till det egna hemmet och de mer fria aktiviteterna på helg eller efter skolan verkar vara kopplade till mer egentid eller vara mer vänskapsbaserade. Detta kan tänkas vara typiskt för åldern, då man börjar bryta sig loss från familjen (Tjus et al., 2015).

Sociala medier var också en miljö de befann sig i. Det verkade finnas en bredd i hur de upplevde sociala medier och huruvida det hade betydelse för deras mående. Beeres et al. (2021) fann i sin studie att mycket tid spenderad på sociala medier skulle kunna indikera sämre mental hälsa. Några ungdomar i den här studien nämnde hur de tyckte att de spenderade mer tid på sociala medier när de inte mådde så bra, vilket ligger i linje med Beeres et al.s (2021) fynd. Även de som upplevde att sociala medier kunde spela en roll för deras mående negativt, då ofta på grund av att man jämför sig med andra, kunde också se

positiva saker med sociala medier. Till exempel gör det att man kan hålla kontakt med sina vänner eller hitta en ny gemenskap.

Diskussion utifrån olika utvecklingsteorier

När de intervjuade skulle beskriva sig själva användes många ord för att beskriva bland annat styrkor och svagheter. De ord som beskrev mer vem de var var mer abstrakta som "blyg", "dagdrömmare" och "go-getter". De abstrakta beskrivningarna kan tänkas falla i linje med Harters (2012) utvecklingsmodell för självbild i det sista stadiet, där självbilden blir mer abstrakt i tonåren från att den tidigare var mer konkret som t ex "jag är smart för jag har läst massa böcker". Självbilden skilde sig också i att det inte låg någon värdering i den, till skillnad från styrkor och svagheter. Beskrivningarna av självbilden började med "jag är..." och sen en beskrivning utan värdering. Att vara blyg eller introvert beskrevs inte i värderande termer, men att inte kunna hålla ett samtal eller på andra sätt inte vara socialt skärpt kunde ses som en svaghet.

Ytterligare ett intressant mönster vi tycktes kunna se var att det förekom fler beskrivningar av positiv självbild än negativ hos de intervjuade samt att de flesta beskrev sig själva som att de mätte bra. Detta kan överensstämja med teorin att en positiv självbild hänger ihop med bra mående och vara kopplat till huruvida man känner sig bekräftad av sin omgivning (Moksnes & Espnes, 2013).

Kärlek till en jämnårig eller tankar om sexualitet var något som inte nämndes under intervjuerna. Enligt Harter (2012), Tjus et al. (2015) och Marcia (1966) borde kärleksrelationer och tankar kring sexualitet vara aktuella ämnen i förhållande till utveckling av självbild och identitetsskapande. Det är intressant att fundera på varför detta inte dök upp som ett tema under intervjun. Kanske är det ett ämne som känns jobbigt att diskutera med en främling, eller om de inte kommit dit i utvecklingen och att det inte känns relevant eller att de inte kopplar kärleksrelationer och sexuell identitet till välmående eller självbild.

Tendenser i hjälpsökande

Hjälpsökande hos dessa ungdomar verkade i första hand vara att prata med en förälder, och då helst mamma. Ingen nämnde en förälder som någon de inte kunde söka hjälp hos. När det kom till skolkuratorerna fanns det de som kunde tänka sig att söka hjälp hos dessa, och även en som hade erfarenhet av det, samt de som ansåg att de inte hade vänt sig till skolkuratorerna för hjälp även om behovet fanns. Varför dessa personer ej hade sökt hjälp hos skolkuratorerna även om de ansåg sig i behov av det framkom inte. Det verkar som att det stöd som finns tillgängligt i skolan i form av kuratorer inte är en resurs alla vill använda sig av. Att många verkar kunna söka hjälp i det egna hemmet kan tänkas ha en betydande roll

för välmående. Detta ligger i linje med Cui et al.s (2021) studie där ungdomars välmående tycks öka med förbättrad kommunikation i hemmet och kvalitet på relationen till föräldrarna. Även Trice (2002) såg i sin studie att ungdomar gärna pratar med sina föräldrar i perioder av sämre mående. Av de som sa att de hade kunnat tänka sig att prata med en kurator var det som lockade att få prata med någon de inte kände, en främling. Eftersom denna identitetssökande tid kan vara tuff och stressande kan det tänkas vara positivt för ungdomarna att ha någon att prata med när de inte mår bra, oavsett om det är en förälder, vän, eller någon i skolan. Till skillnad mot deltagarna i studien av Fergie et al. (2016) nämnde ingen av intervjupersonerna att de ville vända sig till sociala medier för att söka stöd ifall det behövde det. Även bland de som nämnde att de hellre ville prata med en främling åsyftades där en fysiskt närvarande person och inte någon på internet. Sammantaget kan detta tyda på att deltagarna generellt är välmående och högfungerande och att hem och skola är trygga platser för dem.

Pandemins påverkan

I vårt resultat tycktes vi kunna se att intervjupersonerna inte hade upplevt några stora motgångar under pandemin. De flesta pratade om pandemin som ett mindre irritationsmoment som de förhöll sig neutrala till. Några hade till och med positiva erfarenheter av pandemin, då inställda träningar och påtvingad karantän gav dem tid till återhämtning som inte tidigare tillgodosetts. Det verkade som att pandemin helt enkelt inte haft en så stor påverkan på deras liv. I undersökningen *Framtidsoro & psykisk ohälsa - så har Sveriges gymnasieelever påverkats av distansundervisningen* (Sveriges Elevkårer, 2021) rapporteras motsatsen, att pandemin och distansundervisningen haft en negativ påverkan på gymnasieelevers mentala hälsa. Eftersom de intervjupersoner som deltog i vår studie nyligen börjat gymnasiet och inte haft så mycket undervisning på distans och inte heller påverkats negativt av pandemin, verkar det vara så att det som haft störst effekt på elevers mående under pandemin varit just att ha undervisning hemifrån.

Metodologiska styrkor och svagheter

Då vi hade svårigheter med att rekrytera deltagare enbart via mail valde vi att gå ut i klassrummen och ge ungdomarna ett ansikte på oss för att på så sätt underlätta rekryteringen. Detta kan dock ha medfört att vissa elever som tyckte det var jobbigt att skriva på en lista inför sina klasskamrater avstod från att delta i studien. Eftersom eleverna gavs möjlighet att kontakta oss vid senare tillfälle genom att vi lämnade våra kontaktuppgifter hos klassmentorerna samt i klassrummet minskades detta potentiella bortfall av elever, men då vi aldrig blev kontaktade av någon intresserad kan vi inte veta ifall detta var verksamt. Ämnet

välståndande resonerade vi även kring. Det kunde vara ett relativt ofarligt ämne att diskutera och var därför inte för känsligt för att visa för andra att man kunde tänka sig prata om med oss. Enligt Tjus et al. (2015) har vännerna extra stor betydelse i elevernas ålder och dessa kan således ha påverkat viljan att skriva under en lista eller inte, beroende på vännernas egna inställning till deltagande i studien.

Efter rekryteringen av elever bestämdes tid för intervju. Denna var anpassad efter elevens schema för att underlätta för dem så mycket som möjligt. Platsen var däremot inte upp till dem utan intervjuerna skedde på deras gymnasieskola. Detta var också för att underlätta för eleverna men kan ha bidragit till hur eleverna svarade under intervjuerna samt hur bekväma de var att delta. Att intervjun skedde efter skoltid i deras egna klassrum kan ha färgat svaren på frågorna. Det finns en möjlighet att det drogs fler associationer till skola än vad det hade gjort ifall intervjuerna hade hållits på exempelvis ett café. Att klasskompisar och andra elever kan se att intervjupersonerna går in i ett klassrum kan också ha påverkat hur de svarade på frågorna, ifall de upplevde att det förelåg en risk att andra skulle höra vad de svarade. Trots att vi försökte genomföra intervjuerna efter elevernas sista lektion var detta inte en garanti för att det inte skulle finnas kvar någon de kände på skolan när intervjun startade.

En fördel med studien var att ha två medförfattare. Det gjorde att det fanns en möjlighet att koda det transkriberade materialet och diskutera koderna och temana tillsammans och på så sätt öka pålitligheten av analysen och resultatet. Intervjuerna föreföll sig även flyta på bra, vilket kan ses i hur långa de var, och samtalen upplevdes naturliga och deltagarna uppfattades vara avslappnade under tiden. Detta kan indikera att kvalitén på datan kunnat säkerställas. Vidare hjälpte det att följa COREQ-checklistan (Tong et al., 2007) för att säkerställa att rapporteringen av resultaten var transparenta och att vi förhöll oss reflexiva i framförandet av studien. Vi anpassade checklistan efter vårt deltagarurval och säkerställde deras anonymitet genom att inte skriva ut vilken deltagare citaten i resultatdelen tillhörde. Författarnas egenskaper beskrevs inte heller i en större utsträckning som enligt COREQ är en aspekt som anses öka transparensen i rapporteringen.

Framtida forskning

Eftersom vårt deltagarantal var så litet ($N=8$) och könsaspekten var något vi valde att inte nämna i resultatdelen går det inte att dra några vidare slutsatser här. Det hade varit av värde att göra en mer omfattande kvalitativ studie med fokus på hur tjejer och pojkars berättande ser ut i dessa områden.

Det hade även varit av värde att följa upp dessa elever under sitt sista år på gymnasiet för att se ifall deras upplevelser av välmåendet förändrats under deras tid i gymnasiet. De sista tonåren är också intressanta ur ett utvecklingsperspektiv då mycket händer i förhållande till abstraktionsförmåga och identitetsskapande (Tjus et al. 2015), och huruvida den utvecklingen påverkar förståelsen av begreppet välmående. En longitudinell studie hade kunnat titta på huruvida skolan är lika viktig för välmående genom alla åren på gymnasiet och ifall faktorer utanför skolan har olika stor roll i sista året på gymnasiet som i det första. I det sista gymnasieåret gör man sig också redo för att lämna skoltiden och står inför stora val, vad detta gör med självbild och tankar kring välmående hade varit intressant att undersöka.

Eleverna som intervjuades i denna studie hade alla svenska som modersmål och gick i en högpresterande skola i en stad där en stor del av den vuxna populationen har akademikerbakgrund. En liknande studie, men med elever med annan etnicitet än svensk, från en stad där majoriteten kommer från en arbetarbakgrund och som går på en skola där en stor andel av eleverna inte går ut gymnasiet med fullständiga betyg, hade kunnat visa på vilken roll samhälleliga faktorer har på ungas upplevelser av välmående.

Som tidigare diskuterats har en ökad välmåendeliteracitet betydelse för det generella välmåendet hos ungdomar (Hou et al., 2021). Att utöka och använda sig mer av de interventioner kring välmående som exempelvis Norrish (2015) och White & Kern (2018) tagit fram för skolor, och undersöka vad detta får för konsekvenser på kort och lång sikt på välmående hade varit givande för forskning.

Slutsatser

Välmående som begrepp är väldigt komplext och har försökts definieras sedan det Antika Grekland. Ungdomarna i den här studien beskrev det både som avsaknad av dåligt mående och närvaron av positiva emotioner vilket tyder på att de har en hedonisk syn på välmående (Hura & Waterman, 2014). Även om ungdomarna i den här studien inte beskriver välmående i eudaimoniska termer, benämner de aspekter av aktiviteter och miljöer, som har en betydande roll för hur de mår, med alla punkter som berörs i de eudaimoniska PERMA- och EPOCH-begreppen. Detta kan tyda på att samtidigt som språket kring välmående fortfarande ligger på en hedonisk nivå, är ungdomarnas reflektioner och uttryckta behov av eudaimonisk natur. Vad denna studie här lyfter fram är en ökad förståelse kring hur ungdomarna ser sina egna behov för ett ökat välmående samt ett förslag på vilket förhållningssätt skolan kan ha i eventuella utbildningssyften kring välmående. Kan man öka den eudaimoniska begreppsförståelsen hos dessa ungdomar när man pratar om välmående,

kan man kanske även öka deras egna förståelse kring sina behov, vilket kan leda till att den egna möjligheten att påverka sitt mående blir större.

Referenser

- Alfvén, G. (red.) (2019). *Barn och psykosomatik: - förståelse och bemötande*. (Tredje upplagan). Studentlitteratur.
- Beeres, D., Andersson, F., Vossen, H., & Galanti, M. (2021). Social media and mental health among early adolescents in Sweden: A longitudinal study with 2-year follow-up (KUPOL Study). *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 68(5), 953–960.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
- Boniwell, I., & Tunariu, A. (2019) *Positive psychology: Theory, research and applications*. Open university press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). *Thematic analysis*. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*. (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Callegari, J., & Levander, U. (2019). Kompetent aktör eller psykiskt skör? Barn- och flickdiskurser i konstruktionen av ungas psykiska ohälsa. *Tidskrift för Genusvetenskap*, 40, 72–95.
- Clarke, V., & Braun, V. (2017) Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12:3, 297-298, DOI: 10.1080/17439760.2016.1262613
- Cui, M., Janhonen-Abreuquah, H., & Darling, C. A. (2021). Parent-child communication, relationship quality, and female young adult children's well-being in U.S. and Finland. *Journal of Comparative Family Studies*, 52(4), 648–667.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3138/jcfs.52.4.06>
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 11-58). Dordrecht: Springer Netherlands
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Fergie, G., Hilton, S., & Hunt, K. (2016). Young adults' experiences of seeking online information about diabetes and mental health in the age of social media. *Health Expectations*, 19(6), 1324–1335. <https://doi.org/10.1111/hex.12430>
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i*

Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29d45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>.

- Garnow, T., Einberg, E.-L., Edberg, A.-K., & Garmy, P. (2021). Sadness and other health complaints among Swedish adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3999. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/8/3999>
- Glover, V., O'Connor, T. G. & O'Donnell, K. (2010). Prenatal stress and the programming of the HPA axis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(1), 17–22. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.neubiorev.2009.11.008>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: developmental and sociocultural foundations*. (2nd ed.) New York: Guilford.
- Hou, H., Chin, T.-C., Slemp, G. R., & Oades, L. G. (2021). Wellbeing literacy: Conceptualization, measurement, and preliminary empirical findings from students, parents and school staff. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1485. doi:10.3390/ijerph18041485
- Huta, V. (2016). Eudaimonia versus hedonia: What is the difference? And is it real? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, Special Issue* (Proceedings of the 2016 Meaning Conference).
- Huta, V., & Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- Ida, Z. S. (2017). What makes a good teacher? *Universal Journal of Educational Research*, 5(1), 141–147.
- Johansson, A., Brunnberg, E., & Eriksson, C. (2007). Adolescent girls' and boys' perceptions of mental health. *Journal of Youth Studies*, 10(2), 183–202.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586-597. doi:10.1037/pas0000201

- Konu, A. I., Lintonen, T. P., & Autio, V. J. (2002). Evaluation of well-being in schools--A multilevel analysis of general subjective well-being. *School Effectiveness and School Improvement, 13*(2), 187–200.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1076/sesi.13.2.187.3432>
- Marcia, James E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551–558.
- Moksnes, U. K. (1,2), & Espnes, G. A. (1,3). (n.d.). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research, 22*(10), 2921–2928. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s11136-013-0427-4>
- Norrish, J. (2015). *Positive education: The Geelong Grammar school journey*. Oxford: Oxford University Press.
- Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and utopia*. (Vol. 5038). New York: Basic Books.
- Piaget, J. & Inhelder, B. (1973[1969]). *The psychology of the child*. (3. pr.) New York: Basic Books.
- Raufelder, D., Nitsche, L., Breitmeyer, S., Keßler, S., Herrmann, E., & Regner, N. (2016). Students' perception of “good” and “bad” teachers—Results of a qualitative thematic analysis with German adolescents. *International Journal of Educational Research, 75*, 31–44. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.ijer.2015.11.004>
- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A., & Mohan, A. (2020). Adolescent well-being: A definition and conceptual framework. *Journal of Adolescent Health, 67*(4), 472–476. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.jadohealth.2020.06.042>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.
- Steger, M. F. (2016). Hedonia, eudaimonia, and meaning: Me versus us; Fleeting versus enduring. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 175-182). Cham: Springer International Publishing.
- Sveriges Elevkårer. (2021). *Framtidsoro & psykisk ohälsa. Så har Sveriges gymnasieelever påverkats av distansundervisningen*.
<https://sverigeselevkarer.se/media/2226/framtidsoro-och-psykisk-oha-lsa-undersokning-bland-gymnasieelever-september-2021.pdf>
- Tjus, T., Broberg, A., Almqvist, K., & Risholm Mothander, P. (2015). *Klinisk barnpsykologi: utveckling på avvägar* (2., utg.). Natur & kultur.

- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349-357. doi:10.1093/intqhc/mzm042
- Trice, A. D. (2002). First semester college students' email to parents: I. Frequency and content related to parenting style. *College Student Journal*, 36(3), 327.
- Warghoff, A., Persson, S., Garmy, P., & Einberg, E.-L. (2020). A focus group interview study of the experience of stress amongst school-aged children in sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4021.
- Waters, L., Dussert, D., & Loton, D. (2022). How do young children understand and action their own well-being? Positive psychology, student voice, and well-being literacy in early childhood. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 7(1), 91–117. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s41042-021-00056-w>
- White, M., & Kern, M. L. (2018). Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 1-17. doi:10.5502/ijw.v8i1.588
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method*. (3:e uppl) Maidenhead: Open University Press.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.
- World health organization Europe (2018). *Situation of child and adolescent health in Europe (2018)*
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/news/news/2018/09/new-who-progress-report-reveals-the-major-health-challenges-currently-facing-children-and-adolescents-in-europe>

Appendix A

Intervjuguide

1. Betydelse av ”välbefinnande/att må bra”:

- Vad betyder välbefinnande eller att må bra för dig?
- När skulle du säga att du mår bra? Vad är viktigt för dig för att du ska kunna må bra?
- Hur tänker du att skillnader i mående/välbefinnande uppstår för dig?

2. Eget välbefinnande

- Hur mår du just nu i det stora hela?
- Hur mår du i skolan/efter skolan?
- Hur tror du att du kommer att få det i framtiden, när du är 20 år? Eller när du är 40 år?
- Hur mår du jämfört med andra i din ålder/din klass?
- Vad gör du när du mår som allra bäst? Beskriv någon konkret situation som nyligen inträffat?
- Har du haft kontakt med psykiatrin eller träffat en psykolog någon gång tex BUP?

3. Påverkan på eget välbefinnande:

- Vad får ditt välbefinnande att öka? Beskriv någon konkret situation som nyligen inträffat.
- Vad får ditt välbefinnande att sjunka? Beskriv någon konkret situation som nyligen inträffat.
- Vart tror du din kunskap om vad som ökar eller minskar välbefinnande kommer ifrån?
- Hur påverkar olika saker dig att må bra: a) skolan, b) klassatmosfär, c) lärare, d) vänner, e) hobbyer/fritid, f) hemliv, g) stress, h) kropp/utseende, i) egna krav, j) andras krav på dig, h) **sociala medier** i) vad annat?

4. Självbild/styrkor/intressen:

- Hur skulle du beskriva dig själv?
- Vilka är dina styrkor/svagheter?
- Vilka slags intressen har du? Vad är viktigt för dig?
- Vad gillar du att göra på fritiden/ i skolan? Hur ser en typisk vardag hemma ut? Hur ser en typisk helgdag ut?
- Har du idoler/någon du beundrar? Vem? Varför denna person?

5. Pandemin

- Hur tror du pandemin påverkat din förmåga att påverka välbefinnande?

6. En skola som stödjer välbefinnande hos elever:

- Hur ska en skola vara för att stödja dig till att må bra? Är din skola sådan? Beskriv konkreta saker som din skola gör som är bra för ditt mående/välbefinnande.
- Vart skulle du vända dig om du mår dåligt?
- Vad skulle behöva förändras i din skola för att du skulle må bättre?
- Vad tror du skulle stöda unga i allmänhet att må bättre i skolan?

-Är det något du känner vi glömt fråga om? Tack för dina svar!

Appendix B

Informationsbrev



2021-11-01

Förfrågan om att delta i uppföljande intervju om välmående

Det här är en inbjudan till dig som besvarade frågeformuläret från Lunds universitet om välmående tidigare under hösten 2021 (tack för hjälpen!). Det finns många obesvarade frågor kring elevers livssituation, välbefinnande och stress, och vi vill få en bättre bild av detta genom att intervjua dig. Ett värde av denna forskning är att den bidrar till en djupare förståelse av ungdomars upplevelser kring vad som påverkar deras välmående. Vi skickar dessa förfrågningar till elever med olika nivåer av sensitivitet och olika hälsoprofiler.

Vad innebär det att delta? Att vara deltagare innebär att du är med på en intervju som tar cirka 60 minuter. Intervjun kommer att vara efter skoltid i ett rum på Katedralskolan (januari eller februari, 2022). Intervjun kommer att handla om hur du ser på ditt välbefinnande och hur du känner att du kan påverka det i både positiv och negativ riktning. Många som deltar i intervjuer upplever att det är värdefullt att prata om sina upplevelser. Samtidigt kan frågor om psykiskt mående också väcka visst obehag. Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta ditt deltagande i studien utan att uppge skäl.

Hantering av data och sekretess. Intervjuerna kommer att spelas in och sedan skrivas ut. Inspelningen kommer att förvaras i ett låst kassaskåp på Institutionen för psykologi, Lunds Universitet. Inga obehöriga kommer att ha tillgång till data som samlas in.

Vad gör vi med informationen? Resultatet från forskningen kommer att beskrivas i vetenskapliga artiklar och på konferenser. När vi presenterar resultaten kommer vi att använda citat från vissa intervjuer. Om vi återger ett citat från dig, kommer du att vara fullständigt anonym. Ingen som läser resultaten kommer att kunna identifiera att det är du som svarat.

Ansvarig för dina personuppgifter är Lunds universitet. Kontaktperson kring din data är Daiva Daukantaitė (se kontaktuppgifter ovan). Dataskyddsombudet vid Lunds universitet kan också kontaktas på 046-2220000 eller dataskyddsombud@lu.se vi oklarheter.

Projektet är godkänt av Etikprövningsmyndigheten med diarienummer [**Dnr 2019/06552**]. Du är välkommen att kontakta projektledaren om du har frågor om intervjun eller projektet.

Med vänliga hälsningar

**Daiva Daukantaitė, FD,
docent**

Projektledare

Inst. för psykologi

Lunds universitet

daiva.daukantaite@psy.lu.se

Telefon: 046-2221452

**Eva Hoff, FD,
docent**

Bitr. projektledare

OCH

Mia Maurer,

doktorand

Inst. för psykologi

Lunds universitet

**Anna Friman
Psykologstuderand
e**

Inst. för psykologi

Lunds universitet

tys11afr@student.lu.se

se

**Amanda Svedberg
Psykologstuderande**

Inst. för psykologi

Lunds universitet

am1607sv-s@student.lu.se

Telefon: 0709-501437

Appendix C

Samtyckesblankett

INFORMERAT SAMTYCKE FÖR DELTAGANDE I FORSKNINGSPROJEKTET VÄLBEFINNANDE OCH SJÄLVKÄNSLA PÅ GYMNASIET

- Jag bekräftar att jag fått information om forskningsprojektet.
- Jag ger mitt samtycke till att delta i studien och vet att mitt deltagande är helt frivilligt.
- Jag är medveten om att jag när som helst och utan förklaring kan avbryta intervjun.
- Jag tillåter att mina personuppgifter registreras enligt den information jag tagit del av och att insamlad data om mig förvaras och hanteras elektroniskt av studieansvariga.

JAG VILL DELTA I INTERVJUN!

Namn

Klass

Datum

Underskrift