



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

En kvalitativ studie om pojkars upplevelse av välbefinnande

Anna Björkenor & Xiaoyan He

Psykologexamensuppsats. 2022

Handledare: Eva Hoff
Examinator: Erwin Apitzsch

Abstract

The aim of the study was to investigate and analyze how 16-year-old adolescent boys describe and perceive well-being, the factors that are important for their well-being and their experiences of strategies used to cope with difficult situations. Qualitative methods involving semi-structured interviews and Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) were employed with nine participants recruited from a high school in southern Sweden. According to the boys, well-being is related to affects, sense of security and safety and relationships with friends and family. The findings of the study revealed that, for the participants, *personal autonomy*, *positive social relationships* and *achievement in school* are regarded as having positive effects on well-being, whereas *perceived expectations from others* and *school-related stress* are regarded as having negative effects on well-being; both problem-focused coping and emotion-focused coping have been used by adolescent boys to cope with stress and negative affects. The findings of the study also highlighted the importance of integrating both hedonistic and eudaimonic perspectives on well-being.

Keyword: Well-being, self-compassion, adolescent, personal autonomy, social relationships

Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka hur tonåriga pojkar (årskurs 1 på gymnasiet) beskriver och upplever välbefinnande, vilken roll olika faktorer spelar för deras välbefinnande och vilka strategier de själva erfarit kan hjälpa dem vid utmanande situationer. Detta undersöktes genom semistrukturerade intervjuer med nio pojkar från en gymnasieskola. Materialet kodades och analyserades med Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som metodologisk ansats. Enligt pojkarna handlar välbefinnande om närvaro av positiva affekter, positiva sociala relationer, trygghet och säkerhet. Resultaten visar vidare att autonomi, det sociala livet och skolprestation spelar stor roll som främjande faktorer för pojkars välbefinnande medan de faktorer som spelade störst roll som hämmande vad gäller välbefinnande var krav och förväntningar från andra och skolrelaterad stress. Dessutom framkom strategier som informanterna använder sig av för att hantera stress och negativa känslor, vilket var både problemfokuserad och emotionsfokuserad coping.

Nyckelord: välbefinnande, självmedkänsla, tonåring, autonomi, sociala relationer

Tack!

Först och främst vill vi rikta ett stort tack till intervjudeltagarna som tagit sig tid och delat med sig av sina tankar och upplevelser, vilket gjorde denna studie möjlig. Vi vill även rikta ett stort tack till de lärare på skolan som hjälpt oss komma i kontakt med eleverna samt övrig skolpersonal som varit behjälplig vid bokning av lokal för intervju. Ett varmt och stort tack till vår handledare Eva Hoff som inte bara hjälpt oss med rekrytering av deltagare utan även väglett, stöttat och inspirerat under arbetets gång. Slutligen vill vi tacka varandra för en delad uppfattning och förståelse både gällande ambitionsnivå och arbetssätt vilket gjort det till en kreativ och rolig process!

Innehållsförteckning

Inledning	1
Välbefinnande.....	2
Subjektivt välbefinnande (SWB).....	3
Välbefinnande hos tonåringar.....	4
Självmedkänsla.....	5
Självmedkänsla och välbefinnande.....	6
Könsskillnader i välbefinnande.....	6
Vad påverkar tonåringars välbefinnande?.....	7
Syfte.....	9
Metod	9
Deltagare och rekrytering.....	10
Mätinstrument.....	11
Procedur.....	11
Analys.....	11
Etiska överväganden.....	11
Resultat	12
Främjande faktorer.....	14
Hämmande faktorer.....	20
Copingstrategier och läkande faktorer.....	25
Diskussion	30
Främjande faktorer.....	30
Hämmande faktorer.....	32
Copingstrategier och läkande faktorer.....	33
Kvalitetskriterier.....	35
Generaliserbarhet/överförbarhet.....	35
Begränsningar.....	36
Praktiska implikationer.....	36
Förslag till vidare forskning.....	37
Slutsatser.....	37
Referenser	38

Inledning

Tonåren är en period som innebär mycket förändringar, biologiska, sociala och psykologiska (Avedissian & Alayan, 2021; Verma, 2017). Perioden innebär att individen skall genomgå en övergång från att vara beroende av vuxna till att etablera ett oberoende själv. Denna process är inte linjär och övergången är både komplex och mångfacetterad (Verma, 2017). Mitt i allt detta skall tonåringarna även gå igenom gymnasietiden, vilket ofta innebär att de är under press att lyckas och prestera under en period som för många dessutom ofta är turbulent och innebär både stora förändringar och utveckling (Gill et al., 2021). Tonårsperioden är en tid då ungdomars välbefinnande påverkas av ett stort antal faktorer inom olika områden, bland annat skolan, hemlivet och det sociala livet. Då tidigare forskning främst fokuserat på välbefinnande hos den vuxna befolkningen har allt mer intresse riktats åt tonåringars välbefinnande (Navarro et al., 2017). Folkhälsomyndigheten (2014) rapporterar att psykosomatiska besvär har ökat bland 13- och 15-åringar även om svenska tonåringar rapporterar ett i snitt högt välbefinnande. Det är således viktigt att undersöka vad som bidrar till tonåringarnas höga välbefinnande och hur psykisk hälsa påverkas av olika faktorer i viktiga områden i ungdomars liv. Vi har i denna studie valt att fokusera på pojkars välbefinnande. En anledning till detta är att forskning visar könsskillnader i pojkars och flickors välbefinnande där 15-åriga pojkar rapporterar ett högre välbefinnande jämfört med jämnåriga flickor (Folkhälsomyndigheten, 2014). Ytterligare en anledning är att denna studie görs som en del av ett större forskningsprojekt "Välbefinnande hos gymnasieelever", vilket innebär att det även finns möjlighet att på sikt göra jämförelse med flickor. Dessutom är forskningen om just pojkar bristfällig och de flesta studier tar antingen lite hänsyn till könsskillnader eller lägger fokus på främst flickor (Bilbao-Nieva, 2021; Derdikman et al., 2011). Vi vill även utforska deltagarnas subjektiva upplevelse av välbefinnande och identifiera positiva, hälsofrämjande aspekter eftersom tidigare forskning främst använt frågeformulär eller tillfrågat föräldrar för att undersöka välbefinnande hos tonåringar och fokuserat på riskfaktorer som påverkar välbefinnande negativt (Navarro et al., 2014). Vi anser det även vara viktigt att få tonåringarnas egen beskrivning av välbefinnande, d.v.s. hur tonåringarna själva definierar välbefinnande. Det är viktigt att låta deltagarna själva beskriva sina erfarenheter, dels då det finns olika definitioner av begreppet, dels då definitionerna

varierar beroende på vilket teoretiskt ramverk forskningen är förankrad i (Henderson & Knight, 2012; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015). Det är således intressant att få ta del av hur ungdomarnas förståelse ser ut. Genom att få ta del av tonåringarnas egen definition av välbefinnande kan vi få en bild av vad ungdomarna själva lägger i begreppet välbefinnande.

Välbefinnande

Det finns olika definitioner av välbefinnande och ett antal olika teoretiska ramverk har utvecklats gällande välbefinnande (Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015). Henderson och Knight (2012) hänvisar till att begreppet välbefinnande har sin rot i två filosofiska traditioner, den hedoniska traditionen och den eudaimoniska traditionen. Den hedoniska traditionen har utvecklats till en hedonisk inriktning i modern psykologi där välbefinnande betraktas som ett inre tillstånd, vilket representerar olika subjektiva utvärderingar kring kvaliteten av ens liv och att välbefinnande definieras som närvaro av positiva emotioner eller ett balanserat känslomässigt tillstånd mellan positiva emotioner och negativa emotioner (Henderson & Knight., 2012; Huppert, 2014; Seligman, Parks & Steen, 2005). Den hedoniska inriktningen har därmed sitt fokus på människors emotionella upplevelser och betonar vikten av att vi aktivt engagerar oss i aktiviteter som framkallar eller ökar positiva känslor såsom nöje och glädje och aktiviteter som leder till högre tillfredsställelse (*gratification*) (Fredrickson, 2001; Huppert, 2014; Seligman, Parks & Steen, 2005; Steptoe, Deaton & Stone, 2015). Inom psykologin fokuserar den eudaimoniska inriktningen på framför allt personlig utveckling och mening med livet (Delle Fave et al., 2011; Steptoe, Deaton & Stone, 2015). Dessutom innefattar denna inriktning även andra begrepp bland annat mål, autonomi, kompetens, motståndskraft, autenticitet, positiva sociala relationer och tillhörighet. Det eudaimoniska välbefinnandet betraktas därmed ofta som upplevelsen av att vara välfungerande i olika kontexter (Henderson & Knight, 2012; Huppert, 2014;) Denna inriktning lägger, enligt Henderson & Knight, (2012), uppmärksamhet på vikten av att tillbringa tid på aktiviteter som är motiverande och som kan leda till personlig utveckling. Både det hedoniska och eudaimoniska perspektivet bidrar till en omfattande förståelse av välbefinnande och dessa bör därmed slås samman till ett integrerat perspektiv på välbefinnande (Henderson & Knight, 2012; Marks & Shah, 2005; Seligman, 2011). Tidigare forskning har visat att både hedoniska och eudaimoniska aktiviteter ökar välbefinnandet. Sådana studier tyder dock på att

eudaimoniska aktiviteter har större positiv påverkan på välbefinnandet än hedoniska och att båda två tillsammans är det som är starkast associerat med fördelar vad gäller välbefinnande (Henderson & Knight, 2012). Tidigare studier har främst fokuserat på jämförelse av det hedoniska och eudaimoniska perspektivet och forskningen kring ett integrerat perspektiv är bristfällig (Dodge et al., 2012; Henderson & Knight, 2012). Med tanke på den bristfälliga forskningen kring integrering av både hedoniska och eudaimoniska perspektiv har vi i vår studie valt att inta en integrerad syn där båda inriktningarna kombineras.

Välbefinnande kan beskrivas både utifrån ett objektiva och subjektiva perspektiv. Objektiva välbefinnande är på samhälls nivå och refererar till objektiva faktorer i individens liv och kan handla om faktorer som t.ex. utbildning, säkerhet och omgivning. Den objektiva termen kan i sådana avseenden anses vara synonym med begreppet välfärd. Subjektiva välbefinnande refererar till hur individen själv faktiskt upplever sitt liv (Huppert, 2014). Begreppet subjektiva välbefinnande (SWB, *Subjective well-being*) används oftast i forskning och refererar till det hedoniska välbefinnandet (Diener, 1984; Henderson & Knight, 2012).

Subjektiva välbefinnande (SWB)

Begreppet subjektiva välbefinnande innefattar tre element; en kognitiv process: tillfredsställelse/icke-tillfredsställelse och två affektiva processer: positiv och negativ affekt (Diener, 1984; Navarro et al., 2017). Komponenterna som ingår är således livstillfredsställelse, närvaro av positiv affekt och frånvaro av negativ affekt (Navarro, 2017). Uppmärksamheten kring tonåringars välbefinnande har under senare tid ökat och det finns evidens för att interventioner som syftar till att främja tonåringars välbefinnande har en långvarig positiv effekt på att minska självdestruktiva beteenden, öka resiliens och öka möjligheten för framtida framgång inom utbildning och yrke (Laski, 2015; Robertson et al., 2007). Tidigare forskning har ofta använt psykometriska verktyg för att mäta tonåringars subjektiva välbefinnande, vilket har kritiserats då välbefinnande är ett brett och komplicerat begrepp vars definition förändras beroende på olika faktorer såsom individens socioekonomiska status, ålder och kulturella bakgrund. Vidare är de flesta psykometriska verktyg baserade endast på den hedoniska synen, vilket ytterligare begränsar resultaten (Camfield, Streuli & Woodhead, 2009). Det är därför viktigt att få djupare kunskap och

förståelse för tonåringars subjektiva välbefinnande genom intervjuer med ett integrerat ramverk vad gäller konceptualisering av välbefinnande (González-Carrasco et al., 2019). Tidigare kvalitativ forskning kring tonåringars subjektiva välbefinnande har dessutom antingen fokuserat på hur tonåringarna definierar välbefinnande eller vilka faktorer som mest bidrar till välbefinnande men har sällan inkluderat bägge delar (Navarro et al., 2017). Med det i åtanke vill vi utforska tonåringars upplevelse av välbefinnande genom intervjuer och därigenom förhoppningsvis få en bredare förståelse för tonåringars subjektiva välbefinnande. Genom att dessutom fråga tonåringarna vilka olika faktorer de tror har betydelse för deras välbefinnande kan ytterligare värdefull kunskap erhållas.

I vår studie använder vi välbefinnande för att referera till en integrerad syn av välbefinnande medan subjektivt välbefinnande används för att referera till det hedoniska välbefinnandet.

Välbefinnande hos tonåringar.

Tonåren är en period som innebär en övergång från barndom till vuxenliv och involverar såväl biologiska och psykologiska som sociala förändringar (Avedissian & Alayan, 2021; Corsano, Majorano & Champretavy, 2022; Verma, 2017). Perioden innebär att individen skall genomgå en övergång från att vara beroende av vuxna till att etablera ett oberoende själv samt utveckla sociala färdigheter vilket utgör grunden till en god hälsa och ett högt välbefinnande i vuxenlivet (Li et al., 2018; WHO, 2018). Att gå från att vara beroende till att vara oberoende är ingen linjär process och övergången är både komplex och mångfacetterad (Schulenberg et al., 2004). Övergången sker inom många olika domäner däribland psykologiska, sociala och biologiska samt påverkas av både inre och yttre faktorer (WHO, 2018). Perioden innebär liknande upplevelser hos alla tonåringar men är samtidigt även ytterst individuell. Tonårsperioden är kantad av en rad olika utmaningar bland annat etablerandet av en egen identitet, tankar och eventuell press kring både fortsatta studier och framtida jobbsökande (Schulenberg et al., 2004). Hur tonåringar klarar dessa utvecklingsuppgifter har, enligt Schulenberg et al., (2004), en stor påverkan på deras välbefinnande. Dessutom menar Verma (2017) att tonåringars välbefinnande påverkas av tonårsperioden och allt vad den innebär i form av utveckling både fysiskt och emotionellt samt upplevelse av press och utmaningar. Det har rapporterats i flera olika länder att mellan 10

och 20 procent av barn och ungdomar har problem med mental hälsa (Dray et al., 2017). Elevers välbefinnande anses vara ett globalt problem och välbefinnande har fått ökad uppmärksamhet den senaste tiden (Merga, 2020).

Enligt Folkhälsomyndigheten (2014) rapporterar dock de flesta skolbarn (vid 11-, 13- respektive 15-års ålder) i Sverige ett högt välbefinnande, både bland flickor och pojkar sedan 2001. Vad gäller psykosomatiska besvär har dessa däremot ökat bland 13- och 15- åringar där 15-åriga flickor drabbas mest (57 procent). 15-åriga pojkar har rapporterat högre välbefinnande och lägre psykosomatiska besvär jämfört med 15-åriga flickor. Pojkar har dessutom rapporterat mindre problem med ilska, ångest, nedstämdhet och sömn än flickor och sådana könsskillnader har funnits sedan 1985 (Folkhälsomyndigheten, 2014). Forskning från andra länder visar dock att tonåringar rapporterar ett lågt eller ett lägre subjektivt välbefinnande än svenska (Delfabbro et al., 2019; Verma, 2017). Det finns således ett värde i att undersöka vilka faktorer som främjar välbefinnande hos tonåringar, inte minst hos pojkar, i Sverige.

Självmedkänsla

Medkänsla är känslan som väcks när vi bevittnar andras lidande och känslan följs av en önskan att hjälpa och lindra lidandet (Goldstein, 2003). Självmedkänsla är likt medkänsla men självmedkänsla är en känsla som är vänd inåt. Självmedkänsla innebär att vi ser vårt eget lidande, att vi svarar på lidandet med en omsorg gentemot oss själva och att vi accepterar att lidande är en del av de mänskliga villkor som vi människor delar med alla andra (Neff, 2003b). Självmedkänsla spelar en viktig roll framför allt när vi känner oss otillräckliga, när vi misslyckas och när vi hamnar i svåra livssituationer som vi inte har någon kontroll över (Germer, 2009). Neff (2016) menar att självmedkänsla innefattar tre komponenter: att känslomässigt bemöta lidande med en icke-dömande attityd och vänlighet, att skapa förståelse för sina svårigheter och se dem som en del av den mänskliga erfarenheten istället för att isolera sig samt att vara medveten om sin smärta utan att överidentifiera sig med den. Termen *lidande* innefattar här alla stunder av smärta och obehag, både svåra och lindriga. Neff (2003a) mäter självmedkänsla i sex dimensioner: (1) vänlighet mot sig själv (*self-kindness*), vilket innebär att vi bemöter våra svåra livssituationer med vänlighet och förståelse; (2) självkritik (*self-judgement*) som innebär att vi kritiserar oss själva för våra brister och

misslyckanden; (3) mänsklighet (*common humanity*) som handlar om att se och acceptera våra brister som en del av människans villkor; (4) isolering (*isolation*) som betyder att vi ser våra svagheter som separerade och isolerade från den större mänskliga upplevelsen; (5) medveten närvaro (*mindfulness*) som handlar om att vara medveten om och ha ett balanserat förhållningssätt till sina negativa tankar och affekter och (6) överidentifiering (*over-identification*) som innebär att man totalt identifierar sig med och blir påverkad av sina tankar och affekter.

Självmedkänsla och välbefinnande

Tidigare studier har visat att självmedkänsla är associerat med välbefinnande och psykisk hälsa (MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2008; Neff et al., 2018; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015). Hög självmedkänsla är kopplad till mer känslor av psykiskt välbefinnande, positiva affekter, livstillfredsställelse, vitalitet (*vitality*) och hopp och minskade negativa affekter (Gunnell et al., 2017; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Yang, Zhang & Kou, 2018). Samband mellan självmedkänsla och välbefinnande hittas också hos tonåringar. Högre självmedkänsla är dessutom associerat med lägre nivåer av depression, ångest och stress (Marsh, Chan & MacBeth, 2018). De flesta tidigare gjorda studierna bygger på kvantitativ data och Folkhälsomyndighetens (2014) siffror, vilka visat högre välbefinnande hos 15-åriga pojkar, bygger på data insamlat genom enkäter. Detta är en av anledningarna till att vi i vår studie därför vill utforska pojkars välbefinnande och självmedkänsla kvalitativt genom intervjuer.

Könsskillnader i välbefinnande

I en långvarig undersökning (Folkhälsomyndigheten, 2011) med syftet att utforska självskattad hälsa och allmänt välbefinnande bland 15-åringar i Sverige mellan 1985 och 2009 rapporterar flickor lägre allmänt välbefinnande jämfört med pojkar. Ångest och depression hos flickor har fått mycket uppmärksamhet men inte lika mycket uppmärksamhet har ägnats åt pojkar. Vad gäller könsskillnader angående depression och ångest hos ungdomar är detta väl dokumenterat men lite uppmärksamhet har ägnats åt könsskillnader vad gäller subjektivt välbefinnande, självkänsla och psykosocialt fungerande hos ungdomar med ångest och depression. Resultaten från en norsk studie gjord på ungdomar i åldrarna 13–19 år visar att förekomsten av symtom på depression och ångest var högre hos flickor än hos pojkar

(Derdikman et al., 2011). Resultaten från samma studie visade dock att interaktionen mellan symtom på ångest och depression och subjektivt välbefinnande var starkare hos pojkar än hos flickor (Derdikman et al., 2011). Det finns även viss evidens som tyder på att lägre fungerande i skolan korrelerar med symtom på ångest och depression hos pojkar men inte hos flickor (Derdikman et al., 2011). Författarna menar att mer uppmärksamhet bör riktas åt subjektivt välbefinnande eftersom subjektivt välbefinnande är kopplat till ångest och depression. Dessutom lyfter författarna att forskningen kring könsskillnaderna inom dessa aspekter är bristfällig och genom att utforska aspekter vad gäller subjektivt välbefinnande hos pojkar kan det således i förlängningen leda till effektivare interventioner (Derdikman et al., 2011). Då vår studie görs som en del av ett större forskningsprojekt innebär det att det finns möjlighet att med hjälp av insamlade data av pojkars upplevelser av subjektivt välbefinnande på sikt göra en jämförelse med flickor.

Vad påverkar tonåringars välbefinnande?

Vad gäller vänskapsrelationer är detta något som är särskilt relevant i tidiga tonåren eftersom etablering och upprätthållande av vänskapsrelationer har stor betydelse för en positiv utveckling och välbefinnande (Corsano, Majorano & Champretavy, 2022; Hartup, 1996; Strasburger, Wilson, & Jordan, 2009). I denna utvecklingsfas börjar tonåringar att skifta socialt fokus från familj till jämnåriga och en av de viktigaste uppgifterna i denna period är att söka, etablera och bibehålla vänskapsrelationer samt att känna sig accepterad av jämnåriga (Boyd & Bee, 2012; Coleman, 1974; Lodder et al., 2015). Social acceptans av jämnåriga och positiva vänskapsrelationer påverkar tonåringars psykiska välbefinnande positivt (Corsano, Majorano & Champretavy, 2022). Pojkar i tidiga tonåren som upplever högre acceptans från sina kompisar rapporterar ökade positiva affekter och lägre nivåer av ångest (Oberle, Schonert-Reichl & Thomson, 2010). En studie av Lodder et al., (2015) visade att tonåringar som upplevde ensamhet, det vill säga tonåringar som hade få vänner eller inga vänner alls, blev negativt påverkade av detta. I samma studie kunde det även konstateras att tonåringar som upplevde ensamhet dessutom drog sig tillbaka, vilket delvis antogs bero på en dålig självbild (Lodder et al., 2015).

Ensamhet betraktas ofta som något som har negativa effekter på människors välbefinnande och psykiska hälsa eftersom människor har ett grundläggande behov av att

känna tillhörighet och att vara accepterad av sitt sociala gäng (Coplan et al., 2019). Tonåringar som upplever ensamhet och har en begränsad umgängeskrets är negativt påverkade av detta (Lodder et al., 2015). Däremot argumenterar Buchholz (1999) att vi även har ett behov av *egentid (need for solitude)* och att ha egentid är nödvändigt för barns utveckling framförallt under tonårstiden. Det borde, enligt Buchholz (1999), associeras som en positiv upplevelse när vi har egentid. Dessutom menar Corsano, Majorano och Champretavy (2022) att tonåringar visar en positiv attityd till att ha egentid när de upplever positiva relationer med sina kompisar och sina föräldrar. Tidigare forskning har även utforskat individuella skillnader vad gäller behovet av egentid, vilket visat att somliga individer mer frekvent beskriver positiva upplevelser av egentid samt har visat sig må bättre av mer egentid (Coplan et al., 2019). Tonåringar skiljer på ensamhet och egentid. Det första begreppet innebär att individen blir avvisad av sina jämnåriga och blir socialt isolerad medan det andra betyder att individen väljer att vara ensam och njuter av sin egentid utan socialt sällskap (Corsano, Majorano & Champretavy, 2022; Larson, 1997). I denna studie använder vi begreppet egentid som refererar till positiv upplevelse av att vara ensam (*positive solitude experiences*) och ensamhet som refererar till negativ upplevelse av att vara ensam (*negative solitude experiences*).

Relationer mellan elever och lärare samt elevernas tillit till lärare spelar en viktig roll i elevernas välbefinnande i skolan (Vantieghem & Van Houtte, 2020). Elever som etablerat en djup och stödjande relation med sina lärare känner sig trygga och bekväma i skolan, känner sig mer kunniga, har fler positiva relationer med jämnåriga och har bättre betyg än de elever som inte har positiva relationer med sina lärare (Hamre & Pianta, 2006). Lärare och övrig skolpersonal som är varma och stödjande gentemot elever är associerat med högre emotionellt välbefinnande, ökad motivation och ökat engagemang i studier av eleverna (Oberle et al., 2014). Lärare spelar också en nyckelroll i att skapa ett positivt och stödjande klassklimat, vilket är associerat med emotionellt välbefinnande hos barn i tidiga tonåren (Oberle, 2018).

Fritid och intresse har också en positiv effekt på tonåringars välbefinnande (Delfabbro et al., 2019; Khanna & Singh, 2015; Verma, 2017). Fritid är ett begrepp som har en erkänd positiv påverkan på livet (Verma, 2017). Enligt Argyle (1996) är individer som ägnar sig åt fritidsaktiviteter mer tillfredsställda med sin fritid och har ett bättre välbefinnande generellt. Tonåringar spenderar en stor del av sin tid åt fritid och deltagande i fritidsaktiviteter fyller

olika funktioner i deras vardag bland annat genom att fungera som copingmekanism, vilket hjälper dem att klara av olika krav i vardagen (Verma, 2017). Forskning visar att fritidsaktiviteter bidrar till ett ökat välbefinnande hos tonåringar då det bland annat bidrar med känsla av autonomi, mening och balans i livet och möjlighet att utveckla nya färdigheter (Garst, Scheider & Baker, 2001; Verma, 2017). Tonåringar som gör någon form av fysisk aktivitet på sin fritid rapporterar dessutom ett högre välbefinnande och positiv kroppsuppfattning (Sollerhed et al., 2021). Forskning som undersöker hur fritid påverkar välbefinnande hos barn och ungdomar är bristfällig inom positiv psykologi (Darling, Caldwell & Smith, 2005). Enligt Verma (2017) fokuserar befintlig forskning på en eller få aspekter av fritid, exempelvis på en viss fritidsaktivitet eller en viss typ av träning. Verma (2017) menar att det finns brister i forskning som utforskar hur fritid påverkar välbefinnande hos ungdomar. Dessutom har tidigare studier deltagare från båda könen utan att ta hänsyn till könsskillnader i hur fritid påverkar välbefinnande. I vår studie kommer vi att fokusera på enbart pojkar och kvalitativt utforska vilka aktiviteter det är de ägnar sig åt och vilken betydelse det har för deras välbefinnande.

Tidigare forskning har ofta lagt fokus på flickor och kunskapen kring pojkars välbefinnande är därför bristfällig. Eftersom denna studie dessutom är del av ett större projekt finns även möjlighet att på sikt göra en jämförelse med flickor. Åldern vi har valt att undersöka är en viktig ålder då det händer mycket och som dessutom ofta innebär stora förändringar och påfrestningar bland annat i form av ökade krav i skolan. Förhoppningsvis kan studien bidra med information som kan användas till utformning av lämpliga interventioner i skolan samt även användas i preventivt syfte.

Syfte

Vårt första syfte är att ta reda på hur pojkarna själva definierar välbefinnande. Vårt andra syfte är att utforska pojkarnas subjektiva upplevelse av välbefinnande, identifiera positiva, hälsofrämjande aspekter och vilken roll olika faktorer har för deras välbefinnande, både positivt och negativt. Vårt tredje syfte är att utforska pojkarnas självmedkänsla. Vårt fjärde syfte är att ta reda på vad pojkarna gör för att öka sitt välbefinnande.

Metod

Studien är kvalitativ och vi har valt en fenomenologisk ansats för att bättre kunna förstå hur pojkar upplever välbefinnande där fokus ligger på pojkarnas subjektiva upplevelse av välbefinnande. En fenomenologisk ansats kan skapa en djupare förståelse av individers upplevelser och erfarenheter vad gäller välbefinnande genom att tolka deras egna beskrivningar (Willig, 2013). Metoden vi valt är *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) som är en kvalitativ metod med ett ideografiskt fokus, vilket innebär att den syftar till att ge insikter om hur en given person, i ett givet sammanhang, förstår ett visst fenomen (Willig, 2013). IPA som metod kombinerar psykologiska, tolkande och ideografiska komponenter och har sina rötter inom hermeneutik (Alvesson & Sköldberg, 2017). IPA:s ideografiska fokus anses vara en lämplig metod för vår studie då vi avser att ta del av deltagarnas subjektiva upplevelser och erfarenheter. Även deltagarantalet, nio st, lämpar sig för användning av IPA som metod. IPA ansågs därför vara en lämplig metod att använda för analysen eftersom den fokuserar på hur individer upplever de situationer som de befinner sig i (Willig, 2013).

Deltagare och rekrytering

Denna studie görs som del av ett större forskningsprojekt om välbefinnande som pågår vid Lunds universitet, ”Välbefinnande hos gymnasieelever”, som handlar om hur ungdomar ser på sitt eget välbefinnande och vilken roll de själva upplever att olika faktorer har för deras psykiska hälsa. En del av studiens deltagare rekryterades från en lista över elever som under hösten 2021 svarat på en enkät gällande välbefinnande inom ramen för detta projekt. Fyrtiofem deltagare från denna lista kontaktades via mail med en inbjudan att medverka i en intervju varav en svarade. Initialt var målsättningen att studien skulle innefatta intervjuer med deltagare från två olika grupper, varav en grupp med högre välbefinnande och en grupp med lägre välbefinnande. På grund av det begränsade antalet deltagare var detta dock inte genomförbart. Deltagarna rekryterades utöver via mail även på plats i deras skola. Rekryteringen i skolan skedde i tre olika klasser. Totalt anmälde sig fjorton deltagare från de tre klasserna varav åtta slutligen tackade ja och medverkade i intervju. Samtliga deltagare var pojkar som gick årskurs ett på en gymnasieskola i södra Sverige vilken anses vara en skola med högpresterande elever. I studien ingick slutligen nio deltagare.

Mätinstrument

Intervjuerna som genomfördes var semistrukturerade med öppna frågor och byggde på en redan färdig intervjuguide som tillhandahölls av ledare för forskningsprojektet “Välbefinnande hos gymnasieelever”. Frågorna i intervjuguiden fokuserar till stor del på att identifiera och kartlägga positiva och hälsofrämjande aspekter. Eftersom vi även ville undersöka pojkars upplevelse av självmedkänsla, då tidigare studier har visat att självmedkänsla är signifikant associerat med välbefinnande (Neff et al., 2008), gjordes tillägg av frågor till intervjuguiden för att inkludera även denna aspekt.

Procedur

Efter omarbetning av intervjuguiden och rekrytering av deltagare hölls intervjuerna på plats i skolan under eller efter skoltid. Intervjuerna genomfördes mellan 2022-02-04 och 2022-04-08. Intervjuerna tog mellan 20 och 110 minuter och spelades in (endast ljudinspelning). Samtliga intervjuer transkriberades därefter. Transkriberingen utfördes ordagrant utan tolkningar. Efter transkribering genomfördes tematisering, kodning och analys av intervjuerna.

Analys

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) användes för att analysera vår data. Analysen inleddes med att göra en första överblick av texten, vilket följdes av en mer noggrann läsning av texten. Därefter gjordes en återläsning av texten, vilket följdes av identifiering av initiala teman. Därefter gjorde vi tolkning av våra initiala teman, vilka sedan strukturerades och bildade så kallade kluster. För att uppnå stringens genomfördes dessa moment genom så kallad triangulering, vilket innebär att momenten gjordes individuellt av forskarna utan påverkan från varandra. Därefter sammanställdes en analys som gick tvärs över de olika intervjuerna genom att skapa en tabell över identifierade huvudteman och underteman baserade på data från samtliga intervjuer.

Etiska överväganden

Ett etiskt övervägande att reflektera över är den eventuella risken att intervjuerna på något vis skulle väcka obehag, jobbiga känslor eller reaktioner hos pojkarna som sedan skulle behöva tas om hand eller följas upp. Vi bedömde dock den risken som liten då vår intervjuguide i stort sett har ett positivt fokus på välbefinnande och inte innefattar några

frågor som direkt uppenbart skulle anses vara av det slaget som skulle leda till obehag. Vi var dock tydliga med att framföra att deltagandet givetvis är frivilligt, att deltagarna bara svarar på frågor de själva vill och att det när som helst går att avbryta sin medverkan. Skulle det finnas behov av efterföljande samtal eller stöd tillhandahölls detta via skolan genom möjlighet till samtal med skolans psykolog eller kurator. Vad gäller säkerställande av sekretess och deltagarnas anonymitet så hanterades allt material i studien så att endast behöriga kan ta del av det. De utvalda citat som tagits med i rapporten är i avidentifierad form och presenteras så att deltagarnas svar inte kan spåras. Deltagarna erbjöds även att få en sammanställning av resultatet om så önskas genom att kontakta någon av uppsatsförfattarna. Deltagarna informerades även om att resultatet av studien kan komma att publiceras i en vetenskaplig tidskrift. Informerat samtycke fylldes i av deltagarna innan påbörjad intervju. Deltagarna fick både före och efter intervjun möjlighet att ställa frågor till intervjuledaren. Projektet är etikgranskat med nr 2019/06552.

Resultat

Innan presentationen av den kvalitativa analysens huvudteman, går vi igenom bilderna av vad informanterna menade att välbefinnande innebar. Helhetsbilden som deltagarna gav vad gällde definition av välbefinnande var att det handlade om närvaro av positiva affekter såsom glädje och trivsel, positiva sociala relationer, trygghet och säkerhet samt att välbefinnande var både psykiskt och fysiskt.

Informant 3 uttryckte att välbefinnande var relaterat till både glädje och vänner i följande citat:

För mig att må bra eller välbefinnande är nog att man är relativt glad. Asså man måste inte vara jätteglad eller ha det superbra med allt. Man känner sig säker typ ekonomiskt, med sin framtid. Att även om det skulle komma något problem så löser man det. Att man känner att man har relativt bra med vänner eller att man känner sig nöjd med typ olika saker i livet.

Flera informanter tog upp att välbefinnande inte bara gällde att må bra psykiskt utan även fysiskt. Informant 5 menade:

Det är en svår fråga skulle jag säga men kanske att man har bra relationer med kompisar, familj, släkt och ja. Och att man mår bra. Man mår bra både psykiskt och fysiskt. Det tror jag sammanfattar det ganska bra.

Sammanfattningsvis upplevde pojkarna att välbefinnande var något som är kopplat till både inre faktorer som känslor och livstillfredsställelse och yttre faktorer som trygghet, säkerhet och sociala relationer. Dessutom handlade välbefinnande inte bara om psykiskt mående utan även om fysisk hälsa.

I analysen av datamaterialet kunde vi identifiera tre huvudteman; *främjande faktorer* och *hämmande faktorer* vad gäller välbefinnande och *copingstrategier och läkande faktorer*. Därefter skapades underteman till de tre huvudteman. I tabell 1 visas de teman som framkom:

Tabell 1

Temastruktur

Huvudtema	Undertema
Främjande faktorer	Känsla av autonomi
	Skolans betydelse för välbefinnande
	Det sociala livets betydelse för välbefinnande
Hämmande faktorer	Intressen och fritidsaktivitetens betydelse för välbefinnande
	Krav och förväntningars betydelse för välbefinnande
	Skolarbetet som källa till stress
Copingstrategier och läkande faktorer	Betydelsen av otrevlig stämning och osämja
	Strategier vid uppkomsten av negativa känslor
	Strategier mot stress
	Självmedkänsla

Teman som presenteras inleds med en sammanfattande beskrivning och varvas därefter med citat från deltagare.

Främjande faktorer

Samtliga informanter beskrev en rad olika faktorer som de ansåg vara viktiga för att de skall kunna må bra och som de ansåg ha en betydelse för deras välbefinnande, alltså *främjande faktorer*. Efter att ha analyserat samtliga intervjuer identifierade vi huvudsakligen fyra olika främjande faktorer som fick bilda underteman under huvudtemat *främjande faktorer*. De fyra underteman som bildades under huvudtemat *främjande faktorer* var: *känsla av autonomi, skolans betydelse för välbefinnande, det sociala livets betydelse för välbefinnande och intressen och fritidsaktivitetens betydelse för välbefinnande*.

Känsla av autonomi. Majoriteten av informanterna lyfte vikten av valmöjlighet och att det är något som spelar roll för deras välbefinnande. Informanterna pratade bland annat om vikten av självbestämmande och att det är viktigt att få göra vad man känner för.

Flera informanter berättade hur de uppskattade den valmöjlighet som fanns hemma då de själva kunde bestämma vad de ville göra och jämförde detta med skolan där de upplevde att deras frihet i viss mån försvann. Informant 3 berättade:

För i skolan asså, ens frihet försvinner ju lite på något vis. (...) Men om jag är hemma och ska plugga, då kan jag ju bara nu vill jag göra whatever och sedan pluggar jag. (...) Jag tycker om ... om jag fick välja.

Vikten av autonomi aktualiserades när den höll på att tas ifrån de unga. En typ av situationer som innebar förlorad autonomi handlade om krav och förväntningar från andra eller vid upplevelse av att någon försökte påverka dem. Informant 8 berättade hur det väckte ilska att bli styrd:

Alltså jag känner ju inte att de har några krav som jag inte skulle kunna uppnå. Men sen samtidigt kan jag bli frustrerad eller arg ifall någon har ett krav på mig. Alltså ifall någon tycker jag skall göra så här och jag inte vill det. Alltså jag tycker att jag skall styra mina egna krav. Jag skall veta vad jag själv vill. Ingen skall påverka mig.

När det gällde behov av egentid, fanns det olika erfarenheter som skiljde sig åt mellan informanterna. Å ena sidan fanns det informanter som beskrev vikten av egentid som Informant 8: "Ja, det är viktigt (egentid). Att kunna vara hemma och bara kolla nån film och

ta det lugnt. Att inte alltid vara med kompisar. Det kan vara lite jobbigt ibland om man är trött.”

Många informanter talade om att *ha egentid* hemma också innebar en frihet att få välja och flera ansåg att det var viktigt. Informant 3 berättade hur han kände att få ta saker som de kom:

Att kunna känna att man kan ta saker lite som de kommer, och ja, jag vet inte riktigt, men göra vad man känner för helt enkelt om det är något särskilt man har känt för att göra får man göra det.

Även om majoriteten av informanterna upplevde valmöjlighet som något viktigt för att de skulle kunna må bra, kan det också tilläggas att vissa betonade att lagom är bäst. Dessa informanter lyfte vikten av att i viss mån *ha rutiner* och hur rutiner innebar positiva aspekter på olika sätt. Informant 9 menade att det är viktigt att ha en balans mellan rutiner och att få bestämma själv:

Nej, inte för mycket (rutiner) för då kan det bli lite så här att man måste göra allting och man vill ändå kunna ... bestämma lite själv vad man vill göra i vardagen men ändå ha någon slags rutin.

Även om autonomi var kopplat till välbefinnande, kunde också rutiner vara det.

Exempelvis informant 1 delade med sig av hur han upplevde rutiner:

Just när det inte händer något som är stressande utan man gör något som är, särskilt om man gör något som man gjort mycket tidigare eller på rutin. Då finns det inte så mycket att oroa sig över och det är nog en viktig del för välbefinnandet.

Bilden informanterna gav var att både självbestämmande och frihet och att få vara själv och ha egentid spelade en betydelsefull roll för deras känsla av välbefinnande. Samtidigt var det flera informanter som menade att total avsaknad av struktur inte heller var optimalt då det kunde leda till för mycket frihet som i sin tur kunde leda till minskad handlingskraft hos dem. För vissa informanter var det således viktigt med balans mellan frihet och rutiner.

Skolans betydelse för välbefinnande. I intervjuerna framkom att informanterna såg flera positiva aspekter med skolan och dess roll vad gäller välbefinnande. De lyfte lärarnas

roll, stöd från andra vuxna, att känna att de kunde prestera akademiskt och vännerna på skolan som betydelse för att kunna må bra.

Den första aspekten var att informanterna lyfte att lärarna spelade en viktig roll för deras välbefinnande. Exempelvis informant 6 menade: “Man kommer till skolan och om lärarna är tydliga och vet vad de pratar om och man känner att man kan vara med sina kamrater då är det bra.”

Informant 3 berättade att lärarna spelade en viktig roll i skolan och att lärare som visade att de ville hjälpa var något som gjorde honom glad och att han även tyckte om när lärare var uppmuntrande och gav konstruktiv kritik:

Jag tycker om lärare som peppar och typ som ger bra kritik och liksom inte bara “Nej, du gjorde det fel.” utan “Så här får du göra för att lyckas”. De som man märker som vill hjälpa. De gör mig glad.

Även informant 4 delade med sig om vad han tyckte var viktigt när det gäller lärarna och lyfte i detta sammanhang att det var viktigt att lärarna hade förståelse för olika elever. Han berättade: “Jag tror att det är viktigt att lärare kan förstå att vissa elever kanske har det lite svårare.”

Många informanter betonade att det var viktigt att kunna prata med och få stöd från vuxna på skolan och menade att det var viktigt att veta vart man kunde vända sig. Informant 5 såg det som viktigt att som elev kunna få stöd och prata med en vuxen och nämnde då inte bara lärare, utan även övrig skolpersonal som till exempel skolkurator eller sjuksköterska:

(...) att eleven skall ha möjlighet att gå till en lärare eller vuxen på skolan och kunna få liksom möjligheten att få hjälp ifall vad det nu är. Tex att gå till sjuksyster, skolkurator eller bara en lärare för att prata är liksom väldigt viktigt tycker jag.

Ytterligare en källa till välbefinnande som de unga pojkarna upplevde i skolan var det *sociala livet*, att de träffade kompisar både i sin klass och utanför. Det fanns flera olika aspekter däribland att de genom skolan hade en social miljö som de tillhörde. Informant 2 berättade om hur den sociala miljön i skolan påverkade honom: “I skolan mår jag bra. Det är skönt att ha liksom en social miljö som man kan komma till.”

Det kunde också handla om mer än att bara träffa kompisar, även att arbeta i skolan tillsammans hade en betydelse i sig för de unga. Informant 9 delade med sig av sin upplevelse av just den sociala aspekten i skolan och vilken roll sociala interaktioner hade för honom:

I skolan. Jag gillar ju att snacka med kompisar mest. Jag borde inte göra det egentligen men det är det som jag tycker är roligast att göra. (...) Kanske inte bara snack utan att göra saker tillsammans. Det kan också vara typ grupparbete tillsammans och sådant.

Att skolan spelade roll för välbefinnandet var också något informant 8 vittnade om och han lyfte särskilt de sociala interaktionerna som en viktig aspekt: "Ja just det här med att träffa kompisar. Då mår man bra."

Majoriteten av informanterna berättade om påverkan av akademisk prestation och hur det var något som påverkade deras välbefinnande. Det kunde handla om både att det gick bra på prov och att de hade fått de betyg de eftersträvat. Exempelvis informant 3 sa: "Alltså få bra betyg. Då känner jag verkligen inom mig att det känns bra."

På ett liknande sätt svarade informant 2 på frågan om vad som fick välbefinnandet att öka: "När det går bra på prov."

På det stora hela verkade det som att skolan spelade en betydelsefull roll för pojkarnas känsla av välbefinnande på flera olika sätt. Samtliga informanter lyfte vikten av lärares uppmuntran, tydlighet och konstruktiva feedback. Inte bara lärare utan även övrig skolpersonal nämndes som betydelsefull för att tillsammans utgöra skolans stödstruktur. Pojkarna ansåg även att upplevelse av akademisk framgång var något som hade betydelse för deras känsla av välbefinnande. Avslutningsvis lyfte samtliga informanter den sociala aspekten i skolan som en betydelsefull del för välbefinnande, något som tas upp ytterligare i kommande del men då med fokus på det sociala livet utanför skolan.

Det sociala livets betydelse för välbefinnande. Samtliga informanter lyfte vikten av det sociala livet och att det har betydelse för deras välbefinnande. Informanterna pratade särskilt om att det var viktigt för dem att ha välfungerande relationer och betonade speciellt socialt umgänge. Flera pratade om att de mådde allra bäst när de var med sina kompisar. Själva aktiviteten däremot kunde variera från att bara umgås och skratta till att spela datorspel.

Informant 3 berättade att en av de situationer då han mådde som allra bäst var just tillsammans med vänner: “Asså antingen är det typ att jag är med min bästa kompis och typ, skrattar åt saker eller du fattar. Asså man har jättekul.”

På ett liknande sätt beskrev informant 9 datorspel som ett sätt att både få hänga med sitt kompisgäng och spela spel:

Asså det är ganska mycket sociala interaktioner för mig. Jag tycker att det är kul att sitta och snacka med dem. Men samtidigt är det också lite spelet fast det är nog mest den sociala delen.

Även informant 8 berättade om hur viktigt det var för honom att träffa sina vänner och att det hade betydelse honom:

Mitt mående går ju upp alltså när jag träffar mina kompisar och vi börjar prata så går ju mitt mående upp. Och sen, alltså mitt mående är ju inte dåligt annars. När jag är hemma själv och sånt kan jag må hur bra som helst. Men det är just när man kanske träffar kompisar och skall göra något speciellt som det går upp.

Att ha sociala relationer med frånvaro av bråk eller konflikter var något flera informanter lyfte som något viktigt för att kunna må bra. Informant 4 berättade:

Jag tror att jag mår bra när jag är med mina kompisar, när jag hittar på något roligt tillsammans med andra. (...) känner att jag är glad hemma (...) det är ingen konflikt eller någonting. Samma med kompisar jag har inga bråk.

Många informanter berättade även att det var viktigt för dem med egentid och att de vill ha balans mellan socialt umgänge och egentid. Behovet av egentid skiljde sig åt mellan informanterna då vissa hade ett större respektive mindre behov av egentid. Informant 8 berättade:

Jag upplever det som någonting skönt och bra. Även om det är kul att vara med kompisar och sånt så är det skönt att ibland bara vara hemma och vara själv. Det kan vara ganska avslappnande att bara ta det lugnt.

Det verkar som att det sociala livet spelar en mycket betydelsefull roll för pojkarnas känsla av välbefinnande. Det var speciellt umgänget med jämnåriga vänner som lyftes fram. Majoriteten av informanterna beskrev välfungerande relationer som humörshövande genom att

de sysslade med något gemensamt intresse men utöver det betonades i sammanhanget också vikten av frånvaro av bråk och konflikter. Även om ett socialt sammanhang var viktigt för dem var det viktigt att ha en balans mellan socialt umgänge och självvald egentid.

Intressen och fritidsaktiviteters betydelse. Intresse och fritid var något samtliga informanter upplevde spela roll för deras välbefinnande och ansåg vara en viktig del för att kunna må bra. Flera informanter vittnade om att intresse och fritid var ett viktigt inslag i deras liv då det fyller en rad olika funktioner bland annat återhämtning från vardagens måsten och krav, få sova ut, att få uppleva glädje, få göra sådant de var duktiga på, att få vara fysiskt aktiv, motivationshöjande och kompetensutvecklande.

När det gäller *återhämtning* var det flera som tog upp detta. Informant 1 berättade om hur fritidsintressen kunde fungera som återhämtning genom avkoppling från vardagen, vilken ofta innebar olika måsten: "Jag tror väl att det är bra att göra något man känner för som är lite avkoppling från olika måsten och så i vardagslivet."

En annan viktig funktion under fritiden var också att få *extra sömn*. Detta var något som samtliga informanter tog upp. Informant 1 berättade: "Jag har känt för att ta det lugnt lite mellan skoldagarna...så det blir ofta att jag sover ut. På senaste tiden har det blivit att jag sover ganska länge ibland också."

Bilden flera informanter gav gällande fritid och intresse var att det *skapade positiva känslor* däribland glädje. Informant 3 berättade: "Spel och sådant som man gör på sin fritid är något sådant som gör en lite extra glad i livet. Det är väldigt viktigt för mig."

En av informanterna pratade också om att det för honom gav glädje att göra något man *är duktig på*. Informant 4 berättade:

Jag är också glad när jag gör någonting som jag känner att jag är bra på. För det är inte allting som man känner sig bra på, jag tycker det är roligt, det kan vara nåt dataspel kanske (...) till skillnad från något annat så känner jag att det är roligt att hålla på med något som man är bra på. (...) Men jag skulle ändå säga att spel är något av de grejer som gör mig glad.

Flera informanter berättade om att det för dem är viktigt att *vara fysiskt aktiv* på fritiden genom olika typer av träning däribland styrketräning, fotboll och mountainbike. Informant 8 berättade: "Och sen sport är också något som är välbefinnande för mig. Jag

tycker om att sporta så det är något som får mig att må bra.” Även informant 9 berättade om hur det påverkar honom att vara fysiskt aktiv och vara ute:

Jag tränar också en del. När jag är aktiv och tränar så mår jag oftast bättre (...) när jag tränar så känns det som att man är nöjd med sig själv, att man gjort någonting även om det är lite jobbigt. Sedan jag skulle också säga att det beror ganska mycket på väder eller och säsong. Jag mår mycket bättre om det är vår eller sommar eller om det är soligt. Det påverkar mig.

Några informanter berättade att intressen och fritid kunde skapa *motivation* hos dem och även ledde till personlig utveckling. Informant 3 berättade:

Mina intressen i mitt liv kan vara mina drivkrafter framåt. T.ex. religion. Därför vill jag studera religion på universitetet då får jag ett mål i livet. Då får jag mer motivation i skolan. Asså det är som en drivkraft i allting. Spel och sådant kan ju vara, på fritiden, något sådant som ger lite extra glädje i livet. Det är väldigt viktigt för mig.

Informant 7 menade att det påverkar honom positivt att *lära sig nya saker*:

(...) Intressen är viktigt. (...) Positivt som sagt. För att jag har kul och jag tycker att det är intressant. Jag tycker att jag lär mig någonting, jag känner mig produktiv när jag lär mig ett visst ämne eller när jag läser en bok om något eller alla de ämnen som jag snackat om. Intressen påverkar positivt och jag gör det för att det är kul. (...) Jag tycker det är kul och det ger personlig utveckling etc.

Helhetsbilden informanterna gav gällande fritid och intressen var att det är ett viktigt inslag i deras liv för att de skall kunna må bra. Samtliga informanter ansåg att fritid och intressen bidrar till känsla av välbefinnande. Pojkarna pratade om att fritid och intressen fyller olika viktiga funktioner i deras liv såsom återhämtande aktiviteter som vila och sömn, positiva känslor, att få vara fysiskt aktiv, att skapa motivation och att bygga en känsla av kompetens och kunnsighet.

Hämmande faktorer

Ett återkommande tema i samtliga intervjuer var att det även fanns faktorer som informanterna upplevde påverkar deras välbefinnande negativt, alltså *hämmande faktorer* vad gäller välbefinnande. Det som framkom i intervjuerna handlade framför allt om *hämmande faktorer* inom tre olika områden, vilka mynnade ut i tre underteman under huvudtemat

hämmande faktorer; nämligen krav och förväntningars betydelse för välbefinnande, skolarbetet som källa till stress och betydelsen av otrevlig stämning och osämja.

Krav och förväntningars betydelse för välbefinnande. Ett undertema som återkom hos majoriteten av informanterna handlade om hur egna krav och andras krav och förväntningar kunde påverka det upplevda välbefinnandet. Flera informanter angav att de upplevde antingen direkta eller outtalade krav och förväntningar från sin omgivning, vilket kunde upplevas pressande och skapa känslor av oro. Dessa krav och förväntningar handlade framför allt om prestation i skolan och flera informanter berättade att de oroade sig över att sämre skolprestation kunde leda till besvikelse och oro hos föräldrarna.

När det gällde krav från omgivningen, berättade informant 3:

De (föräldrarna) sätter nog inte krav. Fast ... när ... nu har det gått bra för mig i skolan ett tag så de så här bara "Du är så duktig!" typ så gav de en extra julklapp eller så bara för det. Så jag känner inte att de sätter upp krav. Fast det blir nästan så och jag känner att om inte jag gör lika bra så kommer de att ... Du fattar ... de kommer bli disappointed för att ja ...

Flera informanter berättade att både egna krav och förväntningar från andra kunde skapa besvikelse om dessa inte uppnåddes. Informant 4 beskrev:

Kanske när man känner att man inte kanske presterat så bra som man själv eller andra har förväntat att du ska prestera liksom. Tillbaka till det här med prov som man känner att det kunde ha gått bättre på. (...) Men samtidigt är man ju glad när det går bättre och när man blir så här när man får bekräftelser att liksom "Snyggt jobbat!" Och när man inte får det så känner man lite mer kanske (...) besviken. När man inte uppnår det här som folk har förväntat sig kanske. Så känner man sig lite besviken kanske.

När informanternas egna krav bland annat gällande skolprestation inte stämde överens med föräldrarnas förväntningar kunde det ge upphov till ifrågasättande av värdet av sin prestation hos informanterna. Informant 9 berättade:

(...) Även om jag kanske känner mig jättenöjd med att jag fick ett c men om då mina föräldrar eller min pappa hade ett högre krav på mig så känns det ju inte lika roligt att få ett c även om jag egentligen är nöjd med det. (...) För om jag kommer hem och säger jag fick c på den här uppsatsen så är jag ändå ganska glad liksom så han bara du hade kunnat få bättre, du borde kämpa mer för att få bättre. (...) Det känns lite som att ens egna prestationer kanske inte är värda lika mycket som man själv tänker.

Några informanter nämnde att krav och förväntningar från andra i viss mån också kunde ha vissa positiva funktioner. Förväntningar från omgivningen kunde bland annat uppfattas som ett tecken på tilltro till informantens förmåga. Informant 2 berättade: "På vissa sätt får det (krav) mig att känna mig bra eftersom man litar på mig. Man liksom har förhoppningar för mig."

En del informanter berättade att andras förväntningar även kunde motivera dem att jobba hårdare. Informant 7 berättade: "Det kan både påverka mig på ett positivt sätt att motivera mig att göra saker om jag vet att folk förväntar sig någonting av mig."

Majoriteten av informanterna upplevde någon form av krav och förväntningar från sin omgivning. Kravbilderna var oftast knuten till skolprestationen. Detta tyder på att prestationen i skolan har stor påverkan på informanternas välbefinnande då det kunde ha viss negativ påverkan och skapa prestationsångest. Däremot visade informanterna ett nyanserat synsätt på kravbild och förväntningar där både positiva aspekter och negativa aspekter av krav och förväntningar togs upp.

Skolarbetet som källa till stress.

Samtliga informanter kunde vittna om förekomst av stress antingen i skolan eller stress relaterad till skolan. Dessutom kunde samtliga informanter vittna om att skolrelaterad stress dels kopplad till prov, dels vid upplevelse av för hög belastning i skolan, var något som de upplevde fick välbefinnandet att sjunka. Dessutom lyfte mer än hälften av informanterna hur prokrastinering med efterföljande negativa konsekvenser upplevdes vara kopplade till ökad stress.

Majoriteten av informanterna angav att skolarbete var den huvudsakliga källan till stress. Informant 7 berättade: "Jag känner ganska mycket stress. ... Asså nästan all stress kommer från skolan. Jag känner mig väldigt stressad. Men det är ju i samband med skolan."

Ett undertema som togs upp av samtliga informanter var att den höga belastningen kopplad till skolan gällande bland annat läxor, prov och redovisning bidrog till att öka stressnivån.

Informant 3 berättade:

Jag tror ofta jag märker det i skolan, asså om det är mycket från skolan när vi får mycket uppgifter eller prov på samma gång så märker jag att jag snabbt blir stressad och typ kan tappa lite motivation.

Många informanter angav att de upplevde att hög stressnivå ledde till ett sämre mående. Informant 9 berättade:

När det blir väldigt mycket uppgifter eller prov så man måste plugga jättemycket så kan det bli väldigt stressigt och då påverkar det negativt. Då mår jag sämre när jag är stressad, att känna att det är massa arbete som jag måste göra.

Ett annat undertema som flera informanter lyfte var hur prov kunde leda till ökad stress. Det handlade framför allt om när det fanns två eller flera prov nära varandra eller proven var på måndagar. Informant 8 uttryckte det så här: "Ja, med prov och så också. Så man skall inte få två prov samma dag eller prov tre dagar i rad så man hinner plugga så att det inte blir för mycket stress."

Flera informanter lyfte önskemål om att prov skall spridas ut och inte läggas på måndagar eftersom helger borde hållas lediga för återhämtning. Informant 4 beskrev det så här:

Jag försöker ändå tänka att skolan är inget dåligt ställe alltså de försöker inte få mig att vara stressad och må dåligt även om i vissa stunder kan man känna liksom lite mycket prov nu kanske ni kan sprida ut det.

Prokrastinering i relation till skoluppgifter och prov var ett annat undertema som mer än hälften av informanterna angav som en källa som kunde ge upphov till ökad stress.

Informant 7 berättade:

Asså det (att prokrastinera) är positivt i stunden. För att jag kan göra någonting annat typ ta det lugnt men det blir väldigt stressigt sedan kanske dagen innan provet så har jag inte pluggat alls så kan jag ingenting. Då måste jag plugga väldigt mycket dagen innan typ hela dagen och det kommer bli väldigt stressigt. Så det är definitivt negativt det är bättre att bara ta det lite bit för bit några veckor innan.

Stress uppfattades dock inte endast som något negativt. Flera informanter angav att stress kunde ha positiva funktioner bland annat genom att bidra till ökat fokus och ökad motivation. Informant 1 uttryckte det så här: "Ja, vad gäller just stress finns det ju inte mycket

fördelar. Det är ju kanske en sak att ha lite fokus och att man får lite adrenalin så att man är lite alert så..”

Dessutom uttryckte flera informanter att de tyckte att stressen kunde betraktas som någon form av påminnelse om saker som de var tvungna att ta tag i. Informant 6 menade:

Och stress är ju någonstans kanske ett eget krav. Ett sätt att man tycker att det här måste jag göra till då. Och om man inte har gjort det så bygger det här upp och det bästa sättet för mig att ta bort stress är att göra det (...)

Några informanter beskrev att stress kunde ses som lärdom inför framtiden och att man kunde lära sig hur man skall hantera stress i framtiden. Informant 5 menade:

(...) Jag tror att stress kan på ett sätt liksom få en att veta hur man skall hantera stress bättre i framtiden. Men det är fortfarande ingen rolig upplevelse att vara stressad. Man skall inte sträva efter att bli stressad.

Flera informanter betonade vikten av att ha en balanserad stressnivå för både välbefinnande och välfungerande och menade att det inte är bra när det är varken för lite eller för mycket stress. Informant 2 uttryckte det så här:

*Som sagt för mycket stress är inte bra. För lite stress gör bara så att jag känner liksom: ah okej vad ska jag göra nu? Jag känner liksom inget syfte utan lite stress.
Intervjuare: Så det låter som att det är viktigt just med den här balansen för dig?
Informanten: Ja.*

Det framkom att samtliga informanter upplevde att hög belastning kopplad till skolarbete och upplägg av prov var en huvudkälla till den upplevda höga stressnivån. Informanterna önskade att skolan skulle hjälpa till med god planering och strukturer för skoluppgifter och prov så att deras arbetssituation skulle bli hållbar. Samtidigt som stress mestadels var något negativt, framkom det också att stress kunde vara en drivkraft eller något som ibland kunde hjälpa till med igångsättning.

Betydelsen av otrevlig stämning och osämja. Det framkom även under intervjuerna att otrevlig stämning och osämja var något informanterna upplevde kunde ha betydelse för välbefinnandet på ett negativt sätt. I skolan handlade det framför allt om otrevlig stämning i

klassrum eller taskiga kommentar från jämnåriga. Dessutom kunde det också handla om dålig stämning och osämja hemma.

Att det fanns en otrevlig stämning i ett klassrum var något flera informanter ansåg kunde spela roll för välbefinnandet. Informant 6 berättade: "Det är ju så att om det är många som är störiga och så är det klart att det påverkar en."

En del informanter pratade om hur otrevliga uttalanden både direkt och indirekt var något som kunde skapa ett dåligt socialt klimat och även skapa negativa känslor inombords.

Informant 3 berättade: "Lite grejer som jag vet att folk inte var så trevliga, inte mot mig, men typ bakom mig asså "bakom ens rygg" (...) Då blir jag lite ledsen och känner mig inte otrygg men obekvämt."

Dessutom menade informant 7: "När någon ger någon taskig kommentar t.ex. om mitt utseende eller min personlighet eller jag får dåligt betyg eller någonting. (...) Så känner jag också att det påverkar mitt välbefinnande negativt."

En del informanter beskrev hur dålig stämning hemma kunde vara en källa till sämre välbefinnande. Informant 1 menade: "Det kan också vara om någon betar sig konstigt hemma (...) då blir det lite dålig stämning och då sänker det välbefinnandet för mig."

På samma tema berättade informant 8: "Ja. Det är bara när mina föräldrar blir arga på mig så kan det ju vara att det blir negativt."

Både dålig stämning och osämja i skolan och hemma beskrevs som grunden till negativa upplevelser och negativa känslor hos informanterna. Flera informanter hade haft sådana upplevelser antingen i skolan eller hemma och berättade att deras välbefinnande minskat i samband med sådana händelser.

Copingstrategier och läkande faktorer

Ett annat återkommande tema bland informanternas berättelser handlade om olika sätt som informanterna bemötte svåra livssituationer och som då kunde få välbefinnandet att öka. Samtliga informanter angav att de använde strategier för att mota bort negativa känslor och även strategier för att hantera stress, som inte sällan var kopplade till skolarbete. Dessutom framkom det i intervjuerna hur informanter förhöll sig till motgångar och sina egna svagheter, vilket har betydelse i relation till självmedkänsla. Tre underteman identifierades under

huvudtemat *Copingstrategier och läkande faktorer*, nämligen *strategier vid uppkomsten av negativa känslor, strategier mot stress och självmedkänsla*.

Strategier vid uppkomsten av negativa känslor. Det förekom olika typer av strategier vid uppkomsten av negativa känslor. Flera informanter uttryckte att de tyckte att de fick känna negativa känslor såsom ledsnad och sorg och de brukade hantera det genom att delta i aktiviteter för att förbättra måendet. Ett annat sätt att hantera negativa känslor på var att stå ut med känslorna och låta dem passera.

Flera informanter beskrev att de brukade hantera sina negativa känslor genom att prata med personer i sin omgivning eller att göra saker som var uppiggande. Informant 1 berättade:

(...) kanske man pratar med någon och för ett samtal som kanske hjälper en lite i en jobbig situation. (...) man gör något kul sådär om man känner sig lite nere så piggar man upp sig med någonting (...)man lyssnar på musik eller kollar på någon film eller läser något kul eller typ äter (...) Dricka kaffe kan vara något som piggar upp en lite eller så...det finns mycket..

En del informanter beskrev att de hanterade känslorna genom att acceptera dem, låta dem passera så länge känslorna inte tar över. Informant 9 beskrev det så här:

Ja men jag skulle säga att jag låter det bara passera. Det går över efter ett tag. /.../ Ja. Så länge inte den känslan, kanske att vara ledsen, tar över. Såklart får man vara ledsen jag tycker att det är bra att kunna vara ledsen då och då men inte så att det tar över att man är ledsen hela tiden.

En annan typ av strategi gällande hantering av jobbiga känslor grundade sig på en icke accepterande attityd till negativa känslor. Informanter som visade en icke accepterande attityd till negativa känslor berättade att de brukade hantera jobbiga känslor genom att inte tänka på dem, ignorera dem och distrahera sig från dem. Informant 7 menade:

Jag hanterar det genom att försöka fixa det eller ibland bara ignorera, tänka på någonting annat, det brukar jag göra ganska ofta. Distraherar mig tänker på något annat. Att inte tänka på att det går dåligt med någon uppgift eller något prov så bara försöker ignorera det, gör någonting annat och bara inte tänker på det.

En del informanter berättade att de inte kunde låta känslorna bara vara utan att de måste göra någonting åt dem. Informant 2 beskrev:

(..) om jag typ alltså är nere eller små deppig så tänker jag men det hjälper inte att du är ledsen utan du får liksom göra någonting. Du måste göra någonting åt det. Du kan inte bara låta det vara så.

Det verkar som att informanternas förhållningssätt till svåra livssituationer och negativa känslor kunde påverka hur de hanterade känslorna. Olika typer av copingsstrategier kunde kännas igen i deras beskrivningar. Vissa tycktes använda acceptans av negativa känslor medan andra tillämpade bortträngning och distrahering. Majoriteten av informanterna berättade att de hanterade känslorna genom att aktivt bearbeta sina negativa känslor framför allt genom att aktivt göra aktiviteter som de ansåg ha en positiv påverkan på måendet.

Strategier mot stress. Informanterna angav olika strategier mot stress och det handlade om olika förhållningssätt till stressframkallande situationer framför allt gällande skolarbete och prov. Flera informanter beskrev att de tyckte att de borde ha viss kontroll över hur stress kunde påverka dem. Informant 6 menade: "Så stress påverkar ju väldigt mycket skulle jag säga men det är lite upp till en själv hur mycket man blir stressad. Man kan göra det mycket värre."

Dessutom betonade flera informanter vikten av att vara optimistisk, att göra sitt bästa och ta det som kommer. Informant 4 uttryckte det så här: "(...) Jag försöker ändå vara optimistisk och tänker vilket som är det viktigaste och fokuserar på det. Och sedan får jag bara ta det som kommer egentligen."

Det framkom också praktiska strategier vad gäller stresshantering. Det handlade om att informanterna försökte minska stress bland annat genom att skapa struktur, planera och göra prioriteringar inför prov. Informant 9 berättade:

Jag brukar hantera det... När jag känner att jag har väldigt många saker som behöver göras så börjar jag göra typ en sak och så försöker jag bara ta av alla sakerna. Även om jag inte kan göra allt så fullständigt som jag hade kunnat göra så det är bara att göra det som den stora grejen liksom.

En del informanter lyfte att stress kunde hanteras genom acceptans och genom att stå ut med stressen. Informant 7 beskrev:

Genom att göra mer skoluppgifter eller bara vänta tills jag gjort mina prov. Det är ofta så att efteråt så har jag en period när jag inte har någon stress. Sedan har jag ny stress när jag har flera uppgifter som jag måste göra.

Det verkade som att stressreducerande strategier handlade om att ha positiva förhållningssätt mot stressframkallande situationer. En del informanter betonade vikten av att ha kontroll över upplevd påverkan av stress medan andra informanter angav att en optimistisk attityd var nyckeln till stresshantering. Dessutom gav flera informanter exempel på hur stress kunde minskas genom praktiska strategier som de kunde använda sig av när de upplevde hög belastning i samband med skolarbete.

Självmedkänsla. Vad gäller självomhändertagande, fanns det olika sorter. Mycket av självmedkänsla riktade deltagarna mot sig själva gällande utseende, personliga svagheter och motgångar och hur de försökte se på sig själva med en förlåtande inställning till att de inte var perfekta, att de inte kan klara allt eller att de hade svagheter.

När det gällde saker som behövde utföras hade informant 2 ett sätt att vara förlåtande mot sig själv som han beskrev så här:

Egentligen alltid så tänker jag att det kan fixas det måste fixas. Nya svagheter kommer komma och då får man bara ta och lösa dem. Och vissa saker behöver man inte lösa. Vissa saker är okej som dem är.

En del informanter berättade att de förhöll sig till sitt utseende genom att försöka att inte tänka på kroppsdelar som de var mindre nöjda med och genom att acceptera sina begränsningar. Informant 7 berättade:

Tänker inte på det. Bara accepterar att man bestämmer inte hur man ser ut så man får ... göra det bästa av det och ignorera det. Man kan inte leva sitt liv att tänka på hur man ser ut. Man får inte bestämma det såklart.

En del informanter uttryckte att de försökte leva med sina svagheter. Informant 1 menade:

Ja, vissa saker kan kännas jobbiga men andra...Ja det känns lite jobbigt men man får också inse att det är så kanske lika mycket för ens egen del att hantera det men kanske också för andra att förstå vissa svagheter. Och det är inte alltid det går. Vissa saker

kanske inte går att hantera lika bra eller att det inte är så mycket att göra åt. Men man får försöka leva med de så gott man kan ändå.

Vad gäller syn på sina svårigheter menade flera informanter att det bör ses som något mänskligt som händer hos alla. Informant 4 berättade:

Jag försöker att tänka att det inte är permanent och förhoppningsvis är det något tillfälligt som pågår och sedan försöka att anpassa och förbättra så de här motgångarna kanske, även om de är jobbiga i stunden och kanske känns långvariga, kan man göra det bästa i situationen och försöka att lära sig något utav det.

Flera informanter pratade om vikten av en medvetenhet om att de inte var ensamma i den svåra situationen som de befann sig i utan att samma erfarenhet delades med många andra. Informant 8 berättade:

Ja, jag tänker att nästan alla personer är osäkra på sig själva. Alltså det kan man se ganska tydligt. (...)Ja, man mår bättre då. I stället för att tänka att det är bara jag som är osäker så måste man tänka att andra är osäkra också. Så det är inte bara jag som är osäker.

Vad gäller negativa affekter uppgav flera informanter att de var medvetna om sina negativa tankar och känslor och att de försökte att inte låta sig påverkas som person. Informant 3 berättade: "Men ändå lite vissa dagar typ så kan man känna sig lite fel. Asså kan man vara lite ledsen över det, men det är inget jättestort. Det kan vara lite bara."

Dessutom menade Informant 4:

Jag försöker ändå nog att inte tänka på att jag har så här svagheter eller starkare sidor utan bara tänker att "jo, det är något som jag är extra bra på " eller något som jag kanske har lite svårare för om det är någon svaghet men inte se det som det är något som ska tynga ner mig och ska påverka mig. (...)

Det verkade som att samtliga informanter visade självmedkänsla på olika sätt. Majoriteten av informanterna berättade att de bemötte lidande genom att göra sitt bästa för att lösa problem och acceptera det som inte kunde lösas eller förändras. Dessutom visade informanterna förståelse för sina svårigheter och insikt av att dessa svårigheter rör alla människor. Informanterna visade vidare medvetenhet om sina negativa tankar och känslor utan överidentifiering.

Diskussion

Uppsatsens första syfte handlar om att ge en bild av hur pojkar beskriver välbefinnande. Helhetsbilden deltagarna ger vad gäller definition av välbefinnande är att det handlar om närvaro av positiva affekter såsom glädje och trivsel, positiva sociala relationer, trygghet och säkerhet samt att välbefinnande är både psykiskt och fysiskt. Detta går i linje med den hedoniska traditionen gällande definition av välbefinnande som betonar livstillfredsställelse och närvaro av positiva affekter (Henderson & Knight., 2012; Huppert, 2014; Seligman, Parks & Steen, 2005). Däremot inkluderas även det eudaimoniska perspektivet av välbefinnande här och under främjande faktorer (se nedan). Detta tyder på att pojkarnas uppfattning om välbefinnande går i linje med den integrerade synen, vilken Henderson och Knight (2012) beskrivit, där den hedoniska inriktningen och den eudaimoniska traditionen kombineras.

Enligt Folkhälsomyndigheten (2014) rapporterar de flesta skolbarn (vid 11-, 13- respektive 15-års ålder) i Sverige ett högt välbefinnande, både bland flickor och pojkar sedan 2001. Detta är något som stämmer överens med bilden som pojkarna förmedlar.

Främjande faktorer

Det andra syftet gäller vilken roll olika faktorer har för ungdomarnas välbefinnande och vi börjar med de positiva. Informanterna anser att det är viktigt med valmöjlighet och upplevelse av frihet att själva få bestämma, framför allt på fritiden då de under skoltid upplever begränsning av deras självbestämmande. Detta går i linje med vad som är kännetecknande för tonårsperioden, vilken enligt Verma (2017) innebär att individen skall genomgå en övergång från att vara beroende av vuxna till att etablera ett oberoende själv. Något som framkommer i majoriteten av intervjuerna är också att upplevelse av egentid är något viktigt. Detta går i linje med Buchholz (1999) som menar att vi har ett behov av egentid (*need for solitude*) och att ha sin egentid är nödvändigt för barns utveckling framför allt under tonårstiden. Att ha egentid fyller dessutom en funktion genom att skapa en upplevelse av en form av autonomi. Behovet av egentid skiljer sig dock åt mellan informanterna, vilket även detta går i linje med tidigare forskning som visat att somliga individer mer frekvent beskriver positiva upplevelser av egentid samt har visat sig må bättre av mer egentid (Coplan et al., 2019).

I intervjuerna framkommer att informanterna ser flera positiva aspekter med skolan och dess roll vad gäller välbefinnande. Informanterna lyfter i detta sammanhang olika aspekter däribland att lärare spelar en viktig roll för deras välbefinnande. Detta går i linje med forskning som visat att just relationer mellan elever och lärare samt elevernas tillit till lärare är något som spelar en viktig roll i elevernas välbefinnande i skolan (Vantieghem & Van Houtte, 2020). Inte bara lärare utan även övrig skolpersonal som är varm och stödjande gentemot elever är associerat med högre emotionellt välbefinnande, ökad motivation och ökat engagemang i studier hos eleverna (Oberle et al., 2014), vilket även detta stämmer överens med bilden informanterna ger. Informanterna lyfter också vikten av det sociala umgänget i skolan vad gäller deras välbefinnande och enligt Oberle (2018) spelar lärare även här en nyckelroll genom att skapa ett positivt och stödjande klassklimat vilket är associerat med emotionellt välbefinnande hos barn i tidiga tonåren.

Bilden samtliga informanter ger gällande vänskapsrelationer är att det sociala livet spelar en viktig roll för välbefinnandet. Det informanterna förmedlar är att familj och hemliv inte spelar en lika betydelsefull roll vad gäller relationer som relationen till vänner. Vänskapsrelationer är något som är särskilt relevant i tidiga tonåren eftersom etablering och upprätthållande av vänskapsrelationer har stor betydelse för en positiv utveckling och välbefinnande (Corsano, Majorano & Champretavy, 2022; Hartup, 1996; Strasburger, Wilson, & Jordan, 2009). Det verkar alltså som att bilden informanterna ger stämmer överens med tidigare forskning, vilken menar att det förekommer ett skifte under tonårsperioden vad gäller socialt fokus, från familj till jämnåriga, samt att en av de primära uppgifterna under denna period är att söka, etablera och bibehålla vänskapsrelationer och uppnå acceptans av jämnåriga (Boyd & Bee, 2012; Coleman, 1974; Lodder et al., 2015). Informanterna lyfter vikten av positiva sociala relationer med jämnåriga, vilket går i linje med befintlig forskning som visat att social acceptans av sina jämnåriga och positiva vänskapsrelationer påverkar tonåringars psykiska välbefinnande positivt (Corsano, Majorano & Champretavy, 2022). Majoriteten av informanterna lyfter dock även att det är viktigt med en balans mellan socialt umgänge och egentid och forskning har visat ett varierat behov av egentid, vilket också är den bild vi får baserat på vad som framkommer i intervjuerna (Coplan et al., 2019).

Bilden informanterna ger gällande intresse och fritid är att det spelar en betydelsefull

roll för deras upplevelse av välbefinnande. Det framkommer också att informanterna anser att fritid och intresse fyller en rad olika funktioner däribland återhämtning, glädje, att vara fysiskt aktiv och genom att bidra till ökad motivation. Detta går i linje med befintlig forskning vilken visat att fritid och intresse har en positiv effekt på tonåringars välbefinnande (Delfabbro et al., 2019; Khanna & Singh, 2015; Verma, 2017). Verma (2017) menar dessutom att fritidsaktiviteter kan fungera som copingmekanism, vilket hjälper tonåringar att klara av krav i vardagen.

Pojkarna ger bilden av att det är viktigt med självbestämmande, valmöjlighet och egentid. Dessutom framkommer det både i skolan och på fritiden att pojkarna anser att det är viktigt med upplevelse av kompetens och kompetensutveckling. Pojkarna betonar vidare vikten av att ha ett positivt socialt umgänge och upplevelse av gemenskap. Bilden pojkarna förmedlar tycks likna den så kallade självbestämmandeteorin, vilken menar att det finns tre huvudsakliga behov som styrs av inre motiv och påverkar individers psykiska hälsa och välbefinnande (Ryan & Deci, 2000). De tre behov som ingår i teorin är självbestämmande, kompetens och tillhörighet. Självbestämmande handlar om behovet av att uppleva att vi har val när vi fattar beslut och upplevelse av att vi har kontroll över vårt liv. Kompetens innebär människors behov av att lära sig nya färdigheter och erhålla ny kunskap samt att känna sig kompetent i sina handlingar. Tillhörighet handlar om ett starkt behov av att känna sig ansluten till en grupp och att uppleva meningsfulla relationer med sin omgivning. Bilden vi fick baserad på informanternas beskrivningar visar att de tre självbestämmande behoven tycks vara betydelsefulla för upplevelse av välbefinnande. Detta går också i linje med den eudaimoniska inriktningen vad gäller definition av välbefinnande som betonar vikten av personlig utveckling och mening med livet samt vikten av mål, autonomi, kompetens och positiva sociala relationer och tillhörigheter (Henderson & Knight, 2012; Huppert, 2014).

Hämmande faktorer

Den andra delen av uppsatsens syfte rörde vilken roll olika faktorer har för ungdomarnas välbefinnande och under ”hämmande faktorer” togs de negativa aspekterna upp. I pojkarnas berättelser framkommer att krav och förväntningar har betydelse för dem i varierande grad. Helhetsbilden informanterna ger är att egna krav inte är något som har särskilt stor betydelse för deras välbefinnande. Däremot är krav och förväntningar från deras

omgivning något pojkarna anser kan leda till negativa upplevelser och väcka negativa affekter. Vad gäller negativ roll gällande krav och förväntningar från andra kan detta delvis bero på att det för pojkarna i viss mån kan upplevas som press och även uppfattas som ett hot mot deras autonomi.

Pojkarna förmedlar en enhetlig och tydlig bild av att skolan är den huvudsakliga källan till upplevelse av stress. Majoriteten av informanterna lyfter dock även positiva aspekter med skolan däribland det sociala umgänget och kompetensutveckling. Enligt självbestämmandeteorin är tre behov viktiga för individers välbefinnande och alla dessa behov aktualiseras på olika sätt i skolan (Ryan & Deci, 2000). Vad gäller *självbestämmande* upplever pojkarna att deras frihet och valmöjligheter begränsas och minskar i skolan vilket kan ses som ett hot mot deras autonomi. Vad gäller *kompetens och tillhörighet* verkar det, baserat på pojkarnas beskrivningar, som att deras behov av att känna kompetens och kunskapsutveckling och behov av att känna sig anslutna till samt att ha meningsfulla relationer med sina jämnåriga är något som tillgodoses i skolan.

Några informanter ger uttryck för att otrevlig stämning och osämja antingen i skolan eller hemma har betydelse för deras välbefinnande. Eftersom många informanter definierar välbefinnande bland annat som att ha positiva sociala relationer med frånvaro av konflikter och bråk är det rimligt att osämja kan spela en negativ roll för pojkarnas välbefinnande. Även upplevelse av tillhörighet är ju något som kan upplevas minska vid upplevelse av otrevlig stämning i skolan.

Copingstrategier och läkande faktorer

Det sista delen av uppsatsens syfte handlade om att ge en bild av hur pojkarna gör för att öka sitt välbefinnande. Pojkarna delade med sig av olika sätt att hantera svåra livssituationer och motgångar. Det verkar som att pojkarna använde sig av olika strategier. Vissa fokuserar på att lösa problem medan andra verkade ha mer fokus på emotioner både genom acceptans och icke acceptans av negativa känslor. Det finns olika copingstrategier och en kategori av dessa handlar om problemfokuserad coping (Lazarus & Folkman, 1984). Problemfokuserad coping, lägger enligt Lazarus och Folkman (1984), fokus på att hitta sätt att hantera situationer och hinder som skapar problem. Det verkar som att pojkarna ofta använder problemfokuserad coping för att hantera stress, bland annat genom planering och

problemlösning. Problemfokuserad coping är konstruktiv när man upplever sig ha viss kontroll över situation och utfall (Park, Armeli & Tennen, 2004). Informanterna visar att de har förmåga att välja adaptiva och funktionella copingstrategier vad gäller stresshantering. En del informanter hanterar stress genom att använda en annan typ av coping nämligen emotionsfokuserad coping. Emotionsfokuserad coping lägger uppmärksamhet vid att hantera känslor som svårigheter och problem ger upphov till och denna typ av coping är mest lämplig att använda när man har liten eller ingen påverkan eller kontroll över situationen (Auerbach, 1989; Lazarus, 2006). Emotionsfokuserad coping innefattar både funktionella och dysfunktionella copingstrategier bland annat positiv omtolkning, acceptans respektive förnekelse, bortträngning och undvikande (Lazarus, 2006). Utifrån berättelserna verkar det som att informanterna ofta använder emotionsfokuserad coping för att hantera negativa känslor. Vissa hanterar de jobbiga känslorna genom att acceptera dem och låta dem passera medan andra hanterar känslorna genom att trycka undan dem. Detta tyder på att pojkarna använder både adaptiva och mindre adaptiva copingstrategier för att hantera sina negativa känslor. En annan kategori av coping är då vi vänder oss till vår omgivning och söker socialt stöd när vi hamnar i svåra situationer (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Att söka socialt stöd är ett funktionellt sätt att bemöta svårigheter och negativa känslor. Det verkar dock inte som att detta är något som majoriteten av pojkarna använder som primär copingstrategi. Däremot anger samtliga informanter att socialt umgänge är en av huvudkällorna till positivt mående. Även om pojkarna inte öppet och på ett uttalat sätt söker stöd hos personer i sin omgivning vid upplevelse av negativa känslor kan det sociala umgänget i sig vara en copingstrategi.

Informanterna beskriver sina upplevelser av välbefinnande på olika sätt och pojkarnas beskrivning av hur de förhåller sig till sina brister och svåra livssituationer varierar. Det verkar som att pojkarna upplever många positiva aspekter i sina liv och känner sig tillfreds inom en rad olika områden. Pojkarna ger också uttryck för något som tycks tyda på en positiv inställning gentemot sig själva. Det verkar alltså som att bilden pojkarna ger skulle kunna gå i linje med forskning som visar en tydlig koppling mellan självmedkänsla och välbefinnande hos tonåringar (Neff, 2008). Hög självmedkänsla associeras med mer känslor av psykiskt välbefinnande, positiva affekter, livstillfredsställelse och minskade negativa affekter (Gunnell

et al., 2017; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Yang, Zhang & Kou, 2018). Vår tolkning av informanternas självmedkänsla är även till viss del baserad på pojkarnas beskrivning av hur de relaterar till sin kropp och sitt utseende. Bilden informanterna ger är att kropp och utseende har liten betydelse för välbefinnandet eller ibland ingen alls. Det går dock inte att utesluta att olika faktorer som normer, tabu eller skam kan spela en roll för bilden pojkarna ger. I sammanhanget kan också nämnas att majoriteten av informanterna anger att de upplever omgivningen vara mer påverkad av svåruppnåeliga ideal än de själva vad gäller kropp och utseende.

Kvalitetskriterier

Vad gäller kvalitetskriterier har vi utgått ifrån kriterier för kvalitativ forskning som återfinns i Elliot, Fischer och Rennie (1999). I enlighet med dessa kvalitetskriterier har vi eftersträvat att vara transparenta för att på så sätt tillåta läsaren att göra egna tolkningar genom att vara tydliga med vad som är våra tolkningar respektive vad som är informanternas upplevelser. Vi har försökt hitta en balans i att tillhandahålla läsaren med en rik mängd citat från informanterna utan att riskera deras anonymitet. Den rika mängden citat kan förhoppningsvis också bidra till att läsaren kan bedöma relevans och användbarhet i våra tolkningar. Vad gäller trovärdighetskriteriet har vi använt oss av så kallad triangulering vilket innebär att vi har gjort kodning och tolkning individuellt utan påverkan av varandra. Vi har inte haft resurser att ha flera utomstående personer som har kunnat göra tolkningar av vår data. Däremot har handledaren för forskningsprojektet gått igenom våra resultat och tolkningar, vilket bidragit med kvalitetssäkring från en utomstående. Vad gäller deltagarantal har vi utgått från ett lämpligt sådant i enlighet med IPA:s riktlinjer (Willig, 2013). Ett större deltagarantal hade givetvis kunnat bidra med mer bredd och generaliserbarhet men vi valde att lägga fokus på djupare analys av resultaten vilket även det går i linje med IPA:s riktlinjer (Willig, 2013).

Generaliserbarhet/överförbarhet

Vad gäller generaliserbarhet av kvalitativa studier är inte syftet att belysa frekvenser eller samband i en stor population utan snarare att fokusera på och utforska individers egna upplevelser och beskrivningar i den unika kontexten de befinner sig i (Smith, Flowers & Larkin, 2009). I vår studie har vi intervjuat deltagare på samma skola, i samma årskurs.

Skolan har ett bra rykte och eleverna på denna skola uppfattas ofta som högpresterande. Detta medför att överförbarheten (begreppen för generaliserbarhet inom kvalitativ forskning) ligger på en nivå som ger en bild av hur denna grupp pojkar kan svara och att det inte nödvändigtvis säger något om unga pojkar generellt. Exempelvis betonar samtliga informanter vikten av akademisk prestation, vilket inte nödvändigtvis går att överföra till alla elever i alla svenska gymnasieskolor. Däremot är syftet med kvalitativ forskning inte att bidra med ett representativt urval utan snarare att ge en bild med rika detaljer och göra en djupare analys av ett färre antal och en viss grupp individer (Smith et al., 2009).

Begränsningar

Samtliga intervjuer hölls i skolans lokaler. Under några intervjuer förekom det att någon kom in i lokalen under själva intervjun. Det går inte att utesluta att detta kan ha påverkat informantens öppenhet och trygghet i att visa sårbarhet eller uttrycka sig ohämmat. Likaså avbröts en intervju av ett telefonsamtal vilket också kan ha påverkat informantens känsla av öppenhet och trygghet. Alla som deltog i intervjuerna gjorde detta frivilligt och det är svårt att uttala sig om vad de som valde att inte delta eventuellt hade kunnat bidra med. Intervjuerna var av så kallad semistrukturerad karaktär och vi försökte vara lyhörda och följsamma gentemot informanterna.

Samtliga intervjuade ungdomar kom från en skola med hög studiemotivation. Det hade givetvis varit intressant att ha med deltagare från andra skolmiljöer för att se om det finns andra mönster där.

Praktiska implikationer

Då en del i intervjuguiden fokuserade på vad skolan kan göra för att öka välbefinnande kan vårt resultat bidra med konkreta förslag på åtgärder i skolan. Samtliga informanter ansåg att många prov samtidigt och prov på måndagar är en av huvudorsakerna till ökad stress och önskade därför att skolan skall ha detta i åtanke vid planering av prov. Majoriteten av informanterna nämnde stöd från vuxna på skolan som en betydelsefull faktor. Majoriteten av informanterna lyfte dessutom att lärarna har en betydelsefull roll för deras välbefinnande och menade i detta sammanhang att lärarna skall bidra med att vara tydliga och ge konstruktiv feedback. Då samtliga informanter tog upp att skolan och skolarbetet upplevdes som huvudkällan till deras stress är detta något skolan kan ha i åtanke och vara

vaksam på. En informant lyfte till exempel workshop gällande stresshantering, vilket han fann hjälpsamt och som skolan skulle kunna se som en eventuell möjlighet. Exakt hur eventuella insatser i skolan skulle kunna se ut krävs det dock vidare forskning på.

Förslag till vidare forskning

Då vår studie gjorts på pojkar i en ålder, på en specifik skola, skulle framtida forskning kunna göra studien även på andra skolor och andra åldersgrupper för att på så sätt bidra till ökad överförbarhet. Det skulle även vara intressant att göra en jämförelse med flickor för att utforska eventuella könsskillnader.

Slutsatser

I denna studie framkommer det att unga pojkar upplever sitt välbefinnande på olika sätt. Helhetsbilden som pojkarna ger gällande definition av välbefinnande är att det handlar om bland annat närvaro av positiva affekter, att känna sig trygg, intresse och fritid samt att ha bra relationer med både vänner och familj. Dessutom uppgav pojkarna att välbefinnande inte bara är psykiskt utan även fysiskt. Pojkarna delade genom intervjuer med sig om olika faktorer som de ansåg vara betydelsefulla för deras välbefinnande. De mest framträdande faktorerna pojkarna angav var autonomi, tillhörighet, fritid och intresse samt upplevelse av kompetens och utveckling, framförallt kopplat till skolan. Det som framkom, vilket pojkarna menade har betydelse för välbefinnandet på ett negativt sätt, handlade om krav och förväntningar från andra, skolrelaterad stress och upplevelse av osämja och otrevlig stämning både hemma och i skolan. Pojkarna använder sig av olika strategier, både problemfokuserad och emotionsfokuserad coping, för att hantera stress och negativa känslor. Bilden pojkarna gav visar på ett nyanserat förhållningssätt gentemot sig själva och sina svagheter och en nyanserad syn på motgångar. Utifrån berättelserna vi fick ta del av är det uppenbart att skolan spelar en betydelsefull roll i påverkan på pojkarnas välbefinnande. Ett aktivt arbete i att främja ungas välbefinnande i skolan behöver därmed fortsätta.

Referenser

- Alvesson, M. & Sköldbberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (3:a uppl). Studentlitteratur.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. Penguin.
- Auerbach, S. M. (1989). Stress management and coping research in the health care setting: an overview and methodological commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 388. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.3.388>
- Avedissian, T., & Alayan, N. (2021). Adolescent well-being: A concept analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(2), 357–367. <https://doi.org/10.1111/inm.12833>
- Boyd, D. R., & Bee, H. L. (2012). *Lifespan development* (6th ed.). Pearson/Allyn and Bacon.
- Bilbao-Nieva, M. I. (2021). Contextualized perspectives of well-being for adolescent girls: qualitative metasynthesis. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being*, 16(1), 1–14. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/17482631.2021.1940766>
- Buchholz, E. S. (1999). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. Simon and Schuster.
- Camfield, L., Streuli, N., & Woodhead, M. (2009). What's the Use of "Well-Being" in Contexts of Child Poverty? Approaches to Research, Monitoring and Children's Participation. *International Journal of Children's Rights*, 17(1), 65–109. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1163/157181808X357330>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Coleman, J. (1974). *Relationships in adolescence*. Routledge and Kegan Paul.
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17–26. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2019.05.020>

- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2022). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, *41*(162), 341–353.
- Darling, N., Caldwell, L. L., & Smith, R. (2005). Participation in School-Based Extracurricular Activities and Adolescent Adjustment. *Journal of Leisure Research*, *37*(1), 51–76.
- Delfabbro, P., Stevenson, J., Malvaso, C., Winefield, H. , Duong, D., Winefield, A., & Hammarström, A. (2019). Who is doing well: Age 15 predictors of psychological and physical health in young adulthood. *Australian Psychologist*, *54*(2), 114–124.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/ap.12369>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, *100*(2), 185-207.
<http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J., & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: Findings from the Nord-Trøndelag Health Study. *Scandinavian Journal of Psychology*, *52*(3), 261–267. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00859.x>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575.
[doi:10.1037/0033-2909.95.3.542](https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542)
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing*, *2*(3).
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *56*(10), 813–824.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>

- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology, 38* (Pt 3), 215–229.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1348/014466599162782>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Folkhälsomyndigheten (2011). Skolbarns hälsovanor: Självskattad hälsa och allmänt välbefinnande bland 15-åringar i Sverige, 1985-2009.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53de1a6c8d204f7caaf06f8fa9e5417c/skolbarns-halsovanor-20110302-skolbarnshalsovanor.pdf>
- Garst, B., Scheider, I., & Baker, D. (2001). Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *The Journal of Experiential Education, 24*, 41–49.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Gill, A., Trask-Kerr, K. & Vella-Brodrick, D. Systematic Review of Adolescent Conceptions of Success: Implications for Wellbeing and Positive Education. *Educ Psychol Rev 33*, 1553–1582 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09605-w>
- Goldstein, J. (2003). *Insight meditation: A psychology of freedom*. Shambhala Publications.
- González-Carrasco, M., Vaqué, C., Malo, S., Crous, G., Casas, F., & Figuer, C. (2019). A qualitative longitudinal study on the well-being of children and adolescents. *Child Indicators Research, 12*(2), 479–499. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9534-7>
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences, 107*, 43–48. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2016.11.032>
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2006). Student-Teacher Relationships. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.). *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 59–71). National Association of School Psychologists.

- Hartup, W. W. (1996). The Company They Keep: Friendships and Their Developmental Significance. *Child Development*, 67(1), 1–13. <https://doi.org/10.2307/1131681>
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 196-221. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Huppert, F. A. (2014). *The State of Wellbeing Science. Concepts, Measures, Interventions, and Policies. Volume 6. Interventions and Policies to Enhance Wellbeing*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell036>
- Khanna, P., & Singh, K. (2015). Perceived factors affecting well-being among urban Indian adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health-ISSN 0973-1342*, 11(3), 175-205.
- Larson, R. W. (1997). The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence. *Child Development*, 68(1), 80–93. <https://doi.org/10.2307/1131927>
- Laski, L. (2015). Realising the health and wellbeing of adolescents. *BMJ (Online)*, 351, 15–18. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1136/bmj.h4119>
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1), 9-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Li, Z., Li, M., Patton, G. C., & Lu, C. (2018). Global development assistance for adolescent health from 2003 to 2015. *JAMA Network Open*, 1(4), 1–13.
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality, and Dyadic Processes. *Journal*

- of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 709–720.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Marks, N., & Shah, H., (2005) A well-being manifesto for a flourishing society. In F. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being*. Oxford University Press.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Merga, M. (2020). How Can School Libraries Support Student Wellbeing? Evidence and Implications for Further Research. *Journal of library administration*, NO. 6, 660-673.<https://doi.org/10.1080/01930826.2020.1773718>
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., & Crous, G. (2017). *Subjective well-being: what do adolescents say?* *Child & Family Social Work*, 22(1), 175–184. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/cfs.12215>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self & Identity*, 17(6), 627–645.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self & Identity*, 2(3), 223.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self & Identity*, 2(2), 85.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological*

- explorations of the quiet ego* (pp. 95–105). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/11771-009>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Oberle, E. (2018). Early Adolescents' Emotional Well-Being in the Classroom: The Role of Personal and Contextual Assets. *Journal of School Health*, 88(2), 101–111.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Guhn, M., Zumbo, B. D., & Hertzman, C. (2014). The Role of Supportive Adults in Promoting Positive Development in Middle Childhood: A Population-Based Study. *Canadian Journal of School Psychology*, 29(4), 296–316.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0829573514540116>
- Oberle E, Schonert-Reichl K. A. , & Thomson K. C. (2010). Understanding the link between social and emotional well-being and peer relations in early adolescence: gender-specific predictors of peer acceptance. *Journal of Youth & Adolescence*, 39(11), 1330–1342. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10964-009-9486-9>
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). Appraisal-Coping Goodness of Fit: A Daily Internet Study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5), 558–569.
<https://doi.org/10.1177/0146167203262855>
- Robertson, D. L., Mersky, J. P., Topitzes, J. W., & Niles, M. D. (2007). Effects of a school-based, early childhood intervention on adult health and well-being: a 19-year follow-up of low-income families. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 161(8), 730–739. <https://doi.org/10.1001/archpedi.161.8.730>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schulenberg, J. E., O'Malley, P. M., & Bryant, A. L., (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119–1140.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1017/S0954579404040167>

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2005). *A balanced psychology and a full life*. In *The Science of Well-Being*. Oxford University Press. Retrieved 14 Mar. 2022, from <https://oxford-universitypressscholarship-com.ludwig.lub.lu.se/view/10.1093/acprof:oso/9780198567523.001.0001/acprof-9780198567523-chapter-10>.
- Sollerhed, A.-C., Lilja, E., Holmgren, E. H., & Garmy, P. (2021). Subjective Health, Physical Activity, Body Image and School Wellbeing among Adolescents in South of Sweden. *Nursing Reports*, *11*(4), 811–822. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3390/nursrep11040076>
- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Sage.
- Stephoe, A., Deaton, A. & Stone, A.A. (2015) Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, *385*, 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Strasburger, V. C., Wilson, B. J., & Jordan, A. (2009). *Children, adolescents, and the media* (2nd ed.). Thousand Oaks.
- Vantieghem, W., & Van Houtte, M. (2020). The Impact of Gender Variance on Adolescents' Wellbeing: Does the School Context Matter? *Journal of Homosexuality*, *67*(1), 1–34. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00918369.2018.1522813>
- Verma, G. (2017). Leisure and well-being among adolescents: A qualitative study. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, *8*(8), 936–943.
- World Health Organization. (2018). Coming of age: adolescent health.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology. Adventures in Theory and Method*. (3:e uppl). Open University Press.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, *98*, 91–95. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, *7*(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Bilaga

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?
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.
 - 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) egentid, j) Hur hanterar du motgångar?
4. Självbild/styrkor/intressen:
 - Hur skulle du beskriva dig själv?
 - Vilka är dina styrkor/svagheter? Hur ser du på dessa 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. 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.
 - Vad skulle behöva förändras i din skola för att du skulle må bättre?
 - Vad skulle stödja unga i allmänhet att må bättre i skolan?