



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

**”Jag bara går in och är jag”:**

Ungdomars upplevelser av autenticitet

**Benjamin Bobeck & Melker Kärman**

Psykologexamensuppsats. 2023

Handledare: Eva Hoff  
Examinator: Erwin Apitzsch



## Abstract

Authenticity is viewed by some researchers as a central aspect of well-being. Considering this, we aimed to deepen the understanding of the experience of authenticity among Swedish high-school youths. As part of the research project "Well-being and self-esteem in high school" at Lund university, we conducted seven semi-structured in-depth interviews with third year high school students about their experience of well-being and being one's true self. The data was coded and analyzed with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), which resulted in five superordinate themes: *In an enabling relationship*, *The choice of coming forward*, *Inner struggle*, *Presence in the moment* and *Inspiration*. In the authentic state the youths experienced that they felt genuinely interested in what they were doing, could act in an uninhibited manner in front of others, were present in the moment and felt inspired. The contexts that were experienced as enabling authenticity were often non-judgmental and appreciative relationships. The processes that were described as enabling authenticity involved coming forward in front of others and finding the genuine within yourself. This study highlights the relevance of authenticity as an aspect of youths' well-being and deepens the understanding of how authentic states can be experienced by youths.

*Keywords:* authenticity, well-being, adolescents, IPA, phenomenology

## Sammanfattning

Autenticitet ses av vissa forskare som en central del av välbefinnande. Mot bakgrund av detta ville vi fördjupa förståelsen för upplevelsen av autenticitet hos svenska gymnasieungdomar. Inom ramen för projektet “Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet” på Lunds universitet genomförde vi semistrukturerade djupintervjuer med sju ungdomar i årskurs tre på gymnasiet om deras erfarenheter av att må bra och kunna vara sanna mot sig själva. Materialet kodades och analyserades med hjälp av Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), vilket utmynnade i fem huvudteman: *I en relation som möjliggör*, *Valet att träda fram*, *Inre kamp*, *Närvaro i stunden* och *Inspiration*. I det autentiska tillståndet upplevde ungdomarna att de var genuint intresserade av vad de gjorde, kunde agera ohämmat inför andra, var närvarande i stunden och kände inspiration. De kontexter som upplevdes möjliggöra autenticitet var ofta icke-dömande och uppskattande relationer. De processer som beskrevs möjliggöra autenticitet var dels att träda fram inför andra, dels att hitta det genuina inom sig. Studien understryker relevansen av autenticitet som en del av ungdomars välbefinnande och fördjupar förståelsen för hur autentiska tillstånd kan upplevas av ungdomar.

*Nyckelord:* autenticitet, välbefinnande, tonåringar, IPA, fenomenologi

## **Tack!**

Vi vill rikta ett genuint och uppriktigt tack till våra informanter. Studien hade inte varit möjlig utan ert engagerade deltagande. Tack också till skolan som välkomnade oss och i synnerhet till den personal som ställde upp för att underlätta allt från rekrytering till lokalbokning. Ett stort tack vill vi givetvis rikta till vår handledare Eva, som med lugn, uppmuntran och erfarenhet skapade klarhet i alla frågor som dök upp längs vägen.

## Innehållsförteckning

”Jag bara går in och är jag” .....	1
Välbefinnande .....	1
Autenticitet – ett mål bland andra? .....	2
Autenticitet definierat .....	3
Självvet.....	3
Autenticitetens etik .....	4
Sambandet mellan autenticitet och välbefinnande .....	5
Autenticitet som tillstånd .....	5
Autenticitet hos ungdomar.....	7
Syfte och frågeställningar .....	8
Metod.....	8
Epistemologi.....	8
Deltagare .....	9
Procedur .....	9
Analys .....	9
Etik.....	10
Resultat .....	11
I en relation som möjliggör.....	12
Valet att träda fram.....	17
Inre kamp .....	21
Närvaro i stunden .....	26
Inspiration.....	29
Diskussion .....	32
Tillstånd av autenticitet.....	32
Kontexten som möjliggör autenticitet.....	34
Processerna som möjliggör autenticitet .....	35
Begränsningar.....	36
Reflexivitet .....	37
Framtida forskning .....	38
Praktiska implikationer.....	38
Slutsats .....	39
Referenser .....	40



## **”Jag bara går in och är jag”**

Andelen tonåringar i Sverige som rapporterar psykisk ohälsa har fördubblats sedan 1980-talet (Folkhälsomyndigheten, 2018). Denna trend är ett problem för den lidande individen, för den drabbades anhöriga och för samhället som i större utsträckning måste upplåta gemensamma resurser för att möta det ökande behovet av vård och andra hjälpinsatser. Att psykiatri och andra vårdgivare som möter människor med psykiskt lidande ska arbeta för att förebygga ohälsa är en utgångspunkt som tas för given och det angreppssätt som finns inskrivet i Hälso- och sjukvårdslagen (HSL, 2017:30). En omformulering av problemet som snarare betonar bristen på psykisk hälsa kan bidra med perspektiv som annars riskeras att förbises (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Folkhälsomyndigheten (2018, s. 9) definierar psykisk hälsa som “ett tillstånd av mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle individen lever i”. Denna definition understryker att mentalt, eller psykologiskt, välbefinnande utgör psykisk hälsa och att välbefinnande kan förväntas leda till ett gott liv. Genom att i en vetenskapssammanhang undersöka individers upplevelser av välbefinnande är det möjligt att bidra till djupare kunskap om psykisk hälsa. Vår studie genomförs inom ramen för ett forskningsprojekt på Lunds universitet som studerar välbefinnande hos skolelever. I en nyligen publicerad studie i projektet har Maurer et al. (2023) teoretiskt beskrivit hur välbefinnande kan ses som tre processer: autenticitet, livstillfredsställelse och harmoni. Mot denna teoretiska bakgrund undersöks i vår studie gymnasieungdomars upplevelser av autenticitet.

### **Välbefinnande**

Människors psykologiska välbefinnande har traditionellt sett diskuterats utifrån två distinkta filosofiska perspektiv: det eudaimoniska och det hedoniska (Ryan & Deci, 2001). Enligt hedonismen kan välbefinnande definieras som närvaro av positiva emotioner och lycka, medan det eudaimoniska perspektivet förespråkar att välbefinnande består i att realisera sin potential och leva ett gott liv. Flera rörelser inom den psykologiska vetenskapen betonar behovet att studera välbefinnande i stället för psykisk dysfunktion. Två av dessa är humanistisk psykologi och positiv psykologi. Trots deras gemensamma engagemang har det pekats på skillnader i rörelsernas synsätt, vilket periodvis har medfört ömsesidig kritik av varandra (Robbins, 2008). Humanistisk psykologi har ett uttalat intresse för hur människan når sin fulla potential, blir självförverkligande och frodas. De erkänner och utvecklar ett tankegods från



existentialism och fenomenologi (Maslow, 1968; Medlock, 2012), vilket utgör grunden för deras sökande efter ett idealt mänskligt välbefinnande. Positiv psykologi har ett brett intresse för hur människor kultiverar goda egenskaper, erfar positiva upplevelser och blir goda samhällsmedborgare (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Av den anledningen kan positiv psykologi betraktas som mer neutralt i förhållande till hur mänskligt välbefinnande bör studeras, utan ett ställningstagande för det eudaimoniska sökandet efter ett gott liv. Neutraliteten har bland annat möjliggjort att studera eudaimoni och hedoni som två olika synsätt som varierar mellan människor, och som båda förtjänar sin plats i forskningen om välbefinnande (Giuntoli et al., 2021).

Medan den positiva psykologin har vunnit mark tack vare sitt mer empiriska förhållningssätt, har det påpekats att positiva psykologer i själva verket i grunden intresserar sig för vad som utgör ett gott liv (Robbins, 2008). Följaktligen har det argumenterats för ett behov av en tydligare och mer filosofiskt grundad diskussion om etik och värderingar inom positiv psykologi. Medlock (2012) bidrar till den diskussionen genom att föreslå att autenticitet kan vara ett begrepp som förtydligar det implicita intresset för det goda livet inom positiv psykologi.

### **Autenticitet – ett mål bland andra?**

Inom den existencialistiska traditionen har autenticitet varit ett centralt begrepp i förståelsen för människans relaterande till omvärlden; ett ideal att sträva mot i kampen mot all dagligheten (Heidegger, 1927/1996). Existentialismens vision har varit en viktig inspiration för den humanistiska psykologin, där autenticitet har betraktats som ett slutgiltigt mål för den terapeutiska processen (Maslow, 1968; Rogers, 1961). Autenticitet har även studerats inom ramen för positiv psykologi (Harter, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), men utan att tillskrivas samma upphöjda betydelse för människans psykiska hälsa och varande. Under de senaste decennierna har autenticitet kommit att utvecklas till ett vetenskapligt konstrukt, med återkommande rapporter om dess positiva samband med olika mått på välbefinnande (Sutton, 2020).

Vad Medlock (2012) föreslår är att förståelsen för autenticitet behöver fördjupas. Genom att bygga vidare på Charles Taylors (1992) diskussion om autenticitet som etiskt ideal, visar han att autenticitet inbegriper individens egen reflektion över och engagemang inför vad som är viktigt i livet. Denna syn gör det otillräckligt att betrakta autenticitet som ett mål bland andra, eftersom det tänks vara fundamentalt för att utveckla en identitet och definiera sina

värden. Detta resonemang kommer att vidröras senare i texten, efter en noggrannare genomgång av autenticitet som vetenskapligt konstrukt.

### **Autenticitet definierat**

Definitionen av autenticitet varierar i litteraturen, men vi menar att det finns en minsta gemensam nämnare som åberopar den subjektiva autentiska upplevelsen hos en individ. Ofta studeras autenticitet som egenskap, det vill säga autenticitet som ett över tid bestående personlighetsdrag (Toper et al., 2022). Att denna egenskap i grunden handlar om subjektiva upplevelser av autenticitet är implicit i de självskattningsskalor som används för att mäta egenskapen, vanligen Authenticity Inventory (Kernis & Goldman, 2006) eller Authenticity Scale (Wood et al., 2008). Personliga subjektiva upplevelser är till naturen icke-observerbara för andra och troligtvis är mätningar som grundar sig på individers rapporter av sina upplevelser det enda möjliga och rimliga sättet att vetenskapligt undersöka autenticitet (Harter, 2002).

En definition av autenticitet som tillstånd, det vill säga den personliga upplevelsen eller känslan av autenticitet i stunden, som återfinns i litteraturen är *en subjektiv känsla av att vara sann mot sig själv* (Makower, 2023). Denna definition används även i den aktuella studien.

### **Självvet**

Definitionen av autenticitet som en känsla av att vara sann mot sig själv aktualiserar frågan vad som åsyftas med begreppet. Människors tankar om sitt eget själv kan vara mer eller mindre essentialistiska eller konstruktivistiska, det vill säga något statiskt och bestämt eller något dynamiskt och föränderligt. Den psykologiska forskningen intresserar sig ofta för konstruktionen och utvecklingen av självet (Harter, 2012). Självvet är något som skapas snarare än något som hittas.

Socialkognitiva psykologer har intresserat sig för självet i form av de tankar, känslor och attityder hos en individ som vänds inåt. Harter (2012) definierar självet som det hos en individ som medvetet och genom språk reflekterar och värderar sina egna egenskaper. Enligt detta synsätt förstås självet som ett mentalt objekt som omedvetet och ofrånkomligen konstrueras av inre utvecklingspsykologiska processer i samverkan med individens omgivande sociokulturella kontext. Självvet ses därmed som något kontextberoende, dynamiskt och föränderligt.

Andra kritiska röster menar att självet som begrepp är ovetenskapligt och potentiellt problematiskt. Jongman-Sereno och Leary (2019) påpekar att konceptualiseringen av autenticitet i relation till ett sant själv faller på att det sanna självvet fundamentalt inte existerar.

Vidare menar de att försöken att vetenskapligt conceptualisera det sanna självet endast leder till en syn på självet som något fixerat och stängt. Människan är för mångfacetterad och motsägelsefull för att det ska vara meningsfullt att åberopa ett enande, sant själv. Trots sina invändningar att det sanna självet egentligen inte är ett vetenskapligt giltigt konstrukt, framhåller Jongman-Sereno och Leary (2019) att människans föreställning om självet troligtvis är psykologiskt viktig för att finna meningsfullhet i livet. I linje med denna insikt menar vi att individens upplevelse av att vara sann mot sig själv är intressant att undersöka vare sig det sanna självet faktiskt existerar eller inte.

Vissa perspektiv på autenticitet försöker kringgå problemet med det sanna självet genom att förstå autenticitet som självbestämmande (Thomaes et al., 2017). Självbestämmandeteorin framhåller att mänskligt välbefinnande uppnås genom uppfyllandet av tre grundläggande psykologiska behov: autonomi, samhörighet och kompetens (Ryan & Deci, 2000). Med detta perspektiv ses en individ som autentisk när den upplever sitt agerande som självbestämt, och studier har särskilt betonat behovet av autonomi (Thomaes et al., 2017).

### **Autenticitetens etik**

Ska vi bry oss så mycket om oss själva då? Kritiska röster har riktats mot den västerländska kulturens vurmande för personlig utveckling och självförverkligande, som enligt vissa gör oss alltmer självupptagna (Lasch, 1978). Om var och en ska förverkliga sig själv genom att finna sin egen sanning, finns det enligt kritikerna en risk att kulturen börjar främja egocentriska handlingar. Riskerar sökandet efter autenticitet att förflytta fokus från gemensamma mål till en individuell strävan efter personlig sanning?

För Charles Taylor (1992) står autenticitet tvärtom för ett ideal som kan sätta oss i kontakt med värden som förenar människor. Den påstådda egocentrism som kritikerna ogillar, anser Taylor vara en banaliserad version av det autentiska idealet. Som han ser det innebär etiken i autenticitet ofrånkomligen en standard för vad vi bör sträva mot; en orientering mot gemensamma värden. Värden, menar han, utvecklas i dialog med andra för att identifiera saker med större betydelse. Att enbart värdera sin egen framgång och hälsa vore att förneka vårt ömsesidiga beroende av andra och av världen omkring oss, och en sådan förnekelse är oförenlig med autenticitet. Taylor uppmanar var och en att finna sin egen väg till självförverkligande, men framhäver också att den vägen inte kan vara hur som helst för att kallas autentisk. Detta är en syn som kan komplettera Harters (2012) konstruktivistiska självbegrepp, genom att betona att autenticitet också är att vara sann mot det man värderar.

Även för den som sympatiserar med Taylor väcks nya frågor. Kan vi lita på att den autenticitet vi känner står för något gott? Lowney (2009) bygger vidare på Taylors ideal och förenar det med idén om personlig kunskap, vilken framhåller att vi besitter förmågan att känna igen oss själva när vi ser oss (Polanyi, 1997). Vi skapar oss själva genom handling och bygger ett narrativ om vilka vi är (Svenaeus, 2005). Autenticiteten är sedan att i handling vara trogen narrativet om oss själva.

Många människor anser det vara viktigt att uppnå autenticitet (Sedikides et al., 2019); kanske motsvarar det en längtan bort från självupptagenhet snarare än en självupptagen strävan i sig.

### **Sambandet mellan autenticitet och välbefinnande**

Sedan studierna av Sheldon et al. (1997) på mitten på 1990-talet, har forskare försökt mäta autenticitet genom självskattningar och undersökt hur konstruktet relaterar till välbefinnande. I en sammanställning av fältet framkommer ett tydligt samband mellan autenticitet och välbefinnande (Sutton, 2020). Suttons sammanställning säger oss inget om sambandets riktning, men det finns enstaka studier som antyder att autenticitet föregår välbefinnande. Boyraz et al. (2014) visade att hög skattning på autenticitet predicerade välbefinnande vid senare mätningar, men att sambandet inte gällde i den andra riktningen.

Aktuell forskning har intresserat sig för vilken roll autenticitet spelar i skapandet av välbefinnande. Flera studier har undersökt autenticitet som en medierande faktor i sambandet mellan olika psykologiska konstrukt och välbefinnande. Några exempel inkluderar ensamhet (Borawski, 2021), mindfulness (Chen & Murphy, 2019), känslan av att vara unik (Koydemir et al., 2020), objektifiering (Cheng et al., 2022) och nostalgi (Kelley et al., 2022). Gemensamt för dessa studier är att de finner att vägen mellan dessa konstrukt och välbefinnande går genom autenticitet. Snarare än att direkt påverka välbefinnande tycks dessa konstrukt snarare påverka graden av upplevd autenticitet som välbefinnandet.

Det blir alltmer belagt att autenticitet är en central faktor i människors välbefinnande. Autenticitet har inkluderats i en nyligen utvecklad modell för välbefinnande (Maurer et al., 2023). När vi i denna studie undersöker autenticitet tänker vi därför att det är ett sätt att avgränsat studera välbefinnande.

### **Autenticitet som tillstånd**

Den nämnda forskningen har huvudsakligen undersökt autenticitet som trait, det vill säga som varaktig förmåga att vara autentisk över tid. På senare år har intresset ökat för att

undersöka autenticitet som tillfälligt tillstånd, med ökad betoning på kontextens betydelse för upplevelsen av autenticitet (Makower, 2023). Autenticitet som tillstånd har visats variera mer inom personer än mellan personer (Landa & English, 2022). Vidare tycks de flesta personer, oavsett förmåga att vara autentisk över tid, uppleva såväl tillfällig autenticitet som tillfällig inautenticitet (Sedikides et al., 2019). Det har därför argumenterats för vikten av att skilja mellan autenticitet som förmåga över tid och autenticitet som tillfälligt tillstånd (Sedikides et al., 2019).

Definitionen av autenticitet som tillstånd är *den subjektiva känslan av att vara sann mot sig själv*. Autenticitet som tillstånd har emellanåt konceptualiserats i termer av överensstämmelse, eller kongruens, mellan individen och dess omgivning (Landa & English, 2022; Lenton et al., 2013; Makower, 2023). Detta uppnås antingen genom att vi befinner oss i en kontext som matchar vår identitet, att våra handlingar matchar våra integrerade livsmål, eller att vi känner oss accepterade och förstådda av vår omgivning. Det är först när denna överensstämmelse infinner sig som vi är autentiska.

I litteraturen finns emellertid en oenighet om hur autenticitet som tillstånd ska mätas, vilket gör det till ett något problematiskt konstrukt (Sedikides et al., 2019). Precis som med exemplet om kongruens, har operationaliseringar ofta blivit härledda top-down; med andra ord har man teoretiskt försökt förstå hur autenticitet uppnås, snarare än att grunda förståelsen på faktiska fynd. Följden har blivit en inkoherens i konstruktet, där några ytterligare exempel är internt motiverade beteenden (Jongman-Sereno & Leary, 2019), självbestämda beteenden (Thomaes et al., 2017), och en överlappning mellan idealt och faktiskt själv (Sedikides et al., 2019). Utöver denna inkoherens har det påpekats att operationaliseringarnas relation till upplevelsen av autenticitet inte har undersökts tillräckligt (Sedikides et al., 2019). Om autenticitet är att subjektivt uppleva sig vara sann mot sig själv, tycks det viktigt att det som mäts faktiskt är relaterat till att känna sig sann mot sig själv.

Andra forskare har försökt förstå tillståndet med utgångspunkt i den subjektiva upplevelsen av autenticitet. Harter (2002) menar att den fenomenologiska upplevelsen är avgörande för att ett tillstånd ska kunna kallas autentiskt. Harter motsätter sig idén att den som anpassar sig till omgivningen är inautentisk. Viss flexibilitet och anpassning är en självklar del av det sociala livet och bör inte betraktas som ohälsosam; endast handlingar där vi själva upplever oss falska kan klassas som inautentiska (Harter, 2002).

Studier på subjektiva upplevelser av autenticitet som tillstånd har undersökt under vilka förutsättningar människor känner sig mest autentiska. Dessa har pekat på betydelsen av att vara med närstående människor och i välbekanta sammanhang, att roa sig, att hjälpa andra, att nå framgång i en uppgift och att vara kreativ (Lenton et al., 2013; Sedikides et al., 2019). Vidare har det visats involvera en autonom men accepterande inställning till omgivningen (Lenton et al., 2016).

### **Autenticitet hos ungdomar**

Svenska ungdomar identifierar sig idag med fler benämningar på identiteter än för bara tio år sedan (Ungdomsbarometern, 2022). Denna ökning kan spegla mångfalden och valmöjligheterna i dagens kultur (Makower, 2023). Det har föreslagits att detta är ett bevis på att unga är mer flexibla i sina identiteter än tidigare (Ungdomsbarometern, 2022), men det är också tänkbart att det handlar om att unga idag lägger större vikt vid att explicit definiera sig, som ett uttryck av behovet av att känna sig förankrad.

Upplevelsen av samhörighet är viktig för människor livet igenom, men oron över andras uppfattning om en är särskilt framträdande under tonåren (Harter, 2012; Peets & Hodges, 2018). Tonårstidens identitetssökande präglas av att inta och utforska olika roller beroende på sammanhang (Harter, 2012; Thomaes et al., 2017). Vid sidan om denna kontextspecifika rolldifferentiering utvecklas förmågan till medveten självreflektion påtagligt och frågan om vad som är det sanna självet i denna rolldifferentiering aktualiseras (Harter, 2012). Hanteringen av spänningen mellan att passa in i omgivningens olika kontexter och att vara sig själv är en viktig del av ungdomars utveckling (Harter, 2012). Det har visat sig betydelsefullt för ungas välbefinnande att vara autentisk (Thomaes et al., 2017).

I en kvalitativ studie undersökte Wilt et al. (2019) innehållet i minnen av autentiska upplevelser bland amerikanska collegestudenter. De framhöll perspektivet att identiteten kan förstås som ett narrativ, eller en livsberättelse, där minnen av autenticitet är centrala för att bygga en konsekvent och sammanhängande identitet. I deras analys framkom fem teman: Relationell autenticitet, att uttrycka sant själv, att vara trogen sig själv i handling, att motstå yttre påverkan och belåtenhet. Studien samlade in skriftligt material från ett stort antal informanter. Vår ansats med intervjuer är mer öppen och möjliggör en fördjupning med större fokus på kvaliteten av upplevelsen. Det är av intresse att studera autentiska upplevelser hos unga i en svensk kontext då det enligt vår vetenskap inte har gjorts tidigare.

Det har efterfrågats fenomenologiska undersökningar av autenticitet (Medlock, 2012). Lenton et al. (2013) studerade autenticitet genom att i beskrivningar söka efter teman som var förutbestämda och baserade på tidigare forskning. Deras metodologi skiljer sig från vår fenomenologiska metodologi i två avseenden: dels eftersträvar vi att parentessätta psykologisk teori när vi analyserar datan, dels undersöker vi autenticitet utan på förhand ställda hypoteser.

Vår studie ämnar dels söka fördjupad förståelse för det komplexa begreppet autenticitet, dels öka kunskapen om hur ungdomars välbefinnande kan gynnas.

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att fördjupa förståelsen för upplevelsen av autenticitet hos svenska gymnasieungdomar.

Studien ämnar svara på följande frågeställningar:

- (1) Hur upplever ungdomar autenticitet som tillstånd?
- (2) Hur upplevs kontexten möjliggöra autenticitet för ungdomar?
- (3) Vilka processer upplevs möjliggöra autenticitet för ungdomar?

### **Metod**

Studien genomförs inom ramen för forskningsprojektet "Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet" på Lunds universitet. Huvudansvarig för projektet är Daiva Daukantaitė. Projektet har etikprövats med diarienummer 2019-06552.

### **Epistemologi**

Vi valde en fenomenologisk ansats i vår studie, vilket innebar att vi intresserade oss för kvaliteten och meningen i informanternas upplevelser av världen (Willig, 2021). Ett mål med analysen av datan var att få inblick i dessa upplevelser, och det är något vi tänkte var uppnåeligt genom noggrann och hängiven bearbetning av informanternas beskrivningar. Vår epistemologiska position har realistiska inslag, eftersom vi såg det som möjligt att få kunskap om de upplevelser informanterna beskrev. Eftersom dessa upplevelser kan bero på komplexa, bakomliggande mekanismer förhöll vi oss kritiskt till kunskapsvärdet i beskrivningarna enbart så som de gavs. Därför kan vår epistemologi ses som kritiskt realistisk.

Vägen till meningsfull kunskap om upplevelserna går via vår tolkning av beskrivningarna som ges (Willig, 2021). Vi erkände därför att den förståelse som vi forskare tog med oss in i analysen av beskrivningarna, influerade den kunskap som producerades. Vi försökte göra denna medvetenhet explicit genom att föra en reflexiv diskussion om hur vi själva

tänkt att analysen influerats av det perspektiv vår förförståelse och våra livserfarenheter har givit oss.

De resultat som framkom i studien såg vi som en produkt av informanternas kommunicerade upplevelser och vår tolkande analys. Med tolkning menar vi här två saker. För det första erkändes tolkningen som en inbyggd och oundviklig del i hur vi skapade mening av informanternas upplevelser. För det andra genomfördes ett tolkande steg i dataanalysen där vi försökte placera beskrivningarna i en teoretisk eller social kontext. Vår strävan var att hålla detta tolkande steg separat från de upplevelser som beskrevs i resultatet.

Slutligen var vi inte intresserade av att beskriva en verklighet utöver hur världen verkligen upplevs för individen. Världen kan upplevas på olika sätt av olika individer, och därmed kan sägas att vår metodologi bekänner en relativistisk ontologi.

### **Deltagare**

Initialt togs kontakt med en lärare på en gymnasieskola. Detta möjliggjorde rekrytering på plats i tre olika skolklasser under februari 2023. Vi valde att avgränsa rekryteringen till elever i årskurs tre. Detta med hänsyn till svårighetsgraden på frågorna i intervjuguiden som lämpar sig bättre för äldre elever. Totalt 21 elever anmälde sitt intresse. Sju av dessa tackade i slutändan ja och medverkade i studien. Ett på förhand uppsatt mål var att intervjua åtta till tio deltagare, men på grund av tidsbrist gjordes inga ytterligare försök till rekrytering.

### **Procedur**

Deltagarna deltog en och en i semi-strukturerade djupintervjuer i en lokal på skolan utanför skoltid. Intervjuerna varade mellan 40-60 minuter och utgick från en intervjuguide som hade tagits fram för projektet. Fördjupande frågor om autenticitetens roll för ungdomars välbefinnande formulerades och inkluderades (se bilaga). Detta då det ligger i linje med projektets forskningsintention, där den teoretiska bakgrunden har autenticitet som en del i definitionen av välbefinnande. Viss förändring av intervjuguiden, genom att nya fördjupande frågor läggs till, är en del av den kvalitativa forskningsprocessen.

Intervjuerna spelades in på ljudfiler och transkriberades ord för ord. Efter transkribering genomfördes kodning, tematisering och analys.

### **Analys**

Datan analyserades enligt metoden Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Som första steg valdes två transkriberade intervjuer som lästes igenom för att skapa bekantskap med texten. Därefter lästes de igenom igen för att identifiera meningsfulla segment i texten. Vi



och vår handledare skapade var och en för sig koder som låg till grund för en initial temastruktur. Därefter gjordes en så kallad triangulering där vi och vår handledare skapade en gemensam tentativ struktur. I nästa steg kodades resterande intervjuer, och temastrukturen prövades gentemot varje ny intervju. Under detta steg omarbetades våra teman. När alla intervjuer var kodade bildades slutgiltiga kluster av teman. Utifrån dessa arbetade vi fram en slutgiltig temastruktur med fem huvudteman.

## **Etik**

Innan varje intervju påbörjades informerades deltagaren åter om studiens syfte, och om att intervjun berör personliga upplevelser. Skriftligt samtycke inhämtades som intygade att deltagaren blivit informerad om studiens tillvägagångssätt, om projektets forskningshuvudman, anonymitet, om rätten att när som helst avbryta sitt deltagande, och om hur personuppgifter och insamlad data hanteras och förvaras av studieansvariga.

Intervjuguiden innehöll frågor om såväl positiva som negativa personliga upplevelser, och det semistrukturerade formatet innebar att intervjun kunde sätta deltagarna i kontakt med smärtsamma inre upplevelser. Denna risk bemöttes dels genom att förbereda deltagarna på att frågorna skulle beröra såväl positivt som negativt mående, dels genom att efteråt avstämma måendet och informera om möjligheten att prata med skolans kurator.

Datafilerna hanterades så att de genom hela analysen endast var tillgängliga för studieansvariga. Den insamlade datan transkriberades och direkt identifierbara uppgifter anonymiserades. I rapporten presenterades direktcitrat utan att kunna härledas till någon deltagare. Detta gavs särskild hänsyn då deltagarna var elever på samma skola, vilket medför förhöjd risk att beskrivningar kan härledas till en individ.

Den tolkande dataanalysen medförde vissa etiska frågeställningar. En risk var att datan tolkades så att den tjänade andra syften än vad informanterna kunnat ana på förhand. En annan fråga som kunde aktualiseras var om datan tolkades med skepticism gentemot de beskrivningar som gavs, och om detta i så fall kunde motiveras av kunskapsvinsten. I det tolkande steget försökte vi placera in upplevelserna i en kontext, där vi med hjälp av teoretiska begrepp eller vår egen förståelse försökte bidra till kunskap. Vi delgav vår tolkning i slutet av varje presenterat undertema för att vara transparenta med vår läsning av datan, och för att underlätta för läsaren att göra egna tolkningar. Vi har eftersträvat att vara trogna informanternas egna upplevelser och se dem som experter, och har inte vägletts av teorier som syftar till att avtäckas bakomliggande processer. Det kan därför sägas att vi ligger närmare så kallade empatiska

tolkningar än misstänksamma tolkningar, som beskrivna av Willig (2021). Därför är vår uppfattning att den tolkande analysen i vår studie har genomförts med hänsyn till informanterna.

Här följer diskussion kring makroetiska frågeställningar. Med forskningens syfte att studera positiva upplevelser av autenticitet kan det tänkas att möjligheten stängs för att avtäckas strukturer som försvårar för autenticitet. Detta skulle kunna bidra till en förenklad bild av vad som är betydelsefullt för autentiska upplevelser.

Autenticitet är en viktig del av välbefinnande. I vår studie studeras individuella upplevelser snarare än strukturella faktorer, och förståelsen för hur välbefinnande möjliggörs är begränsad till individuell och interpersonell nivå. Genom att inte föra in teorier på en strukturell nivå stänger vi möjligheterna att vidga förståelsen för individers välbefinnande till samhällseliga strukturer. Studien bidrar till ett individfokus inom psykologin som kan kritiseras för förenklade förklaringsmodeller.

Autenticitet som begrepp har varit föremål för en filosofisk och etisk diskussion om vilka värden det bejakar. Psykologisk forskning på välbefinnande behöver ta sådana diskussioner på allvar för att ha en riktning i forskningen (Svenaesus, 2005) och inte fastna i tron att begreppen berättigar sig själva. I vår bakgrund erkänner vi denna diskussion för att visa att dessa tankar förekommer omkring forskningsfältet.

## Resultat

Analysen av materialet utmynnade i fem huvudteman. Temat *I en relation som möjliggör* berör omgivningens betydelse för ungdomarnas känsla av att kunna vara sig själva. *Valet att träda fram* behandlar ungdomarnas val att agera och stå upp för sig själva och andra. *Inre kamp* tar upp inre svårigheter som ungdomarna kan möta i strävan efter att vara sig själva. *Närvaro i stunden* beskriver hur det autentiska tillståndet präglas av närvaro, intresse och inlevelse. Slutligen avhandlas i *Inspiration* hur tillvaron förhöjs och antar en mer meningsfull skepnad för ungdomarna.

Introduktionen av varje huvudtema inleds med en sammanfattande beskrivning och kortfattad genomgång av underteman. Därefter presenteras varje undertema under egna rubriker med tillhörande fynd och intervjuцитat. Dessa avrundas avslutningsvis med en kontextualisering och tolkning av beskrivningarna. I Tabell 1 ges en översikt över temastrukturen.

## Tabell 1

### Temastruktur

Huvudtema	Undertema
I en relation som möjliggör	<i>De kommer inte att döma mig</i> <i>Släpper tyglarna</i> <i>Friktionsfritt samspel</i> <i>Olika potentialer online</i>
Valet att träda fram	<i>Ger röst åt det som behöver sägas</i> <i>Visar vem jag är</i> <i>Agerar för en bättre omgivning</i>
Inre kamp	<i>Mötet med rädslan</i> <i>Våga gå mot strömmen</i> <i>Klär ut mig i en annan personlighet</i> <i>Det som är värt att ägna sig åt</i>
Närvaro i stunden	<i>När bekymren tystnar</i> <i>Uppfylld av genuint intresse</i> <i>Lever mig in</i>
Inspiration	<i>Lustfylld öppenhet</i> <i>När skolan får liv</i>

### I en relation som möjliggör

I ungdomarnas beskrivningar av att må bra och vara sig själva lyftes ofta faktorer i den omgivande relationella kontexten. Ungdomarna gav på olika sätt uttryck för att kvalitén på relationer och samspelet med andra var viktig för upplevelsen av att kunna vara sig själva. I analysen visade detta sig i fyra underteman. *De kommer inte att döma mig* handlar om hur icke-dömande relationer låg till grund för att kunna vara sig själv. *Släpper tyglarna* behandlar hur upplevelsen av att vara sig själv utmärktes av en frihet i interaktioner med andra. *Friktionsfritt samspel* berör betydelsen av att känna sig sammankopplad med personer i sin omgivning. *Olika potentialer online* behandlar upplevelsen av hur samvaron online har potential att både försvåra och möjliggöra att kunna vara sig själv.

### *De kommer inte att döma mig*

I ungdomarnas berättelser framkom att deras upplevelser av att kunna vara sig själva ofta inföll i umgänget med nära vänner eller anhöriga. Det beskrevs som viktigt för ungdomarna att relationen tillät misstag, att de inte blev dömda och att de kände att det var högt i tak. Ett exempel på när relationer tillät misstag och där hon inte kände sig dömd, beskrevs av Disa. I en situation där hon uttalade sig klumpigt möttes hon av välvilja av sin vän:

Min närmsta kompis som jag har brukar jag umgås med ganska ofta. Och då hade jag typ... sagt nånting lite kontroversiellt, men jag hade bara sagt det på ett klumpigt sätt, jag hade inte riktigt menat det. Och då [...] när jag skulle förklara för henne vad jag menade kände jag verkligen så här att jag kan förklara det här för henne och hon kommer försöka förstå mig, och jag kan vara mig själv för att hon vet vad mina åsikter egentligen är.

Disa uttryckte att hon kunde vara sig själv i en situation där hon blev bemött med förståelse och där det fanns utrymme att förklara vad hon menade. Ett annat exempel från intervjuerna var när Miriam inte behövde känna oro över att bli dömd för sina egenheter. Hon lyfte hur hennes vänner uppmärksammade och uppskattade hennes egenart, vilket möjliggjorde känslan att det var positivt att vara på sitt eget vis. Det trygga umgänget väckte en värme inom henne och hon beskrev det så här:

Jag bara känner den här värmen som jag får när jag är med dem. För att jag kan göra något på mitt sätt och så är det kanske någon som skrattar till och skämtar om hur konstig jag är men jag vet att de menar det på det absolut bästa sättet, att det är något bra.

Hon fortsatte med att beskriva hur hon i det umgänget bar på vetskapen om att ingen av vännerna skulle vara dömande: "Jag vågar skämta om något specifikt eller vågar göra något på mitt sätt och vet att ingen kommer titta konstigt på mig eller skämta om mig".

Flera informanter påtalade också betydelsen av att det var högt i tak för åsikter och humor. Claudia kunde vara sig själv när hon kände att relationen tålde att hon uttryckte sig lite fräckt. "Jag kunde liksom ha en väldigt grov humor och sånt och det skulle inte påverka sättet hon såg på mig". Det särskilda, som Claudia här satte fingret på, var hur tilltron till att inte bli dömd medförde att hon kunde uttrycka sig så som hon fick lust till.

I dessa beskrivningar betonas vikten av att omgivningens blick på en själv uppfattas som icke-dömande, tolerant och uppskattande. Ungdomarna verkar förmedla att en icke-dömande relation möjliggör för dem att vara sig själva. Det tycks även som att relationerna upplevs ha kvaliteter som närmar sig villkorlös uppskattning, i avseendet att det i stunden finns en full tilltro till att ens värde kvarstår oavsett vad de säger.

### *Släpper tyglarna*

Att vara sig själv beskrevs som ett tillstånd där det gick att släppa sina sociala tyglar och låta den egna personen träda fram ofiltrerat. I detta tillstånd upplevde ungdomarna en större frihet att uttrycka sig ogenomtänkt, att kunna skoja på ett sätt som annars ansågs olämpligt eller dumt, och att spontant och expressivt uttrycka känslor och sinnestillstånd.

För Bea infann sig upplevelsen av att kunna vara sig själv när hon umgicks med sina närmaste vänner. I detta sammanhang gick det, enligt Bea, att skämta på ett sätt som inte var tänkbart med en inte lika nära vän:

Man har väl efter en viss tid lärt sig att släppa lite på vissa sociala tyglar man har på sig själv. [...] Jag har en kompis som vi brukar skämta lite olämpligt med varandra... och det hade jag nog inte gjort med... typ en klasskamrat som jag är inte lika nära.

Ungdomarna beskrev att det i bekväma umgängen fanns en spontanitet och en avsaknad av tankar på social prestation. Miriam menade att det kunde göra henne mer uttrycksfull i sin glädje: "Jag kanske sitter och dansar när jag blir glad". Bea betonade utöver spontanitet också det opretentiösa umgänget:

Och sen att jag vågar va lite dum, säga lite saker som inte är det smartaste man någonsin sagt, att man inte ens behöver tänka innan man säger det, det bara kommer ut och sen så skrattar man lite åt det.

Bea menade att hon ibland kunde uttrycka sig ogenomtänkt men att det värsta som då kunde hända var att hon och vännen tillsammans kunde skratta åt det. Vidare beskrev Bea hur den fullständiga kravlösheten i en relation tog bort behovet av att inta en roll inför den andra. I de stunderna kunde hon uppleva det som att hon inte var någon. Hon beskrev detta så här:

Jag känner att jag kan vara mig själv så mycket att det blir typ som att jag inte är någon. [...] Man har ofta en roll där man är, eller såklart, att man omedvetet håller en viss image upp av sig själv, men med henne känns det som att vi verkligen bara är med varandra i stunden och inget sånt spelar nån roll alls. [...] Alla krav på en och vem man är förstörs, och det är just det som gör att man bara är, och typ då att man inte är någon.

Det tycks som att ungdomarna upplever en form av autenticitet som att de är helt ohämmade i sitt uttryck, att de inte försöker leva upp till några krav och att de kan träda fram inför en annan människa utan att inta en roll. I sin renaste form kan det upplevas som att inte vara någon. Upplevelsen verkar få sitt särskilda värde när den inträffar i samspel med en annan person. Det är tänkbart att ungdomarna kan vara ohämmade då de är själva, men att detta inte upplevs som att de är sig själva på samma sätt som inför en annan människa.

### ***Friktionsfritt samspel***

Flera av ungdomarna gav beskrivningar av att samspelet med andra kännetecknades av ett obehindrat flyt. Även om samspelet kunde vara komplext var upplevelserna att detta inte krävde någon mental ansträngning. En liknelse som återkom i två intervjuer beskrev detta som att passa in som en bit i ett pussel. Exempelvis beskrev Bea upplevelsen av att vara i synk med sin bästa vän på följande sätt: “En känsla av ett pussel, två pusselbitar som läggs ihop nästan... och i det all typ bekvämligheten, tilliten”. För henne hängde bekvämligheten ihop med att de passade väldigt bra tillsammans.

En annan beskrivning av samspel utan friktion kom från Claudia som berättade om ett tillfälle då hon besökte ett event tillsammans med en vän. Under flera timmar befann sig vännerna i synkroniserat samspel med varandra, som att de tog sig an eventet tillsammans: “Vi liksom kom alltid överens om vad vi ville göra och vart vi skulle gå näst och så vidare. Då kände jag att jag var mig själv”.

Flera av ungdomarna menade att det inte krävdes någon ansträngning att vara sig själv när samspelet med omgivningen flöt på utan friktion. Judith beskrev hur det kostade mindre energi att slippa anpassa sig:

Jag behöver inte lägga energi på att försöka passa in, utan jag bara går in och är jag, och sen så passar det in och då behöver jag inte lägga en massa extra energi på att förstå vad jag ska göra och inte kan göra.

En annan beskrivning av att det inte krävdes någon ansträngning kom från Sandra. När hon var sig själv och inte höll tillbaka i samspelet, kändes det som att hon inte tänkte alls:

Och vi hade bara jättekul och det kändes som att jag bara kunde säga allt jag tänkte på och det blev så mysig stämning, och då kände jag att... jag kunde... bara vara mig själv helt och hållet. [...] Jag tänkte liksom inte.

Vi tolkar det som att autenticitet kan upplevas genom samspel mellan människor. Det verkar också som att känslan av att vara sig själv tillåter ungdomarna att fungera på en mer avancerad nivå i samspelet med andra, samtidigt som det kräver mindre mental ansträngning.

### ***Olika potentialer online***

Två av informanterna reflekterade över hur internet både kunde möjliggöra och försvåra för att vara sig själva. Sociala medier beskrevs kunna inge en känsla av att vara styrd av andra, vilket försvårade att vara sig själv. Samtidigt berättade en informant att hon kunde vara sig själv online när det inte var möjligt i vardagslivet. Enligt Judith blev internet en plats där hon kunde hitta likasinnade:

Under den tiden som jag inte kunde riktigt vara mig själv i mitt vardagsliv liksom så kunde jag väldigt mycket vara mig själv på internet. [...] Det kan ju skapa både positiva och negativa konsekvenser, att man utvecklas inte lika mycket om det är människor som är väldigt lika en, man utmanas liksom inte, men också att man kan känna sig väldigt bekväm där, för det finns inte något som kan få någon att höja på ögonbrynen.

Judith menade att det tillåtande klimatet på internet gjorde det möjligt att vara sig själv, men att det på samma gång saknade förmågan att bidra till utveckling. En annan informant beskrev att sociala medier var en plats som förstärkte yttre krav och förväntningar. Mötet med de yttre kraven gav Tove en känsla av att förlora kontakten med sig själv, så att hennes drivkraft enbart blev att bli omtyckt av andra:

Om jag använder sociala medier känner jag mig mindre som mig själv, för det känns som att där handlar jag utifrån vad andra vill, jag lägger ut det som jag tror att andra kommer tycka är snyggt, eller bete mig så som man ska bete sig på sociala medier.

Tove lyfte att bilder på sociala medier alltid triggade jämförelser mellan hur hon själv hade det och hur andra verkade ha det. Hon upplevde att det försatte henne i en känsla av att vara utanför händelsernas centrum:

Till exempel på Instagram så ser man vad alla andra håller på med hela tiden, man vet alltid vad alla andra gör, och då blir det för det första det här fear of missing out, du vet, då känns det ju automatiskt som att man missar nånting, nånting händer och jag är inte där.

Baserat på ungdomarnas beskrivningar tycks tillvaron online besitta flera olika potentialer. Vissa vittnar om möjligheten att hitta likasinnade på internet, men ser också begränsningar i det väldigt nischade utbytet med andra. För andra väcker sociala medier å andra sidan jämförelser med andra och får dem att känna missnöje över sin tillvaro.

### **Valet att träda fram**

Ett annat huvudtema som framkom rörde situationer där informanterna stod inför valet att agera eller hålla tillbaka. I intervjuerna förekom flera olika sätt att agera, med den gemensamma nämnaren att den egna personen tillkännagavs inför omgivningen. Ur materialet uppenbarades tre underteman. *Ger röst åt det som behöver sägas* handlar om när ungdomarna valde att yttra sig. *Visar vem jag är* syftar på när informanterna visade personliga sidor för någon annan. *Agerar för en bättre omgivning* tar upp hur informanterna agerade för att skapa förändring i sin omgivning.

### ***Ger röst åt det som behöver sägas***

Ett sätt som ungdomarna beskrev upplevelser att träda fram var genom att göra sina röster hörda. Det kunde tjäna olika syften, bland annat att stå upp i solidaritet med andra eller att föra fram gruppens tankar. I många fall upplevde ungdomarna att de då gjorde vad de av olika skäl behövde, och på så sätt tog ansvar.

Ibland upplevde informanterna ett behov av att ta ansvar för att säga det som andra inte vågade. Claudia beskrev hur det kunde kännas som att andra väntade på att något uttalat blev sagt, och den uppgiften tog hon gärna på sig: "Ofta så håller folk med dig men att de inte vågar säga det och väntar på en person som ska säga det och jag har ingenting emot att vara den personen".



Judith beskrev viljan att göra sin röst hörd å andras vägnar. Detta var grundat i medkänsla med dem som utsattes för nedsättande kommentarer:

Någon form av medkänsla med dem som de säger det mot, att jag känner att jag måste för att det känns som att någon säger det till mig nästan. [...] För att jag vet att de inte finns där för att höja sin röst.

När valet dök upp, beskrev ungdomarna att det i många fall kändes som en självklarhet att yttra sina åsikter. Informanterna uttryckte den upplevelsen på flera sätt. För Bea var det “att jag inte kan låta bli att säga det”, Miriam beskrev att “det var mer en självklarhet att jag skulle säga till” och Judith förklarade att “jag kände inte att jag klarade av att inte säga någonting”.

Informanterna beskrev att det kunde komma att drabba dem själva att inte yttra sina tankar. En konsekvens av att hålla sina tankar inombords beskrevs av Sandra: “När du inte säger det du vill säga så håller man det inom sig i stället och då släpper man ju inte ut tankarna, så då finns de ju kvar där, och då blir det lätt att man börjat grubbla”. En annan möjlig konsekvens som togs upp var en irritation över att det outtalade får bäras av en själv. För Bea kändes detta orättvist: “Jag antar lite irritation över att behöva bära på det själv, och jag antar att, nu när jag säger det, att det är det som påverkar känslan av orättvisa”.

Det tycks som att ungdomarna kan känna ett ansvar att yttra sig, som i vissa fall kan upplevas närmast tvingande. I valet finns dels en solidarisk skyldighet gentemot andra, dels en risk att svika sig själv. Det är således ett val som får konsekvenser oavsett beslut, eftersom det osagda blir kvar inom en.

### ***Visar vem jag är***

En annan typ av framträdande som beskrevs som en del av att vara sig själv, var när en personlig sida visades upp för omgivningen. Att inför någon annan visa vem de var innebar enligt ungdomarna ett blottande. Detta upplevdes som sårbart, men även som ett sätt att utveckla sina relationer. En typ av sårbarhet fanns i risken att bli dömd när de blottade sig, vilket Judith beskrev när hon berättade om en vänskap som fördjupats:

Jag bjöd på något som var lite viktigt för mig, på ett sätt, kanske inte att det var så jättesentimentalt för mig, inte som när man berättar ett djupt minne eller så där, men

mer att det var av vikt för hade jag då blivit... dömd där på något sätt så hade det varit ett slag för mitt - kanske inte ego - men min självkänsla, självbild.

Judith beskrev också att framträdandet inför någon annan kunde vara ett sätt att ta reda på relationens kvalitet. I den situationen hade hon skämtat om något personligt och en vän hade förstått skämtet. Det var ett exempel på hur ett sårbart framträdande kunde fungera som ett sonderande av relationens terräng. Hon beskrev det såhär:

Jag ville väl se antar jag hur mycket jag kunde vara mig själv, eller på vilken nivå vi var lika, eller också kanske lite förstå det nya typ territoriet som jag var på, att försöka förstå hur jag kunde uttrycka mig och vad jag kunde säga, som något slags social navigering typ.

En av informanterna upplevde att ett möte med en gammal vän var laddat med ett visst obehag. Ett sådant möte blev ett blottande som Miriam upplevde som läskigt: "Om jag träffar nån gammal vän, som jag hade i grundskolan... jag är ju en helt annan människa nu, så då är det lite läskigt att visa min nya personlighet". Miriams ordval vittnade om en emotionell laddning i att visa vem hon var efter att ha genomgått personlig förändring.

En aspekt av ungdomars upplevelse av autenticitet tycks vara en sårbarhet som finns i blottandet av deras personliga sidor. Inför andras potentiellt kritiska blickar tycks de uppleva en risk att deras självkänsla såras, men samtidigt innebär sårbarheten en möjlighet att fördjupa vänskapen. För ungdomarna i pågående personlig utveckling kan det kännas som att deras personlighet nu är helt annorlunda än några år tidigare, vilket tycks göra deras upplevelse av autenticitet särskilt laddad. Eventuellt handlar den upplevda risken om att de är rädda för att inte lyckas visa sig som den de faktiskt är.

### ***Agerar för en bättre omgivning***

Flera av informanterna ansåg att vanan att träda fram var personligt utvecklande och kunde leda till en framtida förbättring i mående och känsla av att kunna ta plats. De menade att det kunde ske genom att de värnade om hur de blev behandlade, eller att de tog vara på möjligheten att förbättra situationen för sig själv och andra.

Bea beskrev att hon, genom att vägledas av vad hon anser sig förtjäna, skyddade sig mot situationer där hon blir dåligt behandlad:

Jag tror att jag säger ifrån när jag vet att jag blir illa behandlad på ett eller annat sätt, och att... just det att jag vill stå upp för mig själv, det skyddar mig själv, jag skyddar mig själv från situationer. Om jag är i en situation, att jag då lämnar den situationen för att jag känner inte att jag förtjänar det, liksom.

På ett liknande sätt ansåg Miriam att hennes vana att stå upp för sig själv hjälpte henne att hitta de vänskaper hon eftersökte. Hon upplevde på så vis att hon hade möjligheten att påverka kontexten omkring henne:

Jag försöker ju alltid göra det som är bra för mig själv, det jag vet att jag kommer faktiskt må bra av och därför så kommer jag försöka hitta folk som... vänner... andra som har liknande värderingar. Och har jag inte det så vet jag att jag kommer våga att stå upp för mig själv [...] och då kanske jag kan hitta andra vänner.

Judith berättade om sin erfarenhet av att "förändra sammanhang där jag eller flera inte känner oss bekväma". Hon la vikt vid sin förmåga att med ord och handling stå upp för sina värderingar eftersom det, enligt henne, var först då som förändring kunde åstadkommas:

Jag tror också att det är viktigt att lära sig artikulera sina tankar och sina värderingar, inte bara ha dem i sig utan veta vad man ska säga när man väl behöver säga det. Och generellt sett då kommer det ju hjälpa mig att skapa situationer där jag mår bättre och där jag känner mig mer bekväm och mer som mig själv, och kan också hjälpa andra att känna sig så.

Här tycks ungdomarna beskriva en känsla av agens i förhållande till sin situation, som en sammansatt förmåga att lyssna till sina egna behov och omvandla dem till handling. De erfarenheter ungdomarna beskriver handlar om att de vill skydda sig själva, att de vill söka sig till en mer matchande omgivning och att de vill agera för en bättre omgivning för sig själva och andra. Det är tänkbart att autenticitet är relaterat till hur dessa positiva förmågor utvecklas.

## **Inre kamp**

I deras upplevelser av att vara sig själva menade flera av ungdomarna att de kunde möta hinder, såväl inom sig själva som i omgivningen. Dessa hinder beskrevs ibland kunna aktualisera en inre kamp. I de fyra underteman redogörs för hur den inre kampen upplevdes. *Mötet med rädslan* beskriver de obehagliga känslorna som kunde uppkomma i samband med att ungdomarna stod upp för sig själva eller yttrade sina åsikter. *Våga gå mot strömmen* fokuserar på modet som krävdes för att gå emot sin omgivning. *Klädde ut mig i en annan personlighet* redogör för svårigheten att vara sig själv och samtidigt vilja passa in. *Det som är värt att ägna sig åt* beskriver upptäckandet av ett mer genuint själv.

### ***Mötet med rädslan***

Vissa informanter beskrev att upplevelsen av att vara sig själva kunde föregås av mötet med hinder. Ungdomarna beskrev hinder dels i relation till auktoriteters misstykke, dels i kontexter där de upplevde sig bryta mot normer. Dessa situationer kunde ge upphov till rädsla och andra känslor som flera informanter beskrev som mycket kraftfulla.

I intervjuerna framkom upplevelsen av att omgivande normer utgjorde ett hinder mot att vara sig själv. Judith hade svårt att vara sig själv i "situationer där man känner att man bryter en norm genom att vara sig själv och man känner att man kommer få sanktioner som är jobbiga för en själv, när man då bryter den normen". Judith upplevde normer och var medveten om konsekvenserna av att bryta mot dessa.

Claudia beskrev att hon upplevde en inre kamp i situationer där hon måste stå upp för sig själv gentemot lärare eller andra vuxna. Claudia beskrev hur detta väckte känslor av frustration, ilska och besvikelse:

Jag antar att det handlar om att jag å ena sidan bara vill få bekräftelse från auktoriteter eller auktoritära personer, men å andra sidan vill jag ändå stå upp för min åsikt, vilket gjorde det... Det blev som en inre kamp inom mig, vilket gjorde mig väldigt frustrerad och arg, men samtidigt ledsen.

Claudia ville stå upp för sin åsikt, men ville inte göra auktoriteter besvikna. En liknande rädsla för andras reaktioner framkom i intervjun med Sandra:

Men sen är det ju också lite rädsla för hur den andra personen ska reagera. Och det är väl det kanske främst innan man säger det. För när du väl säger det, då har du sagt det och då är det bara upp till den andra personen att reagera på det. Men precis innan man ska säga det, det är då [...] rädslan är störst för hur kommer den här personen reagera och hur ska jag formulera mig för att det ska bli bra.

Sandra var medveten om att det hon sade kunde väcka reaktioner. I det fanns en rädsla som försvårade för henne att uttrycka sig, hon tvekade på sina formuleringar och anpassade sina ord.

Flera ungdomar beskrev mötet med rädslan som något som kunde leda till kraftfulla känsloreaktioner. Claudia beskrev hur hennes känslor blev överväldigande i en situation där hon skulle stå upp för sig själv efter att ha blivit orättvist behandlad av en lärare: "Det slutade med att jag typ grät och sprang ut från klassrummet". I samma anda beskrev Judith hur att stå upp för sig själv ofta resulterade i panik: "Det var väldigt ofta som de här grejerna kom med nån form av ångest efter eller panikattack".

I våra intervjuer beskriver flera av ungdomarna rädsla för vad det kan få för konsekvenser att bryta mot omgivningens förväntningar. Mötet med rädslan beskrivs i emotionellt laddade situationer kunna leda till kontrollförlust, exempelvis i form av panikattacker. Autentiska uttryck tycks försvåras av rädslan för konsekvenserna av att vara sig själv.

### ***Våga gå mot strömmen***

En kamp som återkom i flera intervjuer handlade om huruvida informanterna vågade stå upp för sig själva. Flera av ungdomarna beskrev att det krävdes mod för att stå upp mot omgivningen, och att det ofta hade varit lättare att låta bli. Samtidigt berättade några deltagare om intensiva känslor som var relaterade till att våga gå mot strömmen. I sin intervju exemplifierade Claudia hur hon ofta saknade modet att säga sin åsikt:

Ofta är det när jag bråkar med mina föräldrar som jag känner att jag inte kan riktigt va mig själv, för att jag inte riktigt vågar säga min åsikt och argumentera. Det blir oftast att jag håller med av allt de säger och så. Och så är det oftast med lärare också. Att jag inte riktigt vågar stå upp för mig själv.

Claudia berättade om när hon inte vågade stå upp för sig själv inför föräldrar och lärare, och att hon i stället dolde sina åsikter. Enligt henne fick det konsekvensen att hon inte kunde vara sig själv.

Judith beskrev erfarenheter av att kontinuerligt stå upp mot en fientligt inställd omgivning. Hon kunde inte sluta. Enligt Judith hade det känts som att hon hade "gett upp".

Några av informanterna beskrev att de översköljdes av intensiva känslor när de vågade gå emot strömmen. Judith kände ett "rus" när hon mötte konsekvenserna av att stå upp mot sin omgivning. Dels upplevde hon "ett väldigt adrenalinrus, och den typen av känslor av att ha sagt någonting som de flesta egentligen inte tycker att man borde", dels även "lite adrenalinrus på grund av rädslan för konsekvenserna liksom, men också nån form av stolthet över mig själv". Sandra beskrev liknande upplevelser och framhöll det positiva i att uttrycka sina åsikter:

När jag sagt mina åsikter om saker, så kan det också bli lite av en adrenalinkick att man liksom känner sig lite stolt över sig själv. Att man har [...] stått upp för åsikter som man har. För det är ju också [...] en del av att vara sig själv. Och det tänker jag också, att man blir liksom stolt över att man kan vara sig själv. För det är så lätt att bara... låta bli att säga någonting.

Att våga möta konsekvenserna av att vara sig själv verkar kräva mod av ungdomarna. Att stå upp för sig själv tycks vara förknippat med positiva, och ibland kraftfulla känslor. Denna känslomässiga kraft verkar för ungdomarna spegla samma typ av laddning som när rädslan kan övergå i panik, som beskrivet i undertemat Mötet med rädslan. De starka känslorna kopplade till att stå upp för sig själv tycks, beroende på kontext och utfall, kunna ta olika karaktär.

### ***Klär ut mig i en annan personlighet***

I en av intervjuerna beskrevs hur långvarig anpassning av sig själv i syfte att passa in i sin omgivning aktualiserade en inre kamp. Den aktuella informanten, Tove, beskrev sina tidigare erfarenheter av en inre kamp kopplad till hennes identitet, som hon i efterhand arbetat för att begripliggöra. Under en period i tonåren upplevde Tove att många av hennes intressen och preferenser inte härstammade från henne själv, utan från en önskan att bli omtyckt av andra. I detta beskrevs en känsla av främmandskap inför sig själv, vilket blev problematiskt för hennes identitet. Hon beskrev att hennes personlighet var som en utklädnad:

Det känns som jag klär ut mig lite. [...] Att man sätter på sig en hel personlighet på nåt vis med den här estetiken, både med det yttre och lite i det inre, en viss humor som följde med och viss slang jag lärde mig, en viss musiksmak också, som jag började gilla.

I hennes försök att bli en person som motsvarade andras förväntningar kändes hennes nya beteenden inte förankrade i henne själv. Hon beskrev att hon inte riktigt förstod hur hon skulle bete sig:

Jag kände att jag behövde bete mig på det här viset, och ha en sån Instagram för det var det som var coolt... men den kom ju inte från mig själv alls, utan det var ju bara för att [hen] sa att jag borde göra så. Och det kändes... det var jobbigt i hjärnan, när det blir så, att... det var svårt att bete sig på ett sätt som man inte förstår, eller liksom kan.

Syftet med den musik hon lyssnade på var att bli omtyckt av andra. Med det som huvudsaklig drivkraft kändes musiken inte som hennes egen:

Oavsett hur länge jag lyssnade på den, jag lyssnade på bara den i ett år minst, och även om jag gjorde det kändes det aldrig som min egen musik. [...] I min ensamhet där hemma lyssnade jag på det för att [hen] skulle gilla mig.

Det går att begripliggöra informantens upplevelser som att estetiken och musiken inte var sätt att uttrycka sig själv. En kärna i upplevelsen av att inte vara sig själv tycks ha varit att identiteten syftade till att bli omtyckt av andra. De självuttryck och intressen som går att bygga en autentisk identitet på tycks för informanten ha behövt förankring i den egna personen. Att kunna vara sig själv trots önskan att tillhöra kan för vissa bli en mångårig kamp under tonåren.

### ***Det som är värt att ägna sig åt***

I vissa beskrivningar upplevde ungdomarna aktiviteter som meningsfulla och genuina, medan de i andra fall saknade meningsfullhet i det de gjorde. Tove beskrev hur hon fann att hon kunde uppskatta något som andra ansåg var tråkigt, vilket bevisade för henne att hon kunde gå sin egen väg:

Det bevisar på sätt och vis att jag kan ägna mig åt sådana, även om det, liksom två och en halv timmes lång debatt låter ju inte kanske superkul, jag vet inte, men jag kan ägna mig åt sådana saker och tycka att det är väldigt intressant och roligt.

Den långsamma och krävande aktiviteten verkade enligt Tove först ointressant, men visade sig kunna vara givande och underhållande. Hon beskrev det som en återupptäckt av något hon hade glömt om sig själv: "Jag vet inte om jag förväntade mig... jag återupptäckte det i alla fall. Jag tror jag glömmer bort det i vissa stunder i mitt liv, att jag kan njuta av såna tråkiga saker också, att det också är kul".

Tove berättade vidare att hon kunde vara i aktiviteten utan önskan att någon annan skulle få reda på det, eftersom själva aktiviteten hade ett värde för henne:

Jag funderade på... varför kollar jag på detta? Jag kollar på det bara för att själv känner för att göra det... och jag antar att jag kände ingen särskild drift att berätta för någon annan att jag höll på med detta, jag kände inte att jag behövde visa upp det, utan det var intressant i sig.

I det här fallet beskrev Tove att syftet med aktiviteten fanns i att hon själv ville ägna sig åt den. Hon berättade att det var viktigt för meningsfullheten: "Jag vill väl känna att jag gör saker för att jag själv vill det, annars vet jag inte vad poängen är".

Två andra deltagare beskrev hur olika aktiviteter varierade i hur meningsfulla de upplevdes. Miriam beskrev hur hon tyckte om att fastna i en bok, och att hon gärna spenderade flera timmar på det:

Jag älskar ju när jag hittar en bok som jag verkligen fastnar i, för då känner jag mig väldigt glad, jag känner att det här är nånting som jag tycker om. Och jag har inga alls problem alls att spendera flera timmar på att läsa för att jag vet att jag mår bra av det.

Judith beskrev å andra sidan hur att fastna i att skrolla på mobilen kändes som något meningslöst och ett slöseri med tid: "Jag känner inte att jag får nånting från att vara på sociala medier och skrolla hur länge som helst, det finns inte riktigt någon mening med det". Vidare gav Judith uttryck för att det var löjligt att fastna i flödet på sociala medier: "Det kan nästan kännas



lite patetiskt [skratt] att bara liksom slösa bort sin tid när den är så meningsfull, I guess". Det fanns en skillnad i hur dessa två aktiviteter upplevdes, där Miriams tid med boken var välspenderad och Judiths tid med mobilen var bortslösad.

Det verkar som att vissa informanter får syn på ett genuint intresse när de kan uppskatta något som andra ratar. Upptäckten att det finns en egen väg att gå, som inte överlappar med den konventionella eller genomsnittliga, tycks upplevas positiv och autentisk. Det genuina och autentiska verkar kunna öppna upp personen genom att bredda vad som är tänkbart att ägna sig åt. Det genuina beskrivs som att det skapar meningsfullhet och upplevs vara välspenderad tid. Det tycks som att vissa aktiviteter utmärks genom att ungdomarna tycker att de känns meningsfulla att spendera tid med, för att de värderar den typen av aktivitet. Två på vissa sätt liknande sysslor, att läsa en bok och att skrolla i flödet på mobilen, kan upplevas väldigt olika.

### **Närvaro i stunden**

Många av ungdomarnas upplevelser av att må bra och vara sig själva präglades av att de kände sig närvarande i stunden. När uppmärksamheten riktades mot nuet försvann besvärande tankar från medvetandet, vilket öppnade upp för kreativitet och inlevelse. Upplevelsen av att störningsmoment försvann ur medvetandet beskrivs i *När bekymren tystnar*. *Uppfylld av genuint intresse* handlar om att ungdomarna, när de var intresserade av något, kunde uppleva hur deras uppmärksamhet helt fångades av detta. Några av ungdomarna beskrev den positiva känslan av att leva sig in i andra världar och andra personers tillvaro, vilket återges i *Lever mig in*.

### ***När bekymren tystnar***

När ungdomarna var närvarande i stunden fanns inga tankar på besvärande saker som vanligtvis krävde uppmärksamhet. Som Miriam beskrev kunde stressen från skolan försvinna för en stund när hon ägnade sig åt sitt intresse: "Det är skönt att få den där pausen från vardagen och slippa tänka på skolan". Även dåligt mående kunde glömmas bort i stunden, vilket hände Bea när hon umgicks med sin bästa vän. Hennes upplevelse av att vara sig själv med sin vän präglades av en närvaro här och nu:

Om jag mår dåligt och är med min bästa vän så... är det inte samma press på en, vilket gör att man kan må bättre eller glömma lite hur man mår... men också det här med att vara närvarande, att det också får en att glömma lite... hur mår jag egentligen.

En annan tyngd som försvann ur medvetandet vid närvaro i stunden var prestationskraven. Den fulla närvaron i stunden kunde infinna sig när aktiviteter utövades utan tanke på prestation. Sandra berättade om hur det hjälpte henne att njuta av sitt intresse fullt ut:

När jag var mindre... så känns det lite som man ville prestera, man ville vara bra, men nu känner jag att jag ändå kommit till en punkt där jag gör det bara för att det är roligt och det är ingen prestation i det, utan jag gör det bara för att, jamen det är kul.

Att vara helt närvarande gjorde att alla andra tankar försvann och att Sandra kunde fokusera på aktiviteten: "Och man tänker bara på dansen i stunden. Man kan släppa alla andra tankarna, och jag tror att det är ganska viktigt".

Ungdomarnas beskrivningar av hur bekymren tystnar verkar vara en särskild kvalitet som upplevs när de är närvarande i nuet. Stress och krav försvinner från medvetandet under en tid då hela uppmärksamheten upptas av det som sker i stunden. Att vara närvarande i nuet tycks för ungdomarna vara ett tillstånd som präglas av att vara i kontakt med genuina drivkrafter och en känsla av välbehag.

### ***Uppfylld av genuint intresse***

Samtidigt som betungande tankar tystnade fanns det i ungdomarnas beskrivningar en känsla av att de blev uppfyllda av det som pågick här och nu. Det genuina intresset för aktiviteten väcktes ofta när ungdomarna var intellektuellt eller kreativt engagerade. Tove berättade om ett tillfälle när hon tittade på en lång debatt om ett komplicerat ämne:

Alltså jag har ett genuint intresse för detta, och jag tyckte verkligen, alltså den var otroligt givande verkligen, jag tyckte det var en väldigt bra debatt. Det var ju svåra saker att förstå sig på så det tog mig ju ett tag att ta mig igenom den men då kände jag mig mer, jag vet inte, uppfylld.

En liknande beskrivning, som också kom från Tove, tog fasta på hur intellektuella funderingar kunde vara något som kändes positivt att förlora sig i:

Jag tycker om när man... man får sig en tankeställare av böcker och filmer och sådant. Då kan jag gå runt... det är material för hjärnan under lång tid, då kan jag gå runt och tänka på detta, som när jag lär mig nån ny fakta.

Det var inte bara intellektuell stimulans som kunde uppfylla ungdomarna med genuint intresse. Bea berättade om hur hon i sitt kreativa skapande ibland kunde tappa sin tidsuppfattning:

När det är flowing det jag gör, då är det bara jag och det jag gör, på ett väldigt bra sätt, tiden går väldigt snabbt... ja lite som en trans typ, lite meditativt. [...] Att jag kanske tagit ett penseldrag, men så ser jag på klockan, så har det gått tre timmar och jag har inte hållit koll på det, och på bästa sätt då såklart.

Det skedde inte alltid att kreativiteten infann sig när Bea målade, och hon hade ibland svårt att bli närvarande i sitt skapande. När kraven var närvarande förvandlas det lustfyllda till något plågsamt, och upplevelsen blev då helt annorlunda för henne:

Om jag känner, okej jag får inget på papper här, jag känner mig inte så kreativ idag, då är det bara plågsamt att sitta och försöka göra någonting. För jag tror att jag har höga krav på mig själv att denna gången ska det bli ett mästerverk. Då går tiden långsamt. Det är lite tråkigt då.

Att i stunden ägna sig åt något som intresserar dem kan enligt ungdomarna framkalla en känsla av att helt uppfyllas av detta. Att bli helt uppslukad på detta sätt påminner om Csikszentmihalyis (1990) begrepp flow. I flowet får upplevelsen karaktär av att vara fri från tidens gång, och ungdomarna beskriver kreativitet och intellektuell nyfikenhet.

### ***Lever mig in***

Att vara helt fokuserad eller leva sig in i någonting var ett tillstånd som flera informanter beskrev kunde förhöja de känslor som dök upp. Flera av informanterna beskrev hur de kunde försjunka i musik eller litteratur. Claudia beskrev att "det är som att jag lägger hela min själ i en bok när jag läser den". En del av Claudias inlevelse handlade om att sätta sig in i en fiktiv karaktärs tillvaro:

Beroende på vad boken förmedlar så kan jag liksom känna med huvudpersonen i boken. Jag tycker också om att fundera över situationer eller problem som uppstår i boken, om vad jag skulle gjort själv eller vad jag anser är rätt moraliskt eller inte.

När läsningen fick Claudias fulla fokus kunde hon leva sig in i boken och utforska värderingar med hjälp av den nya värld hon nu fått tillgång till. För en stund saknade omvärlden relevans. Claudia beskrev upplevelsen av att läsa en bra bok på följande sätt:

Det är för mig att isolera mig själv från världen runt om typ, att jag kan fokusera... all min uppmärksamhet och fokus ligger på den här boken och den här världen i den här boken. Och det känns najs.

Judith förde fram att tillvaron fick ett starkare skimmer när hon levde sig in i musik eller litteratur, vilket gjorde "känslor och tankar starkare och mer definierade". Det var inte något som skedde varje gång, men i den fokuserade närvaron fanns potentialen att erfara detta. Judith gav följande beskrivning:

Sen så behöver det inte vara att jag lyssnar på musik en gång, eller [att] jag läser en gång och då är det alltid att jag existerar i det här, utan det kan vara lite av båda två. Att, okej, jag känner inte så mycket, jag är bara fokuserad på detta, och sen så är det någonting som får mig att känna någonting och då känns allt väldigt mycket.

Närvaro i stunden tycks möjliggöra inlevelse för ungdomarna. I denna inlevelse beskriver de att tankar och känslor får en fylligare karaktär och att tillvaron intensifieras.

### **Inspiration**

I flera av ungdomarnas beskrivningar av att må bra och vara sig själva framkom situationer när de fylldes av inspiration. Några av ungdomarna beskrev att tillvaron förhöjdes i dessa situationer, vilket särskilt utmärktes av en lust att ta sig an livet. *Lustfylld öppenhet*, handlar om den utåtriktade och kreativa lust som ungdomarna ibland upplevde. Vissa beskrivningar berörde hur skolan väckte inspiration, vilket återges i *När skolan får liv*.

### ***Lustfylld öppenhet***

Vissa av ungdomarnas beskrivningar utmärktes av en öppenhet inför livet. Ofta sammanföll tillståndet med glädjekänslor, men också med en lust att interagera och skapa. När Miriam beskrev sitt välbefinnande betonade hon en lust till att samtala med sin familj. Särskilt för dessa stunder var att samtalen berörde andra saker än vanligt:

Jag blir väldigt pratig när jag är glad, så då tycker jag om att prata med min familj mer. [...] Istället för att bara prata om hur dagen har varit, att jag pratar om större saker eller samhällsgrejer eller försöker planera nånting med dem.

I det inspirerade tillståndet finns en öppenhet mot världen omkring, vilket tycks få Miriam att lyfta blicken från det rutinmässiga och alldagliga. Hennes tankar rör sig då nyfiket mot samhället eller innovativt mot planer med familjen. För Bea innebar öppenheten en utåtriktad energi som drev henne mot möten med andra människor:

När jag kommer till skolan är jag mycket mer öppen, jag vill prata med alla och jag vill skoja, skämta runt lite, sen vill jag gärna träffa mina vänner och va med dem hela tiden, sen vill jag ut... Jag vill träffa folk när jag är glad, och kunna dela med mig av energi.

Beas glädjefyllda energi drev henne även mot skapande, och hon beskrev att tillståndet innebar att glädjen väckte inspiration och kreativitet: "Jag ritar och målar också, för om jag är glad då vill jag göra saker. Det är enklare att få inspiration, och glädjen ger ju energi, då orkar jag sitta och skapa".

Informanterna beskriver en inspiration till att lyfta blicken och prata om större saker. I det tillståndet ter sig livet på ett sätt som bryter med det alldagliga. Den öppna upplevelsen ger också vissa informanter en extra lustfylld aptit på livet.

### ***När skolan får liv***

Ibland framstod skolan som viktigare och mer meningsfull för ungdomarna. Detta beskrevs ske när lärare visade personliga sidor och när undervisningen kopplades till samhället utanför. Sandra tog upp att innehållet i undervisningen gärna fick beröra aktuella ämnen:

Jag tycker främst det är väldigt viktigt på lektioner att aktuella ämnen... att man känner att du är liksom en del av samhället nu. [...] Att man vet vad som pågår, att man kan associera saker till det man får ta del av i dagliga livet.

I linje med detta, förklarade Bea att lärare vanligen uppfattas lite mekaniska, att lektionerna var ett jobb som utfördes och att de undantag då lärare visade personliga sidor skapade värme i klassrummet. Den mer mänskliga kontakten med läraren blev ett välkommet inslag i vardagen:

Jag är van vid lärare som gör sitt jobb, kommer till klassrummet sen går de igen, men att när man delar med sig och öppnar upp sig, att det är fint över huvud taget... att dela med sig av sina personliga saker med elever... och att det då skapar lite värme.

Bea sade att hennes lärare hade berättat om en tid i sitt liv då hon strävade efter att lyckas inom en annan bransch, vilket knöt an till ett av Beas intressen. Den personliga berättelsen visade på möjligheter i livet, men den gjorde också att Bea fick syn på att läraren var mer än en lärare. Utsagan fick effekten att illusionen som annars omhöljde läraren skingrades, vilket synliggjorde en människa som kunde inspirera:

Att man visar att det är möjligt, för man tänker i vardagen att alla är liksom lite vardagliga, en lärare i sig känns väldigt vardaglig, man kanske glömmer lite att de också är människor och har haft ett liv... eller har ett liv [skratt]. Och att när hon då tog upp allt det här, ja men det var inspirerande för att jag kom på att man kan göra saker i livet.

Det tycks vara viktigt för ungdomarna att skolan är en plats med transparenta väggar gentemot samhället utanför, så att den inte fungerar som en isolerad ö. Respondenterna menar att samtidigt som undervisningen gärna får ha kopplingar till samtiden, kan lärare också hjälpa elever att få syn på framtiden. De uttrycker också att det vanligen finns en distans mellan lärare och elever som kan övervinnas när läraren blir personlig. I dessa stunder upplevs kontakten mer direkt mellan lärare och elev, vilket kan väcka värme.

## Diskussion

Syftet med studien var att fördjupa förståelsen för hur ungdomar upplever autenticitet. I linje med vad tidigare forskning visat ger resultaten i vår studie en antydning om att autenticitet är ett relevant begrepp för att begripliggöra ungdomars erfarenheter av välbefinnande. De teman som framkommer kan besvara de tre forskningsfrågor som väglett studien: hur ungdomar upplever autenticitet som tillstånd, hur kontexten upplevs möjliggöra autenticitet för ungdomar och vilka processer som upplevs möjliggöra autenticitet för ungdomar.

### Tillstånd av autenticitet

Som svar på den första forskningsfrågan, hur ungdomar upplever tillstånd av autenticitet, antyder våra resultat flera olika kvaliteter av att vara sig själv. Dessa särskilda kvaliteter är känslan av att kunna släppa tyglarna och agera ohämmat inför någon annan, upplevelsen av friktionsfritt samspel samt upplevelsen av genuinitet. Andra tillstånd som beskrevs tycks handla om att må bra i vidare bemärkelse än att vara sann mot sig själv. Det handlar dels om att känna sig närvarande i stunden, dels om att känna inspiration inför livet. Dessa upplevelser tycks utmärka olika sätt för ungdomarna att relatera till sin omvärld, vilket kan kopplas till den syn på autenticitet som lyfts av existencialister (Heidegger, 1927/1996).

Ungdomarna upplevde ibland att de interagerade ohämmat med andra, där de kunde säga vad som helst och agera på egensinniga sätt utan att inta en roll. Att vara helt ohämmad verkar få sitt särskilda värde när det sker i sällskap med en annan person. Det är tänkbart att ungdomarna kan vara ohämmade då de är själva, men att detta inte upplevs autentiskt på samma sätt som inför en annan människa. En tolkning av relationens betydelse för autenticitet är att den aktualiserar potentialen att vara sann eller falsk mot sig själv. Detta tycks vara i linje med hur tidigare forskning på autenticitet betonar individens förmåga att förhålla sig autonomt till omgivningens inflytande (Lenton et al., 2016). Relationen mellan individen och omgivningen är en förutsättning för att autonomi, och i sin tur autenticitet, ska kunna upplevas.

I ett autentiskt tillstånd beskrevs upplevelsen av att passa in i omgivningen och kunna samspela friktionsfritt med andra. Det här kan vara en beskrivning av den överensstämmelse mellan individ och omgivning som har visats vara viktig för autenticitet (Makower, 2023). I upplevelsen finns en lätthet som informanterna beskrev i termer av att inte behöva tänka på hur man ska bete sig.

En annan aspekt av det autentiska tillståndet berör genuinitet. Flera ungdomar beskrev aktiviteter som kom ur ett genuint och inre motiverat intresse, utan krav att prestera och utan

önskan att visa upp för andra. Det man gör i ett tillstånd av flow är meningsfullt i sig, det krävs inga yttre belöningar eller yttre motivationer (Csikszentmihalyi, 1990). En annan kvalitet som Csikszentmihalyi tillskriver upplevelsen av flow är att självmedvetenheten försvinner. Även detta förekom i informanternas utsagor i form av upplevelsen att inför en annan människa "inte vara någon". I vår studie ges en bild av att autenticitet kan ha kvaliteten av att på samma gång förlora sig själv och vara sann mot sig själv, vilket kan verka närmast paradoxalt. I ljuset av det tilltagande antalet identitetsetiketter som förekommer bland ungdomar kan det verka överraskande att autenticitet kan få självet att upplevas som något obestämt och tomt. Med hänsyn till Jongman-Sereno och Learys (2019) kommentar att autenticitet inte kräver ett inre, sant själv, är informantens upplevelse kanske inte förvånande.

Den närvaro i stunden som beskrivs i resultatet, präglas av bortfallet av besvärande tankar och känslor, känslan av att vara uppfylld av intresse och att leva sig in. Därtill förekommer förändrad tidsuppfattning, beskriven i undertemat *Uppfylld av genuint intresse*. Flera av dessa kvaliteter överlappar med flow (Csikszentmihalyi, 1990). I resultatet beskrivs även ett inspirerat tillstånd, där framtidens potential blir påtaglig och ungdomarna känner lust inför livet. I det tillståndet möter ungdomarna världen med öppenhet, kreativitet och glädje. Dessa tillstånd - det ena ett flow i stunden, det andra en lustfylld öppenhet inför livet - tycks i vår mening skilja sig från de beskrivningar som tydligare berör självet. Möjligen är de uttryck för hur relationen till omvärlden kan upplevas vid autentiska tillstånd. I resultatet beskrivs vad vi tolkar som en förlorad självmedvetenhet, likväl har Sedikides et al. (2019) funnit att självfokus minskar vid autenticitet; sammantaget ges en bild av att det autentiska tillståndet kan tona ned självet, och att följderna kan bli en närvarande och öppen relation till omvärlden.

Hos våra respondenter tycks upplevelsen av autenticitet som tillstånd ha flera beröringspunkter med flow, nämligen inneboende meningsfullhet och förlust av självmedvetenhet. Ett fåtal studier har tidigare studerat flow i relation till autenticitet som tillstånd. En studie av Lenton et al. (2016) gav försiktiga indikationer på ett samband mellan autenticitet som tillstånd och flow, men efterfrågade vidare forskning på det eventuella sambandet.

Avslutningsvis framkommer ett tema som berör välbefinnande i skolan. Skolan uppfattades ofta som en stressfylld plats, och flera gånger beskrevs välbefinnande kräva att skolstressen glöms bort. Emellanåt upplevdes dock skolan få liv. Det kunde vara när en lärare blev personlig, vilket skapade bekväma, varma känslor, eller när skolan knöt an till samhället



utanför, vilket väckte inspiration. I ungdomarnas beskrivningar ser vi två sätt för skolan att väcka meningsfull inspiration, dels i lärarens sätt att vara med eleverna, dels i sättet deras undervisning knyter an till samhället.

### **Kontexten som möjliggör autenticitet**

Som svar på den andra forskningsfrågan kring hur kontexten upplevs möjliggöra autenticitet för ungdomar, framkommer att kvaliteter i den relationella kontexten är av betydelse. Mer specifikt pekar informanternas utsagor dels på betydelsen av en tolerant, icke-dömande relation, dels på ett särskilt flyt i samspelet med personer i omgivningen.

När ungdomarna upplevde att relationer var icke-dömande, toleranta och uppskattande kunde de som mest vara sig själva. Vännernas icke-dömande attityd beskrevs med inslag av villkorslöshet. Här finns likheter med den villkorslöst positiva aktning som har teoretiserats av Rogers (1961), och som var en huvudprincip i hans terapimetod för att hjälpa människor att bli mer sanna mot sig själva. Vårt resultat antyder att den icke-dömande kvaliteten möjliggör för ungdomar att uttrycka sig ohämmat och träda fram ofiltrerat, vilket är ett sätt för ungdomarna att vara sanna mot sig själva.

Resultatet som antyder betydelsen av den relationella kontexten går också i linje med tidigare forskning på autenticitet. Studier på autenticitet som tillstånd har undersökt i vilka kontexter människor känner sig autentiska, och har bland annat pekat på betydelsen av att vara med närstående människor och i välbekanta sammanhang (Lenton et al., 2013; Sedikides et al., 2019). Autenticitet har ibland förstått i termer av överensstämmelse med omgivningen, något som kan uppnås i en omgivning som bemöter en med förståelse och acceptans (Makower, 2023). Vår studie fördjupar förståelsen för de kvaliteter i nära relationer som kan möjliggöra för ungdomar att uppleva autenticitet, nämligen en icke-dömande attityd som inger känslan av en villkorslöst positiv aktning.

En ytterligare aspekt av den relationella kontexten som lyfts i vår studie, är det särskilda flyt flera av ungdomarna ibland upplevde i samspelet med andra. Att autenticitet upplevs i samspel med andra kan verka motstridigt med vissa forskningsfynd. En tidigare studie undersökte sambandet mellan de psykologiska behoven i självbestämmandeteorin och autenticitet bland ungdomar (Thomaes et al., 2017). När behovet av autonomi var uppfyllt sågs en positiv effekt på autenticitet, däremot sågs inget orsakssamband vid uppfyllandet av behoven av samhörighet respektive kompetens. Informanternas upplevelser kan anses peka på att samhörighet har betydelse för upplevelsen att vara sig själv, vilket går emot vad studien av

Thomaes et al. (2017) antyder. En möjlig tolkning av motstridigheten är att samhörighet kan upplevas olika beroende på om man samtidigt känner sig autentisk. Det kan tänkas att samhörighet ibland söks på bekostnad av att vara sig själv, och att Thomaes et al. (2017) visade att den tendensen är utbredd bland ungdomar. När ungdomarna däremot både upplever autenticitet och samhörighet med andra kan det särskilda samspel förekomma som ungdomarna gav uttryck för i vår studie.

Ungdomar befinner sig i en utvecklingsperiod som aktualiserar frågor om vem man egentligen är (Harter, 2012). Det är samtidigt en period med särskilt stor oro över hur andra betraktar en själv (Peets & Hodges, 2018). Det kan därför vara särskilt betydelsefullt för just ungdomar att vara i icke-dömande och uppskattande relationer, som stöttar upp den nya, genuina identiteten som är under utveckling. Trots att viljan att tillhöra möjligen kan stå i vägen för autenticitet (Thomaes et al., 2017), beskrev ungdomarna att autentiska upplevelser ibland skedde i nära samspel med andra.

### **Processerna som möjliggör autenticitet**

Som svar på den tredje forskningsfrågan om vilka processer som upplevs möjliggöra autenticitet för ungdomar, framkommer i vår analys två processer. Den första handlar om framträdandet inför sin omgivning, beskrivet i huvudtemat *Valet att träda fram*. Den andra berör sökandet efter det som känns genuint och meningsfullt, beskrivet i undertemat *Det som är värt att ägna sig åt*. I analysen framkommer även huvudtemat *Inre kamp*, vilket handlar om de svårigheter som dessa processer kan aktualisera. Svårigheterna inbegriper viljan att passa in och rädslan för konsekvenserna av att stå upp gentemot omgivningen.

Återkommande i litteraturen förstås autenticitet som en förmåga som berör både inre och yttre processer (Tooper et al., 2022; Wood et al., 2008). Yttre autenticitet är att agera autentiskt medan inre autenticitet handlar om att notera och uppleva ens genuina själv och hantera inre processer. För ungdomarna i vår studie tycks yttre autenticitet kunna bestå av de framträdanden där de tillkännager sina personer. I *Valet att träda fram* beskrivs hur detta sker genom att göra sin röst hörd, visa vem man är, och agera för en bättre omgivning. Harter (2012) har beskrivit hur tonåringars identitetsutveckling aktualiserar frågan om vilken identitet som är den sanna. Enligt både Taylor (1992) och teorin om narrativ identitet (Wilt et al., 2019), ses det autentiska självet något som blir till genom handling: "du blir den du är genom det du gör" (Svenaesus, 2005, para. 11). Om de handlingar som lyfts i *Valet att träda fram* betraktas i ljuset av Taylors etiska diskussion framträder värden såsom mellanmännisklighet, ansvarstagande,

medkänsla och mod. De handlingar varigenom ungdomar upplever autenticitet, tycks knyta an till värderingar som ligger långt ifrån egocentrism.

I våra resultat beskrivs ett sökande efter det genuina och meningsfulla inom en, vilket är en process som tangerar inre autenticitet. En av informanterna berättade om hur hon tidigare kände en press att vara någon annan än sig själv, vilket beskrivs i *Klär ut mig i en annan personlighet*. Hennes försök att bli omtyckt blev till slut problematiskt för hennes identitet. I undertemat *Det som är värt att ägna sig åt* beskrivs den efterföljande processen att hitta genuina intressen, vilket tycks ha hjälpt henne att känna en större meningsfullhet i tillvaron. Teorin om narrativ identitet tar fasta på hur autentiska upplevelser hjälper individer att bygga upp en starkare identitet (Wilt et al., 2019), vilket skildrar en process som vi också tycker oss se i informantens berättelse. En bild som framkommer i våra resultat är vikten av de genuina upplevelsena för informantens narrativa identitet. De genuina intressen som stärkt hennes identitet kännetecknas av att de inte har syftat till att bli omtyckt, utan i stället har upplevts komma från henne själv.

Flera av de teman som framkommer i vår studie känns igen från tidigare studier av autentiska upplevelser. Genuinitet, att uttrycka sig fritt och ohämmat samt att agera i linje med värderingar, har tydliga likheter med de teman som Wilt et al. (2019) presenterade i sin studie. Medan autentiska upplevelser tidigare har kopplats ihop med känslor som belåtenhet och nöjdhet (Lenton et al., 2013; Wilt et al., 2019), beskrev ungdomarna i vår studie kraftfulla känslor med både positiv och negativ laddning. Vi föreslår att detta speglar en inre kamp som aktualiseras när ungdomar vill vara sig själva. Harter (2012) har betonat spänningen mellan ungdomars vilja att både passa in och att vara sig själva. I vår studie tycks den här spänningen kunna ta sig uttryck i panik och adrenalinrus.

### **Begränsningar**

Först och främst kan urvalet innebära en begränsning för studiens möjlighet att ge en bred bild av ungdomars erfarenheter, då endast ungdomar som var kvinnligt kodade kom att delta i intervjuerna. Överförbarheten kan av den anledningen vara begränsad.

Det bör tas i beaktning några ytterligare egenskaper i studiens urval, som kan innebära begränsningar för beskrivningarnas överförbarhet. Det har på senare tid genomförts studier som undersökt betydelsen av köns- och sexuell identitet (Riggle et al., 2017) samt minoritetsidentitet (Summerville, 2022) för autenticitet. Inga av utsagorna i vår studie berörde upplevelser som

relaterade specifikt till dessa identiteter, vilket antingen kan tänkas vara en följd av att urvalet saknade sådana erfarenheter eller att intervjuerna misslyckades med att inhämta dem.

### **Reflexivitet**

I vårt arbete har vi eftersträvat reflexivitet. Under processen har vi kontinuerligt haft reflexiva samtal om hur vi influerats av litteraturen vi läst, hur vår förförståelse utvecklats och vilka tendenser vi haft i tolkandet av datan. Som hjälp har vi fört dagbok för att externalisera den tankeprocess som skett inom oss. Trots det finns några aspekter som är värda att ta upp i diskussionen.

Litteraturen om autenticitet är tunn när det kommer till betydelsen av maktförhållanden och identitetsfaktorer. På senare år har några få studier undersökt autenticitet som en positiv attityd till den egna sexuella identiteten (Ballard & Oswald, 2022; Brownfield & Brown, 2022; Riggles et al., 2017). Autenticitet berör frågor om att kunna vara sann mot sig själv, vilket kan tänkas aktualisera frågor om identitet eller kontextuella faktorer som strukturellt förtryck och normativitet. I vår studie har det inte framkommit svårigheter som rör maktförhållanden, inte heller togs frågor relaterade till identitetskonflikt, intersektionalitet eller normativitet aktivt upp i själva intervjuerna.

Båda författarna har begränsad erfarenhet av identitetskonflikt eller normativt förtryck. Avsaknaden av sådana erfarenheter medför en risk att missa betydelsen av makt och identitet i tolkandet av datan. Likväl kan vi oavsiktligt ha påverkat intervjuerna i riktningen att det försvårades för informanterna att berätta om erfarenheter av utanförskap, förtryck eller identitetskonflikt. I intervjusituationen fanns en ojämn maktbalans mellan oss som intervjuare och informanterna. Som manliga forskare, och dessutom något äldre än informanterna, kan vi ha minskat benägenheten att berätta öppet om sina erfarenheter. I en intervju framkom att omgivande normer försvårade för att vara sig själv. Det fördjupades inte i intervjun vilken typ av erfarenhet detta motsvarade, inte heller analyserades detta bortom det faktum att normer i omgivningen upplevdes utgöra ett hinder.

Syftet med studien var att fördjupa förståelsen för upplevelsen av välbefinnande och autenticitet. Vi letade huvudsakligen efter upplevelser av autenticitet, och undvek att aktivt utforska upplevelser av att inte kunna vara autentisk. Studiens syfte kan ha begränsat möjligheterna till att utforska hur maktförhållanden försvårar för autenticitet; det hade dock varit möjligt att undersöka positiva, autentiska upplevelser och samtidigt ta hänsyn till försvårande maktförhållanden.

Avslutningsvis har det under arbetets gång förts en diskussion om huruvida studiens syfte skulle avgränsas till flickors upplevelser. Vi valde att behålla syftet mer generellt trots urvalets karaktär som beskrivits under Begränsningar. Upplevelserna som presenteras i studien bedömdes inte vara begränsade till flickor på ett sätt som motiverade att ändra syftet. Även om en avsmalning av syftet kan betraktas som en befogad försiktighetsåtgärd, tänker vi att det vore att anta att våra resultat inte skulle vara giltiga för andra könstillhörigheter. Syftet såsom det har presenterats i vår studie är dessutom mer troget vår process, exempelvis hur vi satt oss in i forskningsfältet och hur vi som manliga forskare förhållit oss till datan.

### **Framtida forskning**

De teman som framkommer i vår studie är en produkt av den grupp vi valt att studera. Framtida forskning bör undersöka om andra teman framkommer i studier med andra grupper.

I litteraturen finns en frånvaro av studier på autenticitet utifrån ett maktperspektiv. Med mer litteratur på området hade vi varit mer rustade att tolka datan med hänsyn till eventuella maktförhållanden. Framtida forskning bör undersöka betydelsen av identitetskonflikt och utanförskap, och hur autenticitet upplevs av individer med sådana erfarenheter.

### **Praktiska implikationer**

Kunskap om ungdomars välbefinnande har betydelse för alla psykologer som möter ungdomar i sitt arbete, både i behandlande och i hälsofrämjande syfte. För psykologer som arbetar med gymnasieungdomar är det troligtvis av stor vikt att sträva efter den villkorlösast positiva uppskattning som var central i Rogers humanistiska terapi. Det framstår dock som att det viktigaste för ungdomar är att vara i icke-dömande relationer med jämnåriga.

Studien ger inblick i de utmaningar en ungdom kan ställas inför i sin personliga strävan efter att vara sann mot sig själv. En uppgift för vuxna i ungdomars närhet kan vara att uppmärksamma och stötta vid de svårigheter som kan uppkomma i spänningen mellan att vilja vara andra till lags och uttrycka egna åsikter. Autenticitet kräver att få uttrycka sig själv, och för det behöver ungdomar en omgivning som ger utrymme och som bemöter med icke-dömande. I ljuset av detta bör ungdomars intressen, tankar och åsikter få utrymme och bli tagna på allvar av vuxna.

På gymnasiet kan en lärare som blir personlig med eleverna bli ett välkommet och inspirerande inslag i vardagen. Detta kan främja det genuina i en kontext som annars lätt upplevs trist och stressfylld. Lärare kan använda sig av sina livserfarenheter och av aktuella ämnen för att inspirera elever.

I kliniskt psykologiskt arbete med ungdomar kan självskattad autenticitet vara ett viktigt mått på välbefinnande. Vår studie kan bidra till förståelse för hur man frågar om autenticitet bland svenska gymnasieungdomar.

### **Slutsats**

I vår studie framkommer att autentiska tillstånd för ungdomar kan upplevas som att vara närvarande i stunden och känna inspiration. Att vara autentisk kan också upplevas som att känna sig ohämmad inför andra och genuint intresserad av det man gör. Trots att autenticitet handlar om att vara sann mot sig själv framkommer beskrivningar av att självet kan upplevas mindre påtagligt. Den kontext som möjliggör autenticitet är ofta relationell. I synnerhet beskriver ungdomarna att de kan vara sig själva i relationer som upplevs icke-dömande och uppskattande. Slutligen framkommer att autenticitet kan möjliggöras av olika processer. Dels framkommer processen att träda fram inför sin omgivning, dels att hitta det genuina inom sig. Dessa processer kan aktualisera en inre kamp som kan upplevas med kraftfulla känslor, som kan vara positivt eller negativt laddade.

Autenticitet blir alltmer belagt som en helt central del av välbefinnande. Vår studie påvisar fenomenets relevans även för ungdomar, och ger inblick i hur autentiska tillstånd upplevs.

## Referenser

- Ballard, Z. B., & Oswald, D. L. (2022). Sexual Minority Behavioral Health Outcomes: The Role of Identity Authenticity and Self-Regulation. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*.
- Brownfield, J. M., & Brown, C. (2022). The Relations Among Outness, Authenticity, and Well-Being for Bisexual Adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 9(1), 71–80.
- Borawski, D. (2021). Authenticity and rumination mediate the relationship between loneliness and well-being. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(9), 4663–4672.
- Boyratz, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: a longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498–505.
- Chen, S., & Murphy, D. (2019). The mediating role of authenticity on mindfulness and wellbeing: a cross cultural analysis. *Asia Pacific Journal of Counselling & Psychotherapy*, 10(1), 40–55.
- Cheng, L., Li, Z., Hao, M., Zhu, X., & Wang, F. (2022). Objectification limits authenticity: Exploring the relations between objectification, perceived authenticity, and subjective well-being. *British Journal of Social Psychology*, 61, 622-643.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>
- Giuntoli, L., Conдини, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(4), 1657–1671.
- Harter, S. (2002). Authenticity. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (Red.), *Handbook of positive psychology* (ss. 382–394). Oxford University Press.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: developmental and sociocultural foundations*. The Guildford Press.

- Heidegger, M. (1996). *Being and time* (J. Stambaugh, Övers.). State University of New York Press. (Originalarbete publicerat 1927)
- HSL 2017:30. *Hälso- och sjukvårdslagen*. Riksdagen.
- Jongman-Sereno, K. P., & Leary, M. R. (2019). The enigma of being yourself: a critical examination of the concept of authenticity. *Review of General Psychology*, *23*(1), 133–142.
- Kelley, N. J., Davis, W. E., Dang, J., Liu, L., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2022). Nostalgia confers psychological wellbeing by increasing authenticity. *Journal of Experimental Social Psychology*, *102*.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 283–357.
- Koydemir, S., Şimşek, Ö. F., Kuzgun, T. B., & Schütz, A. (2020). Feeling special, feeling happy: Authenticity mediates the relationship between sense of uniqueness and happiness. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, *39*(5), 1589–1599.
- Landa, I., & English, T. (2022). Variability in state authenticity predicts daily affect and emotion regulation. *Emotion*, *22*(8), 1995–1999.
- Lasch, C. (1978). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. W.W. Norton & Co.
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, *81*, 276–289.
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, *30*, 64–82.
- Lowney, C. (2009). Authenticity and the reconciliation of modernity. *The Pluralist*, *4*(1), 33–50.
- Makower, I. (2023). *Autentisk: om självkännedom, självbestämmande och autentiskt liv*. Studentlitteratur.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand.
- Maurer, M. M., Maurer, J., Hoff, E., & Daukantaitė, D. (2023). What is the process of personal growth? Introducing the personal growth process model. *New Ideas in Psychology*, *70*.



- Medlock, G. (2012). The Evolving Ethic of Authenticity: From Humanistic to Positive Psychology. *Humanistic Psychologist, 40*(1), 38–57.
- Peets, K., & Hodges, E. V. E. (2018). Authenticity in friendships and well-being in adolescence. *Social Development, 27*(1), 140–153.
- Polanyi, M. (1997). *Personal knowledge: towards a post-critical philosophy*. Routledge.
- Riggle, E. D. B., Rostosky, S. S., Black, W. W., & Rosenkrantz, D. E. (2017). Outness, concealment, and authenticity: associations with LGB individuals' psychological distress and well-being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 4*(1), 54–62.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist, 36*, 96–112.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141.
- Sedikides, C., Lenton, A. P., Slabu, L., & Thomaes, S. (2019). Sketching the contours of state authenticity. *Review of General Psychology, 23*(1), 73–88.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1380–1393.
- Summerville, T. (2022). *The multidimensional self at work: an intersectional examination of identity conflict and authenticity among black and white men and women* [Doktorsavhandling, The University of North Carolina]. Charlotte ProQuest Dissertations Publishing.
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences, 153*.

- Svenaesus, F. (2005, 10 juni). Modern jakt på autentiskt liv sker i samvaro. *Svenska Dagbladet*. <https://www.svd.se/a/89716443-2527-3eaa-a069-9485d1949fe1/modern-jakt-pa-autentiskt-liv-sker-i-samvaro>
- Taylor, C. (1992). *The ethics of authenticity*. Harvard University Press.
- Thomaes, S., Sedikides, C., van den Bos, N., Hutteman, R., & Reijntjes, A. (2017). Happy to be “me?” Authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-being in adolescence. *Child Development*, 88(4), 1045–1056.
- Tooper, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2022). Examining the structure of authenticity: A factor analytic study of the Authenticity Scale and Authenticity Inventory Subscales. *The Humanistic Psychologist*, 50(2), 304–319.
- Ungdomsbarometern. (2022). *Generation Z*. <https://www.ungdomsbarometern.se/generation-z-2022/>
- Willig, C. (2021). *Introducing qualitative research in psychology*. Open University Press.
- Wilt, J. A., Thomas, S., & McAdams, D. P. (2019). Authenticity and inauthenticity in narrative identity. *Heliyon*, 5(7)
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399.

## Bilaga

### Intervjuguide

1. Eget välbefinnande
  - Vad betyder välbefinnande eller att må bra för dig?
  - Hur tänker du att skillnader i mående/välbefinnande uppstår för dig?
  - Vad gör du när du mår som allra bäst? Beskriv några konkreta situationer som nyligen inträffat?
  - Vad gör du när du inte mår så bra? Beskriv några konkreta situationer som nyligen inträffat?
  - Hur tror du att du kommer att få det i framtiden, om fem år? Eller när du är 40 år?
  - Vilka slags intressen har du, vad gillar du att göra?
    - När du gör [ditt intresse], hur är det för dig då?
  
2. Autenticitet
  - I vilka sammanhang upplever du att du kan vara dig själv?
    - När är det svårt att vara dig själv?
      - Berätta om en gång när du känt så!  
Berätta om en händelse då du kände dig mest som dig själv.
    - Vad var viktigt för dig i den här situationen?
    - Hur märkte du att du var dig själv?
    - Om du sätter fingret på något, vad var särskilt med den händelsen?
    - Vilken betydelse har denna upplevelse haft för dig?  
Hur påverkas ditt mående av att kunna vara dig själv?
  
3. Värderingar och autenticitet
  - Vilka värderingar är speciellt viktiga för dig, värderingar som du står för?
  - Berätta om något tillfälle där du stått upp för det du tycker är viktigt!
  - [Reservfråga om inget svar på frågan ovan: Berätta om något tillfälle då det varit svårt för dig att stå för vad du tycker är viktigt?]
    - Var detta lätt eller svårt för dig? Vad gjorde det lätt/svårt?
    - Hur kändes det för dig? Hur mådde du då?
  - Hur är det för ungdomar i din ålder att stå upp för det som är viktigt, tänker du?
    - Är det lättare/svårare för dig att stå för vad du tycker är viktigt än för andra, tror du?
    - Hur tänker du att det påverkar dig i längden?
  
4. En skola som stödjer välbefinnande hos elever
  - Hur ska en skola vara för att stödja dig till att må bra? Är din skola sådan?
  - Vad kan skolan göra för att det ska kännas viktigt för dig att vara där?
  - Vad tror du skulle stödja unga i allmänhet att må bättre i skolan?