



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

# **Upplevelser av autenticitet hos manliga gymnasieungdomar: En tolkande fenomenologisk intervjustudie**

**James Gaudiello & Hanna Waldo**

Psykologexamensuppsats. 2024

Handledare: Eva Hoff  
Examinator: Erwin Apitzsch



## **Experiences of authenticity among male high school students**

### **Abstract**

Authenticity has been proven to be a significant component of well-being, but few studies with qualitative methodology have been conducted on the matter. The purpose of this study is to give a nuanced portrayal and an in-depth understanding of how state authenticity is experienced by Swedish, male high school students. We examine how state authenticity is experienced, the experience of the relation between authenticity and well-being, and what processes and contexts are perceived to enable or prevent authenticity. Semistructured interviews were conducted on nine participants, and the material analyzed through *Interpretive Phenomenological Analysis* (IPA). Five themes were distinguished: *The role of authenticity for well-being*, *It starts with you*, *To be your "true self" is easier said than done*, *We are all influenced by the world we live in*, and *Social aspects for security and a place for growth*. The authentic experience was described partly as an effortless and relaxing state, but also as something that takes courage. Authenticity and well-being were experienced to be connected in multiple ways. The participants perceived an accepting environment as well as trust and closeness in relationships to facilitate authenticity, whereas risking negative social consequences, being judged by others and external demands were perceived to prevent authenticity. Lastly, maturing and developmental processes as well as the individual's own responsibility, seemed to be important aspects of young people's authentic experiences. This study deepens the understanding of how state authenticity can be experienced and highlights the relevance for further examination of how authenticity and well-being are related.

*Keywords:* authenticity, well-being, highschool students, IPA, phenomenology

## Upplevelser av autenticitet hos manliga gymnasieungdomar

### Sammanfattning

Inom forskningsfältet har autenticitet visat sig vara en viktig aspekt för välbefinnande, men det har genomförts få kvalitativa studier på fenomenet. Denna studies syfte var att ge en nyanserad beskrivning av och fördjupa förståelsen för svenska, manliga gymnasieungdomars upplevelse av autenticitet. Frågeställningarna undersöker hur autenticitet som tillstånd upplevs, upplevelsen av relationen mellan autenticitet och välbefinnande samt vilka processer och kontexter som upplevs möjliggöra och hindra autenticitet. Semistrukturerade intervjuer genomfördes på nio deltagare, och materialet analyserades i enlighet med *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). De huvudteman som formulerades var *Autenticitetens roll för välbefinnande*, *Det börjar med dig själv*, *Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort*, *Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i* och *Det sociala som trygghet och plats för tillväxt*. Upplevelsen av autenticitet beskrevs dels som ett tanklöst och avslappnad tillstånd, dels att det kan kräva mod och ansträngning. Autenticitet och välbefinnande hängde ihop på flera olika sätt enligt ungdomarna. En accepterande omgivning, tillit och närhet i relationer upplevdes möjliggöra autenticitet, medan risker för negativa sociala konsekvenser, att bli dömd av omgivningen eller yttre krav och förväntningar upplevdes förhindra autenticitet. Slutligen framträdde mognads- och utvecklingsprocesser samt individens egna ansvar som viktiga aspekter i ungdomarnas upplevelser av autenticitet. Studien fördjupar förståelsen för hur autenticitet som tillstånd kan upplevas av ungdomar, betonar vikten av autenticitet i ungdomarnas upplevelse av välbefinnande, och betonar vikten av att vidare undersöka hur autenticitet och välbefinnande hänger ihop.

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

## **Tack!**

Vi vill rikta ett uppriktigt tack till alla deltagare som generöst delat med sig av sina upplevelser. Utan er hade studien inte varit möjlig. Tack även till skolan som välkomnade oss och i synnerhet till den personal som ställde upp för att underlätta allt från rekrytering till lokalbokning. Vi vill också rikta ett stort tack till vår handledare Eva Hoff som delat med sig av sin expertis och som erbjudit värme, stöd och engagemang under hela processens gång.

## Innehållsförteckning

Inledning .....	1
Autenticitet som begrepp .....	2
Definition .....	2
Autenticitet som personlighetsdrag och tillstånd - olika sätt att se på begreppet ..	2
Definitionen i denna studie .....	3
Mätning .....	3
Autenticitet - eftersträvansvärt? .....	4
Autenticitet och välbefinnande .....	5
Vad i omgivningen möjliggör att vara autentisk? .....	5
Autenticitet hos ungdomar .....	7
Autenticitet och kön .....	8
Forskningsläget just nu .....	9
Syfte och frågeställning .....	10
Metod .....	11
Design och epistemologisk ansats .....	11
Deltagare .....	12
Datagenerering .....	13
Dataanalys .....	13
Etik .....	14
Resultat .....	15
Autenticitetens roll för välbefinnande .....	16
Det sanna jaget .....	16
Inget välbefinnande utan autenticitet .....	17
Sammanfattning av Autenticitetens roll för välbefinnande .....	20
Det börjar med dig själv .....	20
Agens och ansvar .....	21
Mognad och utveckling .....	22
Självreflektion och insikers roll i autenticitet .....	22
Prestationsbaserat mående .....	24
Sammanfattning av Det börjar med dig själv .....	25

Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort.....	25
Kan man vara autentisk? .....	25
Autenticitet och anpassning av självet .....	27
Svårt att tala om.....	29
Sammanfattning av Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort.....	30
Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i.....	30
Social bestraffning och konformitet.....	30
Att drunkna i normer .....	32
Yttre krav och begränsningar .....	34
Sammanfattning av Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i.....	35
Det sociala som trygghet och plats för tillväxt .....	36
Social och psykologisk trygghet .....	36
Vikten av gemenskap för autenticitet och välbefinnande .....	37
Sammanfattning av Det sociala som trygghet och plats för tillväxt .....	39
Diskussion .....	39
Upplevelsen av autenticitet som tillstånd .....	39
Upplevelsen av relationen mellan autenticitet och välbefinnande.....	41
Processer och kontexter som upplevs möjliggöra autenticitet.....	42
Processer och kontexter som upplevs hindra autenticitet .....	45
Styrkor och begränsningar .....	46
Reflexivitet.....	47
Överförbarhet.....	47
Framtida forskning.....	48
Praktiska implikationer .....	48
Slutsatser.....	49
Författarnas bidrag och ansvar .....	50
Referenser.....	51
Bilagor .....	58

## Inledning

Autenticitet är ett begrepp som har definierats och avgränsats på många olika sätt (Jongman-Sereno & Leary, 2019). Under de senaste åren har det gjorts en hel del studier om autenticitet. Dock finns det inte så mycket forskning kring autenticitet hos ungdomar generellt, och inte minst gällande manliga ungdomars upplevelse och förståelse för autenticitet (Alchin et al., 2023). Att undersöka manliga ungdomars upplevelser av autenticitet, kan därmed bidra till forskningsfältet med både teoretiska och praktiska implikationer för framtida forskning inom ämnet. Dessutom kan det öka förståelsen för manliga ungdomars upplevelse av autenticitet, något denna studie ämnar åstadkomma.

Att “vara sig själv” är något som används i vardagsspråket och som barn ofta lär sig att de ska vara. På vetenskapligt språk benämns detta *autenticitet*. Det framkommer i forskning att det är eftersträvansvärt att vara autentisk (Sedikides et al., 2019) och den subjektiva känslan av att vara autentisk verkar vara psykologiskt relevant för oss människor (Jongman-Sereno & Leary, 2019) och gynna vår psykologiska hälsa (Sedikides et al., 2017; 2019). Autenticitet spelar en viktig roll för människors psykologiska välbefinnande och livsmål (Nartova-Bochaver et al., 2021), och är viktigt för psykologisk utveckling (Alchin et al., 2023). Det finns studier som tyder på att autenticitet har ett samband med välbefinnande (eg. Sutton, 2020; Thomaes et al., 2017; van den Bosch & Tavis, 2014), bättre självkänsla (Goldman & Kernis, 2002; Heppner et al., 2008; Lenton et al., 2016), färre depressiva symtom (Turner et al., 2020), högre prestation i arbetsmiljö (van den Bosch & Tavis, 2014), positivt humör, avslappning och att ha energi (Lenton et al., 2016) för att nämna några exempel. Att uppleva sig som autentisk verkar även predicera högre nivåer av livstillfredsställelse och mindre lidande (Boyraz et al., 2014), vara avgörande för tillfredsställelse med beslut (Schlegel et al., 2013), och minska sambandet mellan ensamhet och negativa hälsoeffekter hos individer som lider av ensamhet (Bryan et al., 2017). Att vara autentisk är något som värderas högt i alla kulturer och generationer. Autenticitet bidrar till en persons möjlighet att vara motståndskraftig, känslomässigt stabil och psykologiskt frisk samt möjliggör vänskap och leder till ett meningsfullt moraliskt liv (Nartova-Bochaver et al., 2021). Autenticitet verkar därmed vara relaterat till olika aspekter av människors psykiska hälsa och välbefinnande.

Efter en redogörelse för hur autenticitet kan definieras och förstås, fördjupas analysen av upplevelsen av autenticitet och dess betydelse för välbefinnande, och relateras till ungdomar.



## **Autenticitet som begrepp**

### ***Definition***

Begreppet autenticitet har konceptualiserats på många olika sätt inom litteraturen (Jongman-Sereno & Leary, 2019), exempelvis som att vara på ett sätt som går i linje med ens sanna jag (Sedikides et al., 2017), eller förmågan att vara sig själv på ett sammanhängande vis i både ens personlighet och omständigheterna i ens liv (Nartova-Bochaver et al., 2021). Ett sätt att förstå autenticitet är som ett fenomen bestående av både inre och yttre aspekter, där de inre aspekterna består av ens inre själv och dess processer, och de yttre aspekterna handlar om att känna att man kan vara sig själv utan att söka andras godkännande (Tooper et al., 2022).

Trots dessa olika sätt att se på autenticitet, verkar de flesta nutida definitioner av autenticitet vara samstämmiga om att de centrala delarna består av i vilken grad människor beter sig kongruent med sina personliga egenskaper, attityder, övertygelser och värderingar (Jongman-Sereno & Leary, 2019). Eller, i vilken grad ens beteenden, tankar och känslor överensstämmer med ens sanna jag (Kernis & Goldman, 2006). Att vara autentisk är inte bara en fråga om hur man beter sig på ett typiskt sätt, utan handlar om den subjektiva känslan av att vara sitt sanna jag (Kokkoris et al., 2019). I en litteraturöversikt av Alchin och kollegor (2023) redovisades att autenticitet vanligtvis beskrivs som att det involverar tankar, känslor, medvetenhet och en upplevelse av att vara sitt sanna jag.

Ett problem som Jongman-Sereno och Leary (2019) lyfter är att människor är komplexa varelser och att ett sant jag är vilseledande då människan inte är en psykologisk enhet som perfekt kan spegla vem vi "verkligen" är på ett konsekvent och sammanhängande sätt. De menar även att man överlag inte alltid är medveten om vad som påverkar ens agerande, och därmed enbart kan bedöma sin autenticitet gällande de handlingar som är tydligt medvetna. Bailey och Iyengar (2022) föreslår att det är just graden av hur sammanhängande bild en person har av sig själv som avgör hur autentisk personen kommer att uppleva sig vara. Den sammanhängande mentala bilden kan förklaras som att personen upplever att saker denne gör går i linje med och är sammanhängande med den övriga självbilden.

### ***Autenticitet som personlighetsdrag och tillstånd - olika sätt att se på begreppet***

Tidigare forskning har i stort fokuserat på individuella skillnader i autenticitet, men det finns också nyare forskning som visar att autenticitet påverkas av kontexten och yttre sammanhang och alltså också är ett mer eller mindre tillfälligt tillstånd (Lenton et al., 2013a; Lenton et al., 2016).

Detta går i linje med forskning som visar att det finns större variation i upplevelsen av autenticitet inom människor än det finns mellan dem (Landa & English, 2022; Lenton et al., 2016). Det har därmed argumenterats för att dela upp autenticitet i två separata fenomen, autenticitet som *tillstånd* (eng. state authenticity) och autenticitet som *personlighetsdrag* (eng. trait authenticity) (Sedikides et al., 2019).

Upplevelsen av autenticitet som *tillstånd* är upplevelsen av att i stunden vara synkad med sitt sanna jag (Sedikides et al., 2019). Det innebär tankar, känslor eller beteenden som utförts i en specifik situation (Lenton et al., 2014; Lenton et al., 2016; Sedikides et al., 2017) som triggas antingen av interpersonella eller intrapersonella faktorer (Sedikides et al., 2017).

Konceptualiseringen av autenticitet som *personlighetsdrag* baseras på människors olika tendenser eller benägenhet för en viss uppsättning känslor, tankar eller beteenden (Lenton et al., 2016), som med största sannolikhet inte förändras så mycket över tid eller över olika situationer, det vill säga är mer ett stabilt drag där personer kan variera på ett spektrum (Sedikides et al., 2019; Wood et al., 2008). Man har sett att autenticitet som personlighetsdrag predicerar autenticitet som tillstånd (Lenton et al., 2016).

### ***Definitionen i denna studie***

Den definition av autenticitet som vi kommer att utgå ifrån i denna studie är först och främst den subjektiva upplevelsen av att vara sig själv, att i sitt beteende och tankar vara sann mot den man är, de egenskaper och övertygelser man har. Detta är i linje med autenticitet som tillstånd. Denna definition görs utifrån att en persons kongruens mellan sig själv och sin miljö kan förändras enbart genom att miljöns förutsättningar förändras, vilket tyder på att en persons upplevda autenticitet snarare är ett tillstånd än ett personlighetsdrag (Sedikides et al., 2019).

### ***Mätning***

Enligt Jongman-Sereno och Leary (2019) så finns det en otydlighet i hur man ska mäta autenticitet. Detta kan ha att göra med svårigheten och oenigheten i vad man menar med begreppet och att människor kan känna sig autentiska vid vissa tidpunkter, för att känna sig icke autentiska vid andra. Detta för oss således återigen in på skillnaden på hur man kan se på begreppet som något mer konstant *personlighetsdrag*, eller som något som mer kan fluktuera och liknas mer vid ett *tillstånd* av autenticitet.

I forskningen används självskattningar för att mäta autenticitet, exempelvis *Authenticity Inventory* (Kernis & Goldman, 2006), eller *Authenticity Scale* (Wood et al., 2008), som är två av

de mest använda skattningsinstrumenten (Rivera et al., 2019). Båda dessa skattningar mäter autenticitet som personlighetsdrag men är konstruerade på olika sätt. Det finns till vår vetskap ej något skattningsinstrument som mäter autenticitet som tillstånd.

Att endast använda sig av självskattningsskalor vid mätning av autenticitet har kritiserats av Wilt och kollegor (2019) då de inte beskriver upplevelsen av autenticitet. I sin studie gjorde de en induktiv tematisk analys av berättelser om autenticitet. Temana om autenticitet i resultatet gick i linje med vad redan existerande frågeformulär handlar om. Dessa var bland annat att uttrycka sitt upplevda sanna jag, vara nöjd och avslappnad och inte ge efter för yttre påtryckningar och ha öppna och ärliga relationer. Icke-autentiska teman i berättelserna var upplevelser av att vara falsk, anpassa sig till andras förväntningar, undertrycka sina egna känslor och att förakta sig själv. Utifrån detta kan intervjuer vara en bra metod för att beskriva upplevelsen av autenticitet.

### **Autenticitet - eftersträvansvärt?**

Upplevelsen av autenticitet som tillstånd är något människor generellt är motiverade till att uppleva (Jongman-Sereno & Leary, 2019; Lenton et al., 2013b), medan det finns en tendens att vilja undvika att inte känna sig äkta eller i linje med sitt sanna jag. Enligt en studie av Guèvremont och Grohmann (2016) kan situationer som väcker känslor av falskhet, motivera personer att vara mer autentiska och öka deras begär att visa upp sitt sanna jag.

Att uppleva autenticitet som tillstånd är kopplat till positiva känslor och att känna sig icke-autentisk är associerat med negativa känslor (Lenton et al., 2013b). Det kan finnas en tendens att vilja uppfattas som autentisk av andra (Jongman-Sereno & Leary, 2019) och det finns en risk att bli bemött med förakt eller avvisande när man inte agerar autentiskt (Luthar et al., 2021). Även personer som skattar högt på autenticitet som personlighetsdrag har visat sig ha en vilja att framstå som autentiska inför andra (Hart et al., 2020).

Bailey och Iyengar (2022) argumenterar för att vårt inre är komplext med tankar, känslor, identiteter och roller som inte alltid är varken helt konsekventa eller medvetna. Strohminger och kollegor (2017) argumenterar för att det inte finns ett *sant jag* som vetenskapligt koncept, då vad som uppfattas som ens sanna jag hos en själv beror på ens egna värderingar.

Jongman-Sereno och Leary (2019) lyfter frågan om det alltid är gynnsamt att vara autentisk. Exempelvis hade det potentiellt kunnat leda till antisocialt eller skadligt agerande om alla impulser eller önskningar följdes.

## **Autenticitet och välbefinnande**

Som framgått är autenticitet nära relaterat till välbefinnande. World Health Organization (2022) definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av välbefinnande som möjliggör för människor att hantera vanliga påfrestningar, uppnå sin fulla potential, arbeta produktivt och bidra till samhället. Enligt Dhanabhakya och Saraths (2023) litteraturöversikt är psykologiskt välmående en persons subjektiva upplevelse av positiva psykologiska tillstånd, exempelvis känslor av glädje och meningsfullhet, att känna sig kapabel och ha meningsfulla relationer. Med andra ord är subjektivt välbefinnande gynnsamt för den övergripande hälsan.

Det är vanligt att dela upp välbefinnande i två olika konstrukt inom forskningsvärlden, ett eudaimoniskt och ett hedoniskt välbefinnande. Till att börja med är eudaimoniskt välbefinnande, även kallat psykologiskt välbefinnande, att man söker mening och självförverkligande där välbefinnande innebär optimal psykologisk funktion hos människan (Ryan & Deci, 2000; 2001; Waterman, 1993). Man lägger ändamålsenligt fokus på sina styrkor och resurser samt sin livsmening och autenticitet (Waterman et al., 2010). Hedoniskt välbefinnande, även kallat subjektivt välbefinnande, fokuserar på lycka och kan ses som att försöka uppnå njutning och undvika smärta. Den består av upplevd livstillfredsställelse och ens upplevda prevalens av positiva känslotillstånd (Kahneman et al., 1999; Ryan & Deci, 2001).

Välbefinnande och autenticitet har ett tydligt samband (eg. Sutton, 2020; Thomaes et al., 2017; van den Bosch & Taris, 2014) och autenticitet är viktigt för människans psykologiska välbefinnande (Nartova-Bochaver et al., 2021), och en central del av vad välbefinnande innebär i enlighet med definitionen av eudaimoniskt välbefinnande (Waterman et al., 2010). Autenticitet och välbefinnande är därmed väldigt lika och föga förvånande är då att autenticitet bidrar till eudaimoniskt välbefinnande. Dock skiljer sig de olika typerna av välbefinnande i förhållande till autenticitet, då autenticitet inte alltid bidrar till hedoniskt välbefinnande men alltid bidrar till eudaimoniskt välbefinnande (Sutton, 2020).

### **Vad i omgivningen möjliggör att vara autentisk?**

I litteraturen har autenticitet som tillstånd ibland definierats som en överensstämmelse mellan individen och dennes omgivning (Lenton et al., 2013b). Just sociala eller interpersonella sammanhang (verkliga eller föreställda) hänger ofta ihop med upplevelsen av att vara autentisk eller falsk (Lenton et al., 2014; Sedikides et al., 2017). Bailey och Iyengar (2022) beskriver

autenticitet som ett livslångt projekt i utveckling som sker dels individuellt, dels i förhållande till sin omgivning genom att kontrollera och verifiera sig själv med hjälp av andra.

Därför tycks just sammanhanget runt individen och sociala omgivningsfaktorer kopplade till upplevelsen av autenticitet vara relevant att undersöka närmare. Lenton och kollegor (2013b) menar att yttre faktorer som att ha roligt, umgås med andra, uppnå saker och att vara i välbekanta situationer är associerat med en känsla av att vara autentisk. Att känna sig icke-autentisk tycks vara associerat med yttre faktorer utanför individens kontroll, som exempelvis att behöva uppnå vissa krav eller att bli dömd av omgivningen.

Vidare diskuterar Luthar och kollegor (2021) att en känsla av låg autenticitet kan bero på en mängd olika orsaker i omgivningen, inklusive intersektionella aspekter av identitet liksom etnicitet och kultur, könstillhörighet och sexuell läggning samt socioekonomisk status. Även känslor av personlig otillräcklighet kan spela roll i en persons förmåga att agera i linje med sitt sanna själv. Luthar och kollegor (2021) betonar att värdet av att vuxna hjälper barn med upplevd låg autenticitet, genom att finnas där och lyssna på dem. Det kan hjälpa dessa barn att med tiden bli mer bekväma med att dela sitt sanna jag och samtidigt öka deras välbefinnande.

I en studie av Slabu och kollegor (2014) fann man att personer från hela världen, oberoende av kultur, upplever autenticitet som tillstånd, men det fanns en skillnad i autenticitet som personlighetsdrag, då man rapporterade högre nivåer av autenticitet som personlighetsdrag i västvärlden (USA) jämfört med öst (Kina, Indien, Singapore). Detta tyder på att kultur kan vara en omgivningsfaktor som spelar en roll i hur vi tänker kring att vara oss själva.

Upplevelsen av att känna sig autentisk gentemot andra och skapa autentiska band till andra personer kan variera beroende på sammanhang och omständigheter. Enligt en studie av Sherman och kollegor (2013), skapade kvinnliga ungdomar starkare genuina band till jämnåriga när de kommunicerade med dem genom fysiska möten eller video-chat, i jämförelse med när de enbart text-chattade. Detta tyder på att sättet vi interagerar med människor kan påverka på vilket sätt autenticitet kan ta sig uttryck i ett givet sammanhang.

Det finns forskning som visar att autenticitet som tillstånd är associerat med att acceptera yttre påverkan (Lenton et al., 2016), exempelvis att låta sig influeras av yttre faktorer. Detta ger stöd för att det inte krävs att avvisa yttre inflytande helt och hållet för att uppleva autenticitet som tillstånd. Lenton och kollegor (2016) föreslår att detta kan bero på att personer kanske har samma mål som de personer vars inflytande de accepterar, eller att de accepterar påverkan från andra på

kort sikt för att på längre sikt uppnå ett visst mål, eller att personer som lever det liv de vill leva gällande värderingar och ideal är mer öppna för att låta sig influeras av andra.

### **Autenticitet hos ungdomar**

Under just tonåren blir autenticitet relevant, då det sker en identitetsutveckling som ofta präglas av osäkerhet kring sociala och personliga förändringar, vilket innebär att ungdomen ska utforska olika värderingar och attityder för att hitta sin plats som vuxen i samhället. Ungdomsperioden är en ålder då individen blir allt mer självständig från ursprungsfamiljen, och sociala relationer och sammanhang på annat håll blir därför allt viktigare (Von Tetzchner, 2016). Det sker även en utveckling och ökning av självmedvetenhet hos ungdomar under denna tid, vilket gör att de blir medvetna om sin upplevelse som mer eller mindre autentisk. Om ungdomar då inte upplever att de är autentiska i sin karaktär, kan detta äventyra den psykosociala utvecklingen och välbefinnandet (Alchin et al., 2023). Ungdomar har generellt ett starkt driv att vara sig själva (Thomaes et al., 2017).

Även när det gäller vänskapsrelationer i tonåren är autenticitet ett relevant fenomen. Hos tonåringar är autenticitet i relationer, dvs i vilken utsträckning man är öppen och ärlig i meningsfulla relationer, relaterat till grad av kvalitet och intimitet i vänskapsrelationer samt kopplat till att uppfatta att andra behandlar dig vänligt (Theran, 2010; 2021). Det verkar därmed finnas en koppling mellan autenticitet i relationer och hur man uppfattar att andra behandlar en. Ungdomar som känner sig mer autentiska har mer positiva självbilder, känner sig mindre ensamma i skolan och är mer nöjda med sina relationer (Peets & Hodges, 2018). Dessutom kan en starkare känsla av autenticitet hos individen delvis förklara en högre tillfredsställelse med samtal i nära relationer jämfört med samtal med personer som är mer ytligt bekanta (Venaglia & Lemay, 2017). Utifrån detta verkar upplevelsen av autenticitet hos ungdomar vara en viktig del av deras vardag och välmående med sig själva, sina relationer och sitt liv i stort.

Det tycks finnas en skillnad i hur barn och ungdomar i olika åldrar beskriver sin egen autenticitet. Nartova-Bochaver och kollegor (2021) fann att antalet kategorier av beskrivningar som användes av grundskolebarn respektive tonåringar skilde sig åt. Tonåringar beskrev sitt sanna jag mer i detalj och i positiv dager samt inkluderade sina sociala liv som en oskiljaktig del av sig själva. Grundskolebarnen å andra sidan, var mer sparsamma, tvetydiga och individualistiska i sina beskrivningar. Dessa resultat tyder på att det finns en utveckling av autenticitet hos barn och ungdomar från ung ålder upp till tonåren där olika stadier har olika innehåll och mening.

Autenticitet hos ungdomar kan påverkas av flera olika faktorer. En studie av Morgan och Fowers (2022), visade att föräldrars lyhörddhet och stöttande av ungdomens autonomi är positivt relaterat till den moraliska identiteten, som i sin tur har ett positivt samband med hur autentiskt ungdomarna ter sig i en onlinemiljö. Detta tyder på att en del av att vara autentisk hos ungdomar kan vara kopplat till att ha en tydlig moralisk identitet och att agera i linje med den. Dessutom tyder annan forskning av Goldner och kollegor (2022) på att föräldrar spelar en stor roll i ungdomars grad av autenticitet. De undersökte hur *föräldrafiering* eller *omvänt föräldraskap* mellan mödrar och tonårsdöttrar och svårigheter med separation och individuation kan bidra till ungdomens grad av autenticitet. Begreppet föräldrafiering, innebär att det sker en förvrängning av barns och föräldrars roller inom en familj. Problem med separation och individuation hänvisar till en process där ett barn förnekas en del av utvecklingen som involverar att separera sig från sin mamma och utveckla en autonom känsla av självet. Detta kan bidra till så kallad *självnedtystning* som innebär att man undertrycker sina tankar och känslor i relation till en annan person. Studiens resultat belyser de potentiellt negativa konsekvenserna av föräldrafiering på flickors utveckling och autonomi samt hur självnedtystning som fenomen kan ha betydelse för graden av autenticitet hos tonårsflickor (Goldner et al., 2022). Även andra studier har rapporterat ett signifikant samband mellan föräldrastöd i barndomen och psykopatologi i vuxen ålder (Hooper et al., 2011), där barnets utveckling av självet påverkas av rollförvirring och föräldrarnas bristande stödfunktion (eg. Kerig, 2005; Macfie et al., 2015).

Alchin och kollegor (2023) delger i sin litteraturöversikt om autenticitetsforskning hos ungdomar, att autenticitet är något som tenderar att öka över tid och ett upplevt stöttande socialt nätverk är mycket viktigt för den processen. Ungdomstiden tenderar att innebära en hög grad av konformitet, då många ungdomar är rädda att bli avvisade av jämnåriga, vilket innebär att de kan ta över andras värderingar och attityder för att passa in (Von Tetzchner, 2016). Ungdomar kan vara mer autentiska i sina uttryck i vardagen om föräldrar underlättar för denna utveckling genom att bidra till deras ökade självständighet, stötta dem i deras identitetsutveckling och i att upptäcka sitt sanna själv på vägen mot vuxen ålder (Alchin et al., 2023).

### ***Autenticitet och kön***

I en studie av Blanca och kollegor (2018) undersöks förhållandet mellan karaktärsstyrkor och livstillfredsställelse samt hur könsskillnader kan inverka i förutsägelsen av livstillfredsställelse hos spanska ungdomar mellan 11-14 år. Studien visade att autenticitet var en av de karaktärsstyrkor

hos ungdomarna som hade ett signifikant samband med livstillfredsställelse, dock var dess prediceringsförmåga inte speciellt god då kärlek och hopp var de karaktärsstyrkor som bäst predicerade livstillfredsställelse hos ungdomarna generellt. När man kontrollerade för könsskillnader var dock autenticitet en betydande predicerande förmåga hos flickorna men ej hos pojkarna, för vilka högre grad av autenticitet var förknippade med högre livstillfredsställelse hos flickorna. Blanca och kollegor (2018) tolkar dessa resultat som att de kan bero på könsskillnader gällande mognad i tidiga tonåren, där flickor visar en tidigare mognadsutveckling och en större förmåga till självreflektion än pojkar. Detta ger därmed autenticitet, som kräver en viss grad av kognitiv mognad, en större predicerande förmåga hos just flickor i tidiga tonår.

Något som lyfts fram av Alchin och kollegor (2023) och som kan påverka hur autentiska pojkar kan vara med nära vänner, är deras sociala konstruktioner av kön, då studier visar att pojkar som lägger lika stor vikt vid maskulina och feminina egenskaper har bäst förutsättningar för att uppleva sig som autentiska. En viktig upptäckt som författarna lyfter är att tillfredsställelse med sin autonomi har en omedelbar, positiv och kausal påverkan på autenticitet som tillstånd, vilket innebär att autonomi är en viktig faktor att främja för att skapa autenticitet hos ungdomar.

### ***Forskningsläget just nu***

Enligt Alchin och kollegor (2023) är forskningsfältet begränsat när det gäller studier på autenticitet hos ungdomar generellt, och enbart två kvalitativa studier presenteras i deras översikt. Dessa studier inkluderar ungdomar, killar och tjejer, och de analyseras med hjälp av tematisk analys. Mer specifikt undersöker den ena studien effekterna av adhd-medicinering på ungdomars liv och deras personliga erfarenhet av medicinering samt försöker förstå hur psykologiska förändringar som ungdomar upplever när de tar medicinen samverkar med deras inställning till att bli medicinerade (Fleishmann & Kaliski, 2017). Den andra studien utforskar hur det *sanna jaget* presenteras och manifesteras i vardagen hos tonåringar och grundskolebarn (Nartova-Bochaver et al., 2021), och är dessutom inte tydligt renodlat kvalitativ i sin metodologiska karaktär. Gemensamt för dessa studier är att de inte undersöker begreppet autenticitet och hur det upplevs specifikt av manliga ungdomar.

Ingen studie har, till vår kännedom, tidigare undersökt upplevelsen av autenticitet hos manliga gymnasieungdomar med hjälp av en tolkande fenomenologisk ansats enligt *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) och utforskat texturen i upplevelsen (Smith et al., 2021; Willig, 2021). En liknande studie genomfördes av Bobeck och Kärroman (2023) inom ramen för



forskningsprojektet *Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet* vid Lunds universitet. Deras fynd visade att autenticitet och välbefinnande hänger ihop, och att autenticitet som tillstånd kan upplevas som närvaro i stunden, känslor av inspiration och att känna sig ohämmad inför andra. Kontexter och processer som upplevdes möjliggöra autenticitet var ofta relationella och icke-dömmande. Studien undersökte dock enbart kvinnliga gymnasieelevers upplevelse av autenticitet, vilket därmed öppnar upp för värdet av att utforska manliga elevers upplevelser och erfarenheter. Autenticitet har teoretiskt beskrivits som en viktig byggsten eller process i konstruktet välbefinnande (Maurer et al., 2023), och just den subjektiva känslan av autenticitet har argumenterats bidra till välbefinnande (Rivera et al., 2019). Därmed tycks välbefinnande i förhållande till autenticitet också vara relevant att undersöka. Att beskriva nyanserna i autenticitet som upplevelse kan bidra till kliniskt psykologiskt arbete med manliga ungdomar med en inblick i hur det möjligtvis kan upplevas att vara sig själv och hur välbefinnande kan upplevas hänga ihop med det. Det kan möjligtvis främja kontakt och behandling mellan psykolog och ungdom och ge en kompletterande indikation på hur ungdomens välbefinnande ter sig i vardagen att ta del av självskattad autenticitet. Utifrån detta vill vi undersöka upplevelsen av autenticitet hos manliga gymnasieungdomar med hjälp av en tolkande fenomenologisk ansats i enlighet med IPA (Smith et al., 2021).

### **Syfte och frågeställning**

Syftet med studien är att fördjupa förståelsen för upplevelsen av autenticitet hos svenska manliga gymnasieungdomar. I linje med syftet intervjuas manliga gymnasieungdomar i årskurs tre om sin upplevelse och sina erfarenheter av att vara sann mot sig själv. Detta intervjumaterial analyseras därefter utifrån en tolkande fenomenologisk ansats. Studien ämnar svara på följande frågeställningar:

- (1) Hur upplever manliga gymnasieungdomar autenticitet som tillstånd?
- (2) Hur upplevs relationen mellan autenticitet och välbefinnande av manliga gymnasieungdomar?
- (3) Vilka processer och kontexter upplevs möjliggöra att vara autentisk för manliga gymnasieungdomar?
- (4) Vilka processer och kontexter upplevs hindra att vara autentisk för manliga gymnasieungdomar?

## Metod

Studien var en del av det större forskningsprojektet *Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet* som leds av huvudansvarig Daiva Daikutanté tillsammans med Eva Hoff och Mia Maurer vid institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Projektet har etikprövats med diarienummer 2019-06552.

### Design och epistemologisk ansats

Utifrån syftet att undersöka upplevelsen av autenticitet hos svenska manliga gymnasieungdomar och dess frågeställningar, gjordes en kvalitativt induktiv analys av insamlad data. Data samlades in med semistrukturerade intervjuer, nio till antalet.

Epistemologisk ansats i denna studie var tolkande fenomenologisk, vilket innebär att inte separera beskrivning och tolkning, utan att en beskrivning innebär en viss tolkning. Genom att intervjua dessa ungdomar kunde vi därmed enbart nå deras tolkningar och formuleringar av sina egna upplevelser. Detta är i linje med syftet att få en fördjupad förståelse för deltagarnas upplevelser av världen (Willig, 2021). Kvaliteten och meningen i deltagarnas upplevelser var i fokus under studiens gång. Materialet analyserades i enlighet med *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) (Smith et al., 2021). IPA ansågs vara en lämplig analysmetod utifrån syfte och epistemologisk ansats då metoden syftar till att beskriva intervjupersonens subjektiva upplevelse av världen och levd erfarenhet och genom det undersöka sådant som är unikt för den enskilde individen. Dock är det i enlighet med både Smith och kollegor (2021) samt Willig (2021) icke möjligt med ett renodlat sådant utforskande då forskarens egen syn på världen och påverkan av interaktionen mellan forskare och deltagare måste inkluderas i och genomsyra analysen. Detta innebär att forskare behöver vara reflexiva och medvetna om hur de själva kan påverka materialet som framställs under hela processen av studiens gång. För att möjliggöra och underlätta det reflexiva arbetet, använde vi oss av reflexiva dagböcker, där vi skrivit ner spontana tankar om hur våra egna föreställningar och förförståelse kan påverka processen och analysen av materialet. Vi använde oss även av dubbel hermeneutik i samband med IPA:s förfarande. Detta innebär kortfattat att vi var medvetna om att vi tolkade en annan tolkning om vad fenomenet egentligen handlade om genom att vi försökte förstå det som deltagaren försökte förstå om vad som pågick inuti dem själva. Detta betonar än mer att vi är integrerade i vårt material genom våra tolkningar. Något som ytterligare är en del av IPA:s förfarande är att det idiosynkratiska i deltagarnas upplevelser ska få utrymme i analysen. Detta innebär att de individuella berättelserna

är en viktig del av analysen då man vill synliggöra de rika beskrivningarna av innehållet på ett systematiskt och nära undersökande sätt (Smith et al., 2021).

I samband med intervjuerna fick deltagarna fylla i ett självskattningsformulär för subjektivt välmående, den svenska versionen av SWLS-skalan (Diener, 2009; Diener et al. 1985). Formuläret består av fem påståenden med möjlighet att svara på påståendena utifrån en 1-7 skala där 1 var att man inte alls instämmer med påståendet och 7 var att man instämmer helt med påståendet. Det innebär att lägsta möjliga värdet för subjektivt välmående var 5 och det högsta möjliga värdet var 35 (se *Bilaga 1* för mer information). Deltagarna i denna studie hade ett medelvärde (M: 26,34) och en standardavvikelse (SD: 4,06) som ej skiljer sig avsevärt från normdata från amerikanska studier med olika urvalsgrupper som presenteras i Pavot och Diener (1993), och medelvärden från svenska ungdomar i olika studier (eg. Garcia & Siddiqui, 2009; Winzer et al., 2021).

### **Deltagare**

Deltagare i denna studie var manliga ungdomar som gick tredje året på en kommunal gymnasieskola i södra Sverige. Antal deltagare var nio och de var mellan 18-19 år gamla. Deltagarna rekryterades baserat på stratifierat målstyrt urval, vilket är ett urval av vanligtvis typiska individer som tillhör en subkategori av intresse, i detta fall manliga gymnasieelever i Sverige (Bryman, 2018). Studiens författare åkte ut till olika klasser på skolan och presenterade bland annat studien för dem. Ett mejl med information om studien och deltagandet skickades också ut till flera olika klasser på skolan som gav eleverna möjlighet att anmäla intresse för deltagande i studien. De deltagare som anmält sig, kontaktades sedermera för att boka tid för intervjuer. Dessa intervjuer ägde rum inom skolans lokaler under skoltid i februari 2024.

Enligt Smith och kollegor (2021) är ett deltagarantal mellan 3 och 6 lagom för en studentuppsats, men att det kan variera beroende på förutsättningarna. Utifrån att denna studie är en examensuppsats och ingår i det större forskningsprojektet *Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet* (Dn 2019-06552), ansåg studiens forskare och handledande forskningsansvarig att 8-10 deltagare var ett lämpligt deltagarantal. Utöver detta rekommenderar Smith och kollegor (2021) att fingerade namn skapas för samtliga deltagare, vilket gjordes utifrån de 20 vanligaste namnen i Sverige för män enligt Statistikmyndigheten (2022). Samtliga kodnamn som skapats är *Nils, Alexander, Daniel, Olof, Johan, Gustav, Fredrik, Thomas* och *Erik*.

## **Datagenerering**

En intervjuguide utformades med utgångspunkt i en etikprövad intervjuguide inom forskningsprojektet *Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet* (se *Bilaga 2*). Frågor som inkluderades var öppna sådana och frågor om speciella tillfällen deltagarna erfarit som berör de aktuella fenomenen i denna studie. Detta gjordes för att ge så mycket plats som möjligt åt intervjupersonernas egna tankar och erfarenheter samt för att fördjupa och komma närmare deras upplevelser (Willig, 2021). Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer med någon av författarna. Intervjuerna spelades in och transkriberades med hjälp av transkriberingsprogrammet *Whisper* på en dator i säkert förvar på Lunds universitet för att sedan kontrolleras och transkriberas manuellt innan transkripten var redo att analyseras.

## **Dataanalys**

Dataanalys gjordes i enlighet med IPA:s sju steg (Smith et al., 2021). Först bekantade sig författarna med texten genom att läsa transkripten och lyssna igenom ljudfilerna. Andra steget var att utforska materialet och föra anteckningar i en öppen form. Anteckningarna togs utifrån tre olika aspekter i materialet, det vill säga deskriptiva, konceptuella och språkliga sådana. Det tredje steget i analysen var att utifrån de existerande anteckningarna, bilda nya mer tolkande sammanfattningar. Detta gjordes sektion för sektion i texten, och syftade till att beskriva innehållet och betydelsen i ett kortare påstående. Det fjärde steget var att lösgöra och organisera de konstruerade påståendena i tematiska kluster för att utforska kopplingar mellan dem. Detta gjordes med utklippta papperslappar. I det femte steget namngavs teman och underteman till de enskilda deltagarnas tematiska kluster i form av personliga experimentella teman, även kallade PET:s. Sjätte steget var att upprepa samma procedur (steg 1-5) för alla intervjuer. Det sjunde steget var att hitta gemensamma huvudteman och underteman för gruppen genom att utgå från de individuella transkriptens huvudteman och underteman. Dessa gemensamma teman kallas gruppexperimentella teman eller förkortat GET:s. I dessa ligger fokus på att få fram konvergens, det vill säga likheter mellan de olika berättelserna och att belysa divergens, det vill säga hur berättelserna skiljer sig åt. Genom att belysa divergens, framträder även den idiosynkratiska kvaliteten i analysen som efterfrågas i IPA:s förfarande. Vi använde även Elliott och kollegors (1999) riktlinjer för kvalitativa studier som grund för kvalitetsutvärdering.

## Etik

Studien var en del av det större forskningsprojektet *Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet* som leds av Daiva Daikutanté. Projektet har etikprövats med diarienummer 2019-06552 (2020-04-14). Trots genomförd etikprövning förhöll vi oss kontinuerligt till etiska aspekter och överväganden som dök upp under processen. Detta i enlighet med Brinkmann och Kvale (2005) som framhäver betydelsen av att ha en etisk reflektion, gällande såväl mikroetiska som makroetiska perspektiv, genom hela forskningsprocessen.

Under studiens process beaktades forskningsetiska principer. Deltagarna fick information om studiens syfte, vem som är ansvarig forskare och om vad deltagandet innebar i form av både positiva och negativa konsekvenser. Denna information gavs ut både skriftligt (se *Bilaga 3*) och muntligt. I denna information framgick även att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande och att deltagarna informerades om att sekretess gäller kring vad de säger i intervjuerna och hur deras intervjuer hanteras. Deltagarna fick ge både muntligt och skriftligt informerat samtycke till att delta i forskningsprojektet. Samtliga deltagare fick varsin pseudonym som sedermera användes vid hänvisning till information eller citat från de enskilda intervjuerna. Det är inte möjligt att identifiera enskilda personer i studien då transkriberingarna anonymiserades genom att exempelvis personnamn, geografiska platser, namnet på den aktuella gymnasieskolan och andra känsliga uppgifter om deltagarna exkluderades. Dessutom hanterades uppgifterna som samlades in med försiktighet och förvarades på ett säkert ställe på handledarens kontor i Lunds universitetslokaler.

Enligt Fors (2020) kan det uppstå fyra olika sorters dynamik i möten mellan människor; likhet i privilegier, privilegier i terapeutens favör, privilegier i patientens favör och likhet i icke-privilegier. Dessa handlar om terapeuters relation till klienter, men teorin ämnar att explicit sätta ord på maktrelationers implicita kunskap. Ur ett mikroetiskt perspektiv är teorin applicerbar i denna studie då det uppstår en assymetrisk maktdynamik mellan intervjuare och deltagare i rummet i intervjuarens favör. Det var också viktigt för oss, speciellt då vi intresserade oss för deltagarnas unika upplevelser i enlighet med en tolkande fenomenologisk ansats, att inte påverka deltagarna och deras muntliga redogörelser. Intervjuguiden följdes och övriga frågor som föll in under dessa semi-strukturerade intervjuer var öppna och utforskande, snarare än stängda och riktade. Detta gjordes dels för att inte påverka deltagarna, dels för att förhålla oss dogmatiskt till den metod och ansats som valts.

Den självskattning av subjektivt välmående (Diener, 2009; Diener et al., 1985) som deltagarna genomförde, användes för att få vetskap om huruvida deltagarna utgjorde ett lämpligt urval av manliga gymnasieelever i Sverige. Dessa skattningar användes enbart för att säkerställa att urvalet hade en viss spridning i välbefinnande, samtidigt som medelpoängen inte avvek avsevärt från normdata.

## **Resultat**

Utifrån analys av materialet konstruerades fem huvudteman. Temat *Autenticitetens roll för välbefinnande*, berör deltagarnas upplevelser av autenticitet och välbefinnande, och hur dessa hänger ihop för dem. *Det börjar med dig själv*, behandlar individens roll i form av agens, ansvar, egen vilja och tankar om prestation. I *Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort*, beskrivs komplexiteten och svårigheten att avgränsa begreppet autenticitet. Det framkommer en subjektivitet i upplevelser av konceptet autenticitet och självet. *Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i*, beskriver deltagarnas upplevelse av hur den sociala omgivningen i form av normer, status och förväntningar på olika sätt påverkar olika aspekter av deras välbefinnande och autenticitet. Slutligen avhandlas i *Det sociala som trygghet och plats för tillväxt*, hur sociala och relationella aspekter i omgivningen främjar och är en viktig aspekt i upplevelsen av autenticitet.

I *Tabell 1* presenteras en översikt över temastrukturen med huvudteman och deras respektive subteman.

## Tabell 1

### Temastruktur

Huvudtema	Undertema
Autenticitetens roll för välbefinnande	<i>Det sanna jaget</i> <i>Inget välbefinnande utan autenticitet</i>
Det börjar med dig själv	<i>Agens och ansvar</i> <i>Mognad och utveckling</i> <i>Självreflektion och insikers roll i autenticitet</i> <i>Prestationsbaserat mående</i>
Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort	<i>Kan man vara autentisk?</i> <i>Autenticitet och anpassning av självet</i> <i>Svårt att tala om</i>
Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i	<i>Social bestraffning och konformitet</i> <i>Att drunkna i normer</i> <i>Yttre krav och begränsningar</i>
Det sociala som trygghet och plats för tillväxt	<i>Social och psykologisk trygghet</i> <i>Vikten av gemenskap för autenticitet och välbefinnande</i>

### Autenticitetens roll för välbefinnande

I ungdomarnas berättelser berördes hur de upplever välbefinnande och autenticitet, och hur dessa hänger ihop för dem. I deras beskrivningar speglades ofta en tanklöshet och befriande upplevelse av att kunna vara sig själva. Återkommande var även autenticitetens betydande roll för välbefinnande. I analysen framkommer två subteman: *Det sanna jaget* och *Inget välbefinnande utan autenticitet*. Dessa redovisas och illustreras med citat.

#### *Det sanna jaget*

I ungdomarnas berättelser framkom olika tankar kring vad autenticitet är och hur det upplevs. En upplevelse som flera uttryckte var en magkänsla eller inre vägledning till att vara sig själva. Exempelvis delgav *Nils* sin upplevelse och uppfattning av autenticitet:

Så jag tror att det är väldigt svårt att säga... när man är sann mot sig själv. Men det skulle väl vara att man går på sin magkänsla eventuellt. Du bryr dig inte om vad andra säger, du gör saker som gör att du mår bra, då skulle jag säga att man är sann mot sig själv. Det

behöver inte alltid vara positivt. Jag behöver inte ljuga för mig själv... Jag är fullt medveten om vad jag gör och varför jag gör det, och det jag är bekväm med. Då tror jag att man är sann mot sig själv. - *Nils*

Här framkommer en bild av att magkänslan är en typ av inre vägledning för att vara autentisk och en typ av medvetenhet om sina handlingar kännetecknar autenticitet för *Nils*.

*Johan* berättade att autenticitet för honom är en form av uttryck utåt i form av kläder och hur han uttrycker sig.

Att vara sann för sig själv är att du... inte behöver sätta upp falska fasader eller vara falsk mot dig själv i hur du ska klä dig, hur du ska uttrycka dig. Du ska liksom bara köra ditt eget "race" och då tänker jag att då är du sann mot dig själv. - *Johan*

Detta tyder på att det kan finnas en koppling mellan autenticitet och att kunna uttrycka sig i sin omgivning, där en inre önskan stämmer överens med vad de kan visa utåt. Vidare framkom ett mönster att inte låta sig påverkas av andra i sina beslut, som en viktig del av autenticitet för några av ungdomarna. Exempelvis beskrev *Johan* att förbli opåverkad kännetecknar autenticitet för honom: "Jag ska liksom inte låta mig själv påverkas av mina livsbeslut i vad andra säger, och vad normerna säger, vad samhället säger". I linje med detta delgav *Fredrik* att han tycker att autenticitet är när han inte ändrar exempelvis hur han klär sig utifrån någon annans åsikter. Sammanfattningsvis tycks autenticitet för ungdomarna handla om en inre upplevelse av att ens sanna jag vägleder, en samstämmighet över hur de önskar vara och hur de kan vara, samt att motstå påverkan utifrån.

### ***Inget välbefinnande utan autenticitet***

I samtliga intervjuer framkommer det hur svårt det är att skilja på välbefinnande och autenticitet då ungdomarna inte beskrev välbefinnande utan att på något sätt nämna autenticitet. Majoriteten beskrev hur autenticitet och välbefinnande hänger ihop, exempelvis *Nils*:

Det har väl en viss betydelse... alltså ibland kommer man hem efter någonting, typ skolan, och så är du trött, bara för att ha varit den här låtsasversionen eller vad man ska säga, men samtidigt så det är ju inte en hel låtsasversion, det är jag uppskruvad typ... Jag tror det är



viktigt att kunna känna att man kan vara sig själv i vissa miljöer, kunna släppa ner garden och bara vara... sig själv så att det blir en paus i huvudet... det påverkar kanske inte fysiskt, men psykiskt kanske det påverkar väldigt mycket, om du alltid måste gå... ”on the edge” och vara rädd för att inte vara omtyckt. Eller måste skruva upp detta för att få vara med. - *Nils*

Här framkommer en bild av att *Nils* blir uttröttad när han inte kan vara sig själv, och att han behöver få vara sig själv för att få en paus och återhämtning psykiskt som blir viktigt för hans välbefinnande. Ett genomgående mönster är att ungdomarna tycker att de mår som bäst när de får vara sig själva, här exemplifierat av *Olof*: “Och när jag är helt sann mot mig själv, jag tror det är när jag mår som bäst”. Omvänt framkommer en form av obekvämheter och dåligt mående kopplat till att vara “falsk”. *Daniel* delgav: “För jag tror att om du inte är sann mot dig själv och försöker vara någon annan eller på något sätt så är det sånt (...) du kommer inte må bra av i längden”. Välbefinnande och att vara autentiskt hänger med andra ord nära ihop i ungdomarnas upplevelser. En lite annorlunda bild, som en av ungdomarna beskrev, handlade om att dåligt mående kan minska strävan att leva upp till normativa krav och därmed öka känslan av autenticitet.

För när jag tänker på folk som inte mår så bra så bryr de ofta sig mindre om att hålla sig till de här standarden som det finns i samhället, och då är de ju ändå mer sig själva, även om det är en ganska tråkig och dålig situation av sig själva. - *Gustav*

Denna bild står i kontrast till övriga ungdomars berättelser, men belyser något viktigt i att det kan finnas en ansträngning i att anpassa sig och passa in som inte verkar vara lika viktig att uppnå eller svårare att uppnå vid dåligt mående generellt.

Flera av deltagarna lyfte vikten av att känna att de blir uppskattade för sitt sanna jag. Exempelvis uttryckte *Nils* att det finns fördelar med att vara sig själv: “Om du känner att du aldrig är dig själv, hur vet du då om någon gillar dig för vem du är? De gillar den här andra versionen av dig”. Att bli uppskattad för den han verkligen är blir en motivation till att vara sann mot sig själv. Vidare beskrev flera av deltagarna positiva känslor kopplade till att stå upp för sina värderingar. Så här uttryckte *Daniel* det:

Om man står upp för sig själv så känner man sig bättre, man känner att man gör det man faktiskt vill göra, att man är sig själv. Och som jag sa tidigare så mår jag bra när jag känner att jag är... mig själv. Så jag tror att i längden så är det jättenyttigt för sinnet och välbefinnandet. - *Daniel*

Bilden av att välmående hänger ihop med autenticitet är tydlig i *Daniels* resonemang om att det i längden är bra för hans mående. Positiva känslor för att stå upp för sig själv och vad man tycker är viktigt är något som kommer till uttryck i intervjuerna. Exempelvis berättade *Johan* att han kan känna en stolthet om han står upp för något. "Om jag verkligen står upp för mina värderingar när jag inte tycker det är lika jobbigt, då känner jag mig i alla fall, jag känner mig lite stolt kanske. Och jag känner mig glad att jag gjorde det". Detta är ytterligare en positiv emotionell konsekvens av att stå upp för sig själv eller sina värderingar som synliggörs. På samma sätt beskrev *Nils* det omvända förhållandet, hur han känner om han inte står upp för något när han känner att han hade velat.

Alltså nästan lite skam, alltså (...) "Jag vet att detta är fel, men jag säger inget". Då är det... lite obekvämt. Jag vet att jag kommer dras med tankarna så varje gång jag ska gå och lägga mig, så vaknar jag mitt i natten och bara tänker på det, och att jag dras med det... nästan lite... skambelagt. - *Nils*

Det synliggör en form av grubblande eller ältande i efterhand som ger *Nils* dåligt mående. Vidare framträder en bild av att välbefinnande och autenticitet kopplas till någon form av paus från vardagen och frihetskänsla för flera informanter. Exempelvis berättade *Johan* att han upplever välbefinnande när han känner sig fri.

Jag skulle säga att jag mår allra bäst när jag bara känner att jag har ingenting som hindrar mig, jag känner bara att jag kan fokusera på det jag tycker är roligt alltså, liksom för om jag går ut så är det bara, å ska jag bara ut och ha roligt, jag behöver inte fokusera på någonting. - *Johan*

Det *Johan* beskriver kan tolkas som en kravlös tillvaro som karaktäriseras av frihet att kunna göra vad han känner för och inte ha några måsten hängande över sig. Vidare delgav *Fredrik* att han uppskattar att få en paus från vardagen, och då kan slappna av och må bra på riktigt. Även *Daniel* beskrev att när han känner sig autentisk upplever han att han är i nuet och får avslappning.

Alltså, kanske när jag tränar och arbetar hårt så hamnar man ju också i det här “flow”:et. Men när man gör någonting bara för njutning och inte håller på att tänker på allting... som har gått fel tidigare eller jobbiga saker förr eller vad som ska hända i framtiden så känner jag väl att jag mår som allra bäst. -*Daniel*

Här synliggörs att en form av *flow* också blir en form av paus från vardagen, som karakteriseras av mental avslappning och återhämtning. Vidare lyfte flera av deltagarna att vara bekväm i sina upplevelser av välbefinnande och autenticitet. Denna bekvämlighet kopplades ofta ihop med sociala och relationella komponenter. *Erik* beskrev att han upplever att autenticitet hör ihop med att vara med kompisar: “Nej, men då är man väl glad på riktigt. Också, alltså om man hänger med kompisar och man är sig själv, och båda har roligt. Då känner man väl sig... glad och behöver inte skämmas eller göra sig till...”. Citatet visar även att dåligt mående i form av skam kan vara en hindrande kraft för autenticitet. Sammantaget synliggörs hur autenticitet och välbefinnande hänger ihop och påverkar varandra.

### ***Sammanfattning av Autenticitetens roll för välbefinnande***

Sammanfattningsvis tycks autenticitet för ungdomarna handla om en magkänsla eller inre upplevelse av det sanna jaget som vägledande, en samstämmighet över hur de önskar vara och hur de kan vara utåt, att motstå påverkan utifrån, och att känna sig bekväm. Det är tydligt att autenticitet och att må bra hänger ihop för ungdomarna, genom att de känner sig uppskattade för sitt sanna jag, mår bra när de står upp för värderingar och har en upplevelse av att autenticitet och välbefinnande karakteriseras av avkoppling, frihet och paus från vardagen.

### **Det börjar med dig själv**

Detta huvudtema handlar om individens roll i form av agens, ansvar, egen vilja och prestation. Ungdomarna reflekterade kring mognad och utveckling i förhållande till autenticitet, samt deras egen roll i att skapa välbefinnande. I analysen framkom fyra subteman: *Agens och*

*ansvar, Mognad och utveckling, Själreflektion och insikers roll i autenticitet och Prestationsbaserat mående.*

### ***Agens och ansvar***

I ungdomarnas berättelser framträder ett mönster av agens hos individen själv, om förmågan att påverka sitt liv och om ansvarstagande i sitt liv. Ungdomarna pratade om sin egen roll och agens i sina liv kopplade till autenticitet och välbefinnande. Exempelvis lyfte *Gustav* att han har möjlighet att själv bryta sitt dåliga mående när han kommer in i en sådan period.

Och sen så till slut så bestämmer jag mig själv för att jag måste ändra på det här och då börjar jag försöka ta mig tillbaka till att må bra igen. Men det blir att det ofta blir att man fastnar i sitt rum, och äter onyttigt till exempel och slutar träna. - *Gustav*

Detta kan tolkas som att *Gustav* upplever en form av agens i sitt liv och förmåga till att påverka sitt mående. Han påpekade också att han upplever att han själv har kontroll över hur han betar sig och att det är det som är "det sanna jaget" för honom. Här betonas en typ av kontroll och agens i att vara på olika sätt i olika sammanhang. Även *Fredrik* delade med sig av en upplevelse på sin arbetsplats.

Sen när man är med andra kollegor som kanske inte, som man inte gillar lika mycket eller som är liksom inte lika, man har inte lika mycket gemensamt. Då blir det att man stänger av dem, eller inte visar de sidorna. - *Fredrik*

Här uttrycks en kontroll och förmåga att välja hur han vill vara i olika situationer. Fokus blir också på individens egen roll i det hela. Ett annat mönster som framträder är att ungdomarna uttryckte att de själva brukar ta ansvar för olika situationer i sitt liv. Flera ungdomar beskrev olika strategier som de har när de mår dåligt, vilket tyder på ett ansvarstagande och agens i att må bättre. Exempelvis beskrev *Thomas*: "Alla passar inte in överallt helt enkelt... Och att då får man kanske istället titta på sig själv (...) Vad vill jag liksom?. Och i så fall... hitta någonting som passar en själv bättre". Här synliggörs en form av eget initiativ till att söka upp yttre omständigheter som passar honom bättre, vilket indikerar en form av ansvarstagande över hur saker blir. *Olof* beskrev att när han känner sig allra mest som sig själv, beror det på hans egen inställning, vilket indikerar en form av agens och eget ansvar, alltså att med sin inställning kunna vara sann mot sig själv.

Sammantaget tycks det finnas ett fokus på eget ansvar och förmågan att påverka sitt liv. Detta sträcker sig både över att ta hand om ens egen hälsa och att vara autentisk.

### ***Mognad och utveckling***

Flera av ungdomarna lyfte mognad och utveckling i sina berättelser. Mönster som framkom var att bli tryggare i sig själv med åren och med ökad erfarenhet, samt att utvecklas och bli mer sitt sanna jag med tiden. Exempelvis berättade *Alexander* om att han blir tryggare i sig själv med åren, då han tycker att vara autentiskt blir lättare för honom med mognad: "Jag tror det blir lättare och lättare med åldern och mognad och när man känner sig själv bättre". Han berättade vidare: "Med åldern blir folk mer säkra i sig själva, vilket gör det lättare att stå upp för värderingar och säga ifrån". Detta synliggör en form av mognad och självständighetsprocess, där en trygghet för *Alexander* utvecklas så att han vågar göra mer saker.

Ett mönster som framträder bland några av ungdomarna är att bli mer sig själva med åren. Exempelvis berättade *Fredrik* att han upplever att han fått hjälp av sina kompisar att utvecklas mer till sig själv.

Jag känner ju att det har blivit mycket mer att jag är mig själv om jag kollar tillbaka... För några år tillbaka, så sättet jag var då så kanske det kändes inte lika mycket som mig själv... Så det har känts som... att de [vännerna] har hjälpt mig att utvecklas... nästan. Det har inte varit att de hjälpt mig att utveckla mig på ett visst sätt, utan de har hjälpt att utveckla mig mer till mig själv. - *Fredrik*

Här framträder en bild av att han blir mer sig själv med åren och med hjälp av sina vänner. I linje med detta pratade *Gustav* och *Olof* om att bli äldre och mer självständiga, och att det är en betydelsefull frigörande utveckling för dem. Detta kan tolkas som att det är en självständighetsprocess som mynnar ut i ett mer fritt och autentiskt handlande. Sammanfattningsvis tycks alltså en form av mognad och utveckling vara central i ungdomarnas upplevelser av autenticitet, både i form av mognad och erfarenheter, men också en frigörande självständighetsprocess och att "hitta sig själv".

### ***Självreflektion och insikers roll i autenticitet***

Ett mönster som framträder i ungdomarnas berättelser är att det är svårt att veta och avgöra om de är autentiska i stunden, utan att det ofta är lättare att avgöra det i efterhand genom reflektion.

Ett exempel på det är *Olof* som delgav att om han inser att han ej är autentisk försöker han ändra på sig i stunden, men att det oftast först är i efterhand han inser det. Han menade att självreflektion är en nödvändig del för att kunna vara riktigt autentisk.

Det tycker jag nog också är väldigt svårt att avgöra. Det är ju mycket som jag sa innan att jag märker mycket i efterhand... Jag reflekterar väldigt mycket och reflekterar över när jag reflekterade den gången... Jag tror att det är först då som jag märker... om jag verkligen var ärlig. - *Olof*

Här framkommer det att *Olof* värdesätter självreflektion högt och som en viktig förutsättning för honom i att vara autentisk. Även *Fredrik*, *Johan* och *Nils* belyste självreflektionens nytta för att veta om man är sann i sig själv. Vidare delgav en del av informanterna att de möjligtvis kan ha blinda fläckar, det vill säga att de kan ha svårt att se sig själva och sin autenticitet utifrån och sätta sig in i andras perspektiv. Både *Erik* och *Olof* delgav hur de har lättare att se om deras kompisar inte är autentiska än om de själva är det.

Men sen så hänger de med andra kompisar som jag märker att de påverkas jättemycket av den gruppen. Jag skulle inte säga att jag själv gör det jättemycket. Men det är klart, mina kompisar kan nog säga att jag gör det. Men det är ingenting jag märker av själv. - *Erik*

Det kan alltså vara svårt att avgöra hur mycket man själv påverkas och anpassar sig till en grupp. I samma anda så beskrev några av ungdomarna hur de tror att killar har det lättare att vara sig själva än vad tjejer har.

Jag tror att killar har det lättare för att ses som att vara sanna mot sig själva, för att det finns mycket mindre såhär... normer som de måste följa egentligen. Alltså, nu tänker jag tillbaka till min... högstadielklass och då kommer jag ihåg att nästan alla tjejer började sminka sig i typ åttan och att de blev ganska... modeinriktade (...) det är för att det finns så mycket såhär normpress på kvinnor att hålla sig till ett stråk. - *Gustav*

Detta kan tolkas som att *Gustav* anser att det är lättare att märka hur normer påverkar andra, i detta fall tjejer och att det är lättare att identifiera yttre normer än inre om hur man ska bete sig och hur man ska agera och vara som person. *Erik* var den enda av informanterna som påpekade att hans uppfattning kan ha att göra med att han själv är kille och därmed är delvis blind för sina egna förväntningar och normer kring att vara kille. Ett närliggande mönster handlar om hur några av deltagarna kan få insikter om blinda fläckar och om sig själva som kan vara lärorika. Exempelvis uttryckte *Olof* att det kan vara bra att få även negativa insikter om sig själv, för då kan man göra något åt saken.

Det känns som att det är, alltså även om det kanske kan vara negativt till en början, så tror jag alltid eller nästan alltid att det är positivt. Jag tror inte jag har stött på någon gång när det har, alltså när det har fått mig att må dåligt liksom i längden. - *Olof*

Detta tyder på att alla insikter om sig själv kan vara värdefulla då de leder till något positivt i form av lärdomar och mer självinsikt och därmed gör det lättare att komma närmare sitt sanna jag. För att sammanfatta tycks det för flera av ungdomarna behövas reflektion för att få syn på autenticitet hos sig själva, ofta i efterhand. Det kan finnas blinda fläckar i perspektivtagande om sig själva, och självreflektion och insikt om detta kan vara lärorikt.

### ***Prestationsbaserat mående***

I intervjuerna framkommer mönster av att ha en prestationsbaserad självbild, där ungdomarna lade stor vikt vid att uppleva sig själva som duktiga, vilket också kopplades till bra mående. Flera av ungdomarna lyfte att de kopplar ihop sin självbild med att prestera och att de har höga krav på sig själva och sina prestationer. Exempelvis beskrev *Thomas* detta i sin intervju kopplat till skolresultat. "Man bygger hela sin självbild på det på något sätt... att man ska vara bra på det och att om det har gått dåligt så känner man... att hela en själv... är dålig på något sätt...". Här kopplas värdet av att vara bra eller dålig som person till ens prestationer. *Olof* verkade dela denna bild, och berättade att han har en självbild av att vara duktig, vilket går i linje med att lägga en del av sin identitet i sina prestationer.

Ett tydligt mönster var att ungdomarna lade vikt vid att de mår bra när de fått något gjort. De flesta berättade att de inte mår bra när de inte är produktiva och att de inte gillar känslan av att slösa bort sin tid som de får då. *Erik* delgav att han mår bra när han presterat, vilket belyser bilden

av att välmående på något sätt hänger ihop med en känsla av att ha åstadkommit något eller gjort något bra. *Olof* beskrev liknande tankar: “Då känner jag mig väldigt produktiv, vilket... är när jag mår som bäst”. Även här synliggörs välmående kopplat till att känna sig produktiv. Sammantaget framträder ett prestationstänkande kring det egna värdet, och självbilden påverkas för många av ungdomarna av framgångar och misslyckanden.

### ***Sammanfattning av Det börjar med dig själv***

Sammanfattningsvis tycks det finnas ett fokus på eget ansvar och förmågan att påverka sitt liv i flera av ungdomarnas berättelser. Detta sträcker sig både över att ta hand om sin egen hälsa, och att vara autentisk. Mognad och utveckling tycks vara viktigt i ungdomarnas upplevelser av autenticitet, både i form av mognad och erfarenheter, och en frigörande självständighetsprocess av att “hitta sig själv”. Flera lyfte att de behöver reflektera för att få syn på autenticitet hos sig själva och att det kan finnas blinda fläckar i perspektivtagande om sig själva. En upplevelse av självbilden och det egna värdet kopplat till prestationer framträdde också. Även mående tycks hänga ihop med prestationer för flera av deltagarna.

### **Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort**

Detta huvudtema handlar om komplexiteten i det “sanna jaget”. I analysen av ungdomarnas berättelser framkommer olika tankar om konceptet autenticitet. Ungdomarna upplevde att ämnet var svårt och ovant att prata om, och frågor kring självet och vad en anpassning av självet egentligen innebär blev också relevant för flera av ungdomarna. I berättelserna framkommer olika uppfattningar kring huruvida att vara sann mot sig själv eller anpassa självet sker automatiskt eller kräver reflektion. I analysen framkom tre subteman: *Kan man vara autentisk?*, *Autenticitet och anpassning av självet* och *Svårt att tala om*.

### ***Kan man vara autentisk?***

Ungdomarna gav uttryck för många funderingar kring större frågor som om man kan vara sann mot sig själv, om det finns olika versioner av en själv, om personlighet alltid lyser igenom eller försvinner vid anpassning, samt om autenticitet är som en skala eller en dualitet.

Det framkom en bild hos några av deltagarna av att man alltid är sig själv, även när beteendet anpassas. Exempelvis berättade *Alexander*: “Och jag tror man kan vara olika människor så... och ändå vara sann mot sig själv för att man låtsas liksom inte utan man bara, anpassar sig”. Detta kan tolkas som att *Alexander* faktiskt upplever att han är sig själv, även när han anpassar sitt beteende efter vilken situation han befinner sig i. *Thomas* resonerade i liknande banor när han



refererade till Erving Goffmans mask-teori, där hans bild tycks domineras av att man kan vara sig själv på flera olika sätt, med olika människor, och fortfarande vara autentisk. I många berättelser framträdde samtidigt en annan bild av att det är svårt att vara sig själv och att man kanske inte alltid kan vara det. I *Gustavs* berättelse framkom en typ av agens.

Jag tror inte man riktigt kan vara sig själv... Jag tror alla är rätt påverkade av dem runt om en (...) om man skaffar nya kompisar kommer man oundvikligt att påverkas. Det är inte så att det är ett val, det bara blir så. Men jag tror att, det eventuella är väl att man är sig själv genom att välja vem man är med och vad man gör. Och det är det som gör dig till dig själv.  
- *Gustav*

En annan berättelse framträdde också, där *Erik* beskrev att det kan vara svårt att inte vara sig själv ibland när man umgås med nära människor under längre tid: "Ja jag tänker speciellt om man bor ihop och spenderar hela tiden med varandra så blir man ju, ganska svårt att undvika att vara sig själv liksom". Här finns en bild av att det blir uttröttande att under lång tid inte vara sig själv, och att det är något som kommer naturligt och är svårt att undvika i längden. Ytterligare ett mönster som framkom var att en del av personligheten försvinner när man anpassar sig. Flera ungdomar lyfte detta, exempelvis berättade *Johan* att en del av hans personlighet kan försvinna när han inte är autentisk.

När jag inte kan känna att jag är mig själv så kanske jag är lite mer avslappnad och lugn. Medan när jag känner att jag kan vara mig själv, så kanske jag blir lite mer energisk och sprallig. Alltså jag har väldigt mycket energi generellt och jag har alltid haft det. - *Johan*

Här framträder en berättelse om att de sidor som ses utåt inte stämmer överens med de personlighetsdrag som *Johan* upplever att han besitter. I ett tredje mönster som framkommer, lyfte några av ungdomarna huruvida autenticitet är som en skala eller en dualitet, där åsikterna skiljde sig åt. Exempelvis delgav *Gustav* att man kan vara olika mycket eller lite sig själv.

Men jag skulle inte säga att de som jag är med när jag försöker vara alltså, lite fin, alltså artig och sånt, att det är inte, alltså det är, det är fortfarande jag, men det är bara kanske inte det sanna jaget lika mycket. - *Gustav*

Detta kan tolkas som att autenticitet är likt en skala för *Gustav*, där man kan vara mer eller mindre sig själv. En lite annorlunda bild framträder också, där autenticitet ses som något man antingen är eller inte är. Exempelvis *Alexander* berättade att han skiljer på att anpassa sig och censurera sig, där det förstnämnda fortfarande innebär att vara autentisk för honom.

Jag skulle säga att det är en skillnad mellan att ha ett filter (...) än att du helt... censurerar dig själv. Sen är det (...) väldigt abstrakt, den distinktionen mellan (...) att censurera dig själv och att bara filtrera, lite vad man alltså säger och vad man gör. - *Alexander*

Han berättade att anpassa sig för att vara lämplig inte betyder att hans personlighet försvinner. Han nämnde också att det är som en gråskala mellan att ha ett filter och censurera sig själv, vilket kan tolkas som att det är en glidande skala hur autentisk man är. Sammantaget framträder olika bilder över hur autenticitet egentligen är till sin natur; olika versioner av en själv, personlighet som försvinner eller finns kvar, autenticitet som en glidande skala eller en dualitet.

### ***Autenticitet och anpassning av självet***

Majoriteten av ungdomarna lyfte olika perspektiv på huruvida autenticitet och anpassning sker ansträngningslöst och automatiskt, eller kräver mental ansträngning. Något som framkommer i de flesta av ungdomarnas utsagor om autenticitet, är ett mönster att ens sanna jag kan upplevas som ansträngningslöst tillstånd som sker per automatik. Exempelvis beskrev *Thomas* hur han känner när han är sig själv: "Man kände, det kändes fritt på något sätt liksom, som att man ... på något sätt inte liksom var medveten om allt runt omkring en liksom, att man, bara var där, där och då på något sätt liksom". Han märker inte när han är autentisk, för han befinner sig i detta tillstånd av tanklöst flyt. Här framkommer en bild av att autenticitet upplevs som något utan reflektion och det beskrivs som en behaglig upplevelse. *Daniel* beskrev att han ser på autenticitet som att det flyter på och man bara hänger med och likställer autenticitet och "flow" när han ska beskriva hur han märker att han är sitt sanna jag:

I stunden vet jag inte om jag märker det, det är kanske det som är “flow”. Antar jag egentligen, jag kommer tillbaks in på det att, när man är autentisk så känns det ju naturligt och ganska bra. Det flyter väl bara på. - *Daniel*

Här belyser *Daniel* kopplingen mellan autenticitet och ett ansträngningslöst flyt. Även *Erik* och *Fredrik* beskriver att deras sanna jag upplevs som ansträngningslöst och avslappnat. I linje med detta berättade *Alexander* att han upplever autenticitet som en form av “filterlöshet”, där han inte behöver tänka igenom vad han säger: “Att man kan, alltså där är liksom nästan inga filter utan man kanske, man känner att man kan säga vad som helst liksom för, allt behöver inte vara så genomtänkt liksom”. Detta pekar på att bilden av att omgivningen, och en form av bekvämlighet i den, är viktigt i upplevelsen av autenticitet.

Omvänt framträder ett mönster hos några av ungdomarna av att autenticitet innefattar någon form av medvetenhet eller ansträngning. Exempelvis berättade *Daniel* om när han ansträngt sig för att vara autentisk.

Sen har jag lyckats i situationer där, där jag kanske inte alls känner mig hemma, men då är det ju mer en ansträngning på min sida att aktivt tänka “Okej nu ska jag vara mig själv”, och då har det också funkat. - *Daniel*

Här belyses hur *Daniel* medvetet kan välja att vara sig själv i olika situationer och att det kräver mer ansträngning att vara sig själv i mer otrygga situationer för honom. En bild av att autenticitet kräver mod framträdde också. Exempelvis berättade *Thomas* om att han tycker att det kan kräva eftertanke och ansträngning att stå upp för det han tycker är viktigt och vara sann mot sig själv i vissa sociala situationer. Många av ungdomarna pratade om bristande självkänsla eller självförtroende som ett hinder att våga vara sig själv och att självsäkerhet krävs. Exempelvis berättade *Alexander* också hur hans självkänsla och självförtroende gör det lättare för honom att stå upp för vad han tycker är viktigt: “Jag tror ändå jag har ganska lätt för det. Tycker ändå jag har rätt så bra liksom självkänsla, självförtroende”. Här framkommer en bild av att individens egenskaper spelar roll för att vara autentisk.

Ett annat mönster som framkommer i nästan alla ungdomarnas beskrivningar är att anpassning är något som sker automatiskt. *Thomas* delgav exempelvis: “Det här med att inte stå

upp för sig själv, jag tror att det sker ganska omedvetet men att man som sagt att det blir någon slags automatisk reaktion för att passa in”. Här beskrivs en automatisk, och i stunden, omedveten process av anpassning av beteende för att passa in i en viss social kontext. En lite annorlunda bild framkom i *Alexanders* berättelser, där han berättade om att censurera sig som en aktiv handling, vilket alltså ger en bild av att anpassning är något som kräver ansträngning och medvetenhet: “Att där får man väl, kanske tänka ett varv extra liksom när man pratar med..., alltså jag jobbar med liksom, när man har kunder eller man har... med chefen och så där. Att man... Kanske inte drar samma skämt”. Sammanfattningsvis reflekterade alla ungdomarna kring hur autenticitet och icke-autenticitet sker för dem, och upplevelserna varierade. Det framkom både en bild av att autenticitet och anpassning av självet sker omedvetet och automatiskt, och att det sker medvetet och som ett aktivt val.

### ***Svårt att tala om***

I intervjuerna gav några av ungdomarna uttryck för att de var ovana vid ämnet autenticitet, både vad gäller att reflektera kring och att sätta ord på det. I analysen framkom också en del motsägelser i ungdomarnas berättelser, som också kan tolkas som en ovana vid ämnet. Ungdomarna lyfte också frågor kring vem de själva egentligen är. *Johan* är en av de informanter som själv benämnde att ämnet autenticitet var svårt att prata om: “Det är svårt, det är en fråga jag inte riktigt tänkt på innan, det är lite så, ja...”. Den bild som framkommer här är att han behöver tänka efter lite, och det kanske inte är något han reflekterat kring tidigare och att det är svårt för honom att prata om. Han fortsatte: “Ja... Vem är jag?... Det är så att jag brukar aldrig prata om sådant här. Men vad heter det..., när jag är sann i mig själv då... Ja... (*paus*). Det är sånt... man aldrig riktigt tänker på”. Det tycks vara frågor som han inte ställt till sig själv innan. Det framkommer vidare motsägelser i flera av ungdomarnas berättelser, och vissa ändrade sig efterhand som de själva pratade om ämnet eller tycktes blanda ihop vissa begrepp. Dessa motsägelser kan ses i ljuset av att många av ungdomarna även delgav att de var ovana vid att prata om och reflektera kring ämnet. Exempelvis tycks *Alexander* blanda ihop att vara autentisk med att vara som han “brukar vara”, dvs självtypiskt beteende när han ska förklara hur han vet att han är sig själv: “Alltså det är väl... man tänker inte på det utan man bara är det som man brukar vara liksom, tänker jag”.

Flera av informanterna resonerade kring vem de själva egentligen är. Exempelvis lyfte *Erik* vad det är att vara sig själv: “Nej, inte vara mig själv, men jag har väl ändrat mitt beteende lite.

Fast det är ju typ att inte vara mig själv...”. Här framkommer också en otydlighet i hur *Erik* själv definierar att vara sig själv, som också kan tolkas som en ovana vid ämnet. Sammantaget framkom här mönster av att det är ett svårt ämne att tala om och att det finns en ovana hos ungdomarna att reflektera kring frågor om ett “sant jag” och vad det egentligen innebär för dem.

### ***Sammanfattning av Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort***

Sammanfattningsvis reflekterade alla ungdomarna mycket kring hur autenticitet och icke-autenticitet sker för dem, men upplevelserna varierar. Det framkommer både en bild av att autenticitet och anpassning av självet sker omedvetet och automatiskt och att det sker medvetet och som ett aktivt val. Det framträder också olika bilder av hur autenticitet egentligen är till sin natur, att autenticitet kan vara som en glidande skala, som något man antingen är eller inte är. Det blir också tydligt att autenticitet upplevs vara ett svårt ämne att tala om, kanske för att det kan finnas en ovana hos ungdomarna att reflektera kring frågor om ett “sant jag” och vad det egentligen innebär för dem.

### **Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i**

Inom detta huvudtema berättar ungdomarna om hur omgivningen på olika sätt påverkar olika aspekter av deras välbefinnande och autenticitet. Social press i form av normer och status lyfts ofta som en hindrande faktor för att kunna vara sig själv. Det framkom även teman om att bli utpekad som annorlunda, uppfattas som tråkig eller inte bli omtyckt om man inte är på ett visst sätt. Mycket fokus i ungdomarnas berättelser låg på yttre förväntningar och krav, även i form av professionella roller på arbetsplatser. I analysen framkommer tre subteman inom detta huvudtema: *Social bestraffning och konformitet*, *Att drunkna i normer* och *Yttre krav och begränsningar*.

### ***Social bestraffning och konformitet***

Alla ungdomar lyfte sociala faktorers negativa påverkan på både autenticitet och välbefinnande. Det framkom mönster om risk för negativa sociala konsekvenser, konformitet till gruppen och att anpassa sig själv, samt autenticitet som något man behöver *våga* vara.

I nästan alla ungdomars berättelser lyftes risken för negativa sociala konsekvenser som en hindrande faktor för autenticitet. *Johan* lyfte hur han vill undvika att bli utstött och därför ibland låter bli att säga vad han egentligen tycker och tänker.

Men är vi helt olika i åsikter så väljer jag att inte prata om det för att det känns bara som... det finns så jäkla mycket idag om att folk blir "cancelled" och annat för saker de säger, och jag tror det är väldigt mycket sånt där som folk är rädda för. - *Johan*

Här framkommer hur rädslan att själv bli utsatt för negativa konsekvenser vägs in och är närvarande när det handlar om att säga ifrån och stå upp för värderingar. *Gustav* lyfte mer specifikt att bli sedd som o-cool av kompisarna är något han vill undvika, och som kan ske när han ska stå upp för vad han tycker är viktigt. Detta är därmed en social negativ konsekvens som han gärna vill undvika och en rädsla för att bli dömd som leder till anpassat beteende. Vidare framkommer ett mönster av konformitet där alla ungdomarna beskrev att de anpassar sig i någon mån i andra situationer, för att passa in eller bli omtyckta. *Nils* berättade att han vill bli omtyckt och har en drivkraft för att anpassa sig vara att inte sticka ut:

Jag tror att man är väldigt rädd generellt för att sticka ut. Och det, det är väl lite såhär, speciellt, alltså en sån här skola som (*skolnamn*) då, att alla ser likadana ut till exempel. Alltså om du går ut i hallen så hade du hittat typ fyra mig bara som går förbi. - *Nils*

Här synliggörs en vilja att inte sticka ut, som flera andra ungdomar också delade, exempelvis *Erik*:

För det handlar också lite om att jag inte vågar riktigt, kan sticka ut eller, det kan vara någonting jag tycker är snyggt och sen så bara "Nej det här var inte snyggt för den här andra personen tyckte inte det var snyggt". [Intervjuare: Hur tänker du att det relaterar till just att kunna vara sig själv?] Nej men då vågar jag ju inte riktigt vara mig själv. - *Erik*

Här synliggörs en strävan att passa in i gruppen, i form av utseende och mode, vilket kan tolkas som att det finns en stark social press att vara på ett visst sätt. Strävan att passa in verkar här leda till konformitet till gruppens åsikter och motivera att ändra sitt beteende på ett sätt som inte går i linje med ens sanna jag, på grund av rädsla att bli utstött från gemenskapen. Vidare framkom mönster av hur ungdomarna upplever när de inte är autentiska, de blir obekväma och ändrar sitt

beteende. Exempelvis berättade *Fredrik* om en situation där han inte kände att han kunde vara sig själv för att han var obekvämt med jargongen i umgänget.

Men jag märkte... att jag verkligen, jag satt... där lite mer tyst och... det gjorde några av mina kompisar också, vi satt... där lite mer tysta och tyckte bara det var jobbigt för (...) de betedde sig konstigt... det var liksom lite obekvämt att sitta där. - *Fredrik*

Den obekväma känslan som *Fredrik* beskrev tycks för honom hänga ihop med en känsla av att inte kunna vara sig själv. Han berättade att han blev tystare och mer tillbakadragen än han annars hade varit. En annan sida lyftes också, då *Nils* berättade att han, till skillnad från *Fredrik* som delgav att han tonar ner sig själv, ibland känner att han behöver "skruva upp" sig själv i sociala sammanhang.

Ibland känns det som att för att kunna vara med i sammanhang där socialt behövs, så behöver jag vara lite mer energisk, jag måste prata. Och det blir ibland så att jag måste skruva upp det för att kunna vara med. (...) Men när jag då är i sån här situation så... känner jag att jag måste upp med det till hundra procent, eller hundratio procent. - *Nils*

För *Nils* tycks det finnas en ansträngning i att inte vara autentisk, alltså att han måste kämpa för att ändra sitt beteende så det passar de andra. Ungdomarna kämpar på olika sätt med att anpassa sig själva eller hur de pratar i det sociala sammanhang de befinner sig i.

Sammanfattningsvis framkom i detta subtema en vilja att passa in, ta del av gemenskapen och anpassa sig till omgivningen. Det finns en rädsla att bli utstött, att ses som konstig eller sticka ut på något sätt, vilket för vissa innebar att mod blev en del av upplevelsen att vara autentisk. Det framkom även beskrivningar av hur de upplever sig vara när de inte är autentiska, där en obekvämhets och anpassning av beteendet var centralt.

### ***Att drunkna i normer***

Majoriteten av ungdomarna betonade närvaron av normer i sina liv. Det framkom upplevelser av att agera i linje med normerna, vilja ses som autentisk, normer som en tyngd att bära på, samt en diskrepans mellan det sanna jaget och normerna.

Flera av ungdomarna delgav sin bild av att manliga normer är att vara orädd och inte visa så mycket känslor, men också att vara bra på att stå upp för saker. Exempelvis berättade *Alexander* hur han upplever att det finns normativa förväntningar på killar att exempelvis synas mycket, vara högljudda, våga ta plats och ha självförtroende, men även att tåla kritik. Han ser inte några problem att säga vad han tycker: "För jag tycker verkligen inte det är något problem, jag har inga problem alls om jag säger exakt vad jag tycker, om någon frågar i alla fall". Det tycks finnas en samstämmighet kring vad *Alexander* upplever är de manliga normerna, och hur han upplever att han själv är. En tolkning av detta kan vara att normerna kring att exempelvis ta plats, kan påverka dem till att antingen faktiskt ta plats, eller ha det narrativa om sig själva. Majoriteten av deltagarna berättade att de vill ses som autentiska personer utifrån och strävar efter det. Exempelvis delgav *Daniel, Erik, Olof* att de har en strävan mot att ses som autentiska, både av sig själva och av andra.

Ja, men det är alltid bra att kunna säga vad man tycker. Det är alltid viktigt att kunna uttrycka sig själv med någonting man tycker är fel eller någonting man vill ändra på. Det kan vara på en arbetsplats i framtiden så, att våga säga ifrån för att om du själv blir utnyttjad av någonting eller om du själv är dålig liksom. - *Erik*

Här framkommer att *Erik* anser att det är eftersträvansvärt att vara autentisk, då man kan ta nytta av det i sitt vardagliga liv. Ett närliggande mönster är ungdomarnas beskrivningar av att normer upplevs vara en tyngd att bära på och att det finns en diskrepans mellan deras sanna jag och de normer och förväntningar som finns på dem. Nästan alla ungdomar kände att normer påverkar dem mycket och är närvarande i deras liv. *Nils* lyfte att det känns fel för honom att uttrycka starka positiva känslor, även om han känner dem. Han berättade att om han hade varit helt sann mot sig själv, hade han visat känslorna, men att han tycker det är svårt i praktiken.

För jag känner ju sakerna, alltså jag är ju inte en robot. Det är klart att jag älskar min mamma, men sen när det väl kommer till... att säga det, eller det är klart att... alltså... mina bästa kompisar, de är ju helt fantastiska, men jag hade ju aldrig bara gått fram och bara "Vet du vad? Du är helt fantastisk!", för det... det känns fel. - *Nils*



Detta kan tolkas som internaliserade manliga normer, att inte visa känslor, som resulterar i en jobbig känsla av att det är “fel” att visa kärlek och uppskattning på vissa sätt som ses som omanliga. I samma linje lyfte *Olof* att det hade varit bra för honom att få prata ut med någon ibland kring vilket han upplever att det finns en könsskillnad.

Jag tror det är mycket det att man är mycket själv som kille, mer än vad folk inser tror jag, en kille i vår ålder och att man är själv med sina tankar väldigt ofta och, och att det kan vara svårt... utan någons hjälp liksom, utan någons vägledning eller bara någon att prata ut med. För jag vet många som bara pratar ut en gång om året liksom, och då bara kommer allting. Medan tjejer är mer så, det känns som att alla alltid vet allas problem. - *Olof*

Här framkommer ett behov av att få stöd från andra, och att det kan bli svårt för unga killar att be om stödet att bara prata med någon. Möjligtvis kan detta ha att göra med normerna som de upplever finns kring manlighet. Sammanfattningsvis lyfts i detta subtema hur diskrepansen mellan informanternas upplevelse av sitt sanna jag och normer utifrån kan vara både ohälsosamt och påverka deras beteende så att de ändrar sig för att passa in.

### ***Yttre krav och begränsningar***

Majoriteten av ungdomarna beskriver att de ofta anpassar sig till sin omgivning. I analysen framkom mönster av yttre begränsningar och åtaganden som inskränker på friheten att vara sig själv och må bra. *Gustav* berättade om att yttre begränsningar i form av åldersgränser hindrar honom från upplevelser av frihet där han tror att han hade känt sig mer som sig själv: “Visst, jag har ju inte all frihet just nu. Jag är ju inte 20 till exempel (...) Men, jag antar att det kommer komma mer upplevelser senare... där jag kommer känna mig mer som jag”. De yttre kraven tycks här inskränka *Gustavs* tillgång till upplevelser där han känner sig som sig själv. Även välbefinnande lyfts som något som påverkas av yttre begränsningar. *Johan* delgav hur en känsla av frihet är viktigt för hans välbefinnande, och att känslan uppstår när han inte har några yttre krav på sig.

Jag känner bara att jag mår alltid så jävla bra av att känna att jag helt kan välja själv vad jag vill göra utan att jag har andra hinder som jag inte vill göra som stoppar mig till att göra det och då känner jag mig bara så jävla fri på ett sätt. - *Johan*

Här framkommer en bild av hur yttre faktorer kan påverka både autenticitet och välbefinnande negativt, i form av restriktioner eller måsten i vardagen. Även i den professionella rollen på en arbetsplats kan det vara svårt att vara autentisk. Exempelvis berättade *Fredrik* om att han måste tänka på att inte framstå som oseriös på sitt extraarbete: "Ibland på jobbet, då måste man egentligen... visa sig som en annan person. Man kan inte bara... vara hur, oseriös som helst utan då måste man anpassa sig till det ändå för att det ska passa in på jobbet". Detta kan förstås som att anpassning av det sanna jaget krävs i en professionell roll, alltså att yttre krav på en professionalitet påverkar vilka sidor av en själv man väljer att visa.

Flera av ungdomarna lyfte dessutom sociala hierarkier som något påtagligt närvarande i deras omgivning. Ett mönster handlar om status som något som på olika sätt präglar deras vardag hela tiden. *Olof* berättade exempelvis om tydligt uttalade sociala hierarkier, som innefattar både hans och andra gymnasieskolor från hans hemstad, samt några av hans sociala umgängeskretsar.

För det finns nästan som en hierarki, i (*stad i södra Sverige*) bland gymnasieelever (...) där går alla med på den hierarkin, om du är på en fest där det är 100 pers, och alla eller 90 av dem har en riktig "ranking" över vem som har mest status, då är det svårt... att (...) gå emot den högst upp (...) De har ett rankingsystem där de har så här A-profiler, B-profiler och så har de, ja men en lista med namn. - *Olof*

Detta tyder på mycket tydliga och uttalade sociala hierarkier i ungdomarnas sociala kretsar. *Olofs* berättelse visar att status är aktuellt både inom och mellan skolorna i den aktuella staden, och närvarande i ungdomarnas upplevelse av sociala umgängen. De sociala hierarkierna tycks sätta gränser för möjligheterna att vara autentisk då man inte "går emot" någon med högre status, vilket tyder på att status är en verklighet som påverkar ungdomarnas liv. Sammanfattningsvis finns det yttre faktorer som några av ungdomarna lyfter som påverkar deras upplevelse både vad gäller autenticitet och välbefinnande i form av åldersgränser, professionella krav men att även status kan vara något som är högst påtagligt i ungdomarnas liv.

### ***Sammanfattning av Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i***

Sammanfattningsvis framkom mönster av vilja att passa in, ta del av gemenskapen och anpassa sig till omgivningen. Majoriteten av ungdomarna lyfte också en rädsla att bli utstötta eller sticka ut på något sätt, vilket för vissa innebar att mod blev en del av upplevelsen att vara autentisk.

Beskrivningar av upplevelsen att inte vara autentisk innefattade att vara obekvämt och anpassa sitt beteende. Diskrepansen mellan ungdomarnas upplevelse av sitt sanna jag och normer utifrån kan både vara ohälsosamt och påverka deras beteende. Slutligen lyftes yttre faktorer som åldersgränser eller professionella sammanhang. Status tycks vara något som är högst påtagligt i ungdomarnas liv, som kan påverka möjligheten att vara autentisk och välbefinnandet.

### **Det sociala som trygghet och plats för tillväxt**

Inom detta tema lyfte ungdomarna vikten av den sociala omgivningen för både autenticitet och välbefinnande. I deras berättelser framkom faktorer som att inte bli dömd av sin omgivning, ha en gemenskap, trygghet och tillit i relationer och hur dessa faktorer hänger ihop med autenticitet och välbefinnande. Ungdomarna lyfte olika perspektiv på dessa teman, både trygghet i familje- och vänskapsrelationer, samt i större sammanhang som i skolan eller vid fritidsintressen. I analysen framkom två subteman: *Social och psykologisk trygghet* och *Vikten av gemenskap för autenticitet och välbefinnande*.

#### ***Social och psykologisk trygghet***

Att känna sig bekväm och trygg i sin miljö och inte vara rädd att bli dömd för den man är, är saker som samtliga ungdomar delgav är viktiga för deras förutsättning att må bra och vara sig själva. Ett mönster som framkom var hur viktigt det är för ungdomarna att ha en accepterande miljö runt omkring sig som inte dömer en för ens misstag. Ett exempel på detta var *Johans* berättelse.

Situationer när jag känner att vad jag än gör så kommer ingen kolla annorlunda på mig, då är jag helt mig själv. För att då kan jag göra vad som helst utan att någon kommer kolla konstigt på mig, säga "Vad fan gör du?". Det är då jag verkligen känner att nu kan jag bara köra, bara vara mig själv. - *Johan*

*Johan* upplever att han kan leva ut sitt sanna jag för att han känner sig trygg nog att han inte kommer att bli dömd. En del av ungdomarna menar att de kan vara som mest sig själv med sin familj. Ett liknande mönster är bekvämlighet och tillit i sociala relationer som alla ungdomarna nämnde som en faktor som påverkar hur autentiska de vågade vara. *Alexander* nämnde när han är som mest sig själv. "När man är... med familj. När man är med goda vänner som man litar på".

Här synliggörs en form av tillit till personer som ökar känslan av att kunna vara autentisk. *Gustav* berättade om hur detta kan påverka hur autentisk han kan vara.

Alltså att det känns mycket mer pressat (...) Det är mer bara så i början, av nya vänskaper som det är, ett stort problem. Sen när man blir mer bekväm med dem så vet man ju varandras gränser mer och då, blir det lättare för varje ungdom tror jag. - *Gustav*

Här blir det tydligt att även bekvämlighet och tillit i relationen, speciellt där man vet varandras gränser, skapar en form av förutsägbarhet i hur den andra kommer reagera. Dessutom synliggörs hur relationella aspekter spelar in i ungdomarnas välbefinnande och autenticitet. Vidare framkom mönster om att vara som mest sig själv i nära relationer. *Nils* berättade om när han är som mest sig själv.

Antagligen med min lillebror. Det känns som att vi har växt upp tillsammans. Jag är tre år äldre än honom så vi har sett varandra genom diverse olika faser. Så jag skulle säga att med honom och familj är jag nog allra mest mig själv. - *Nils*

Detta kan tolkas som att tid man har känt varandra, bidrar till känslan av att känna sig trygg med andra personer i sin omgivning. Andra ungdomar menade att de har lättare att vara sig själva med vänner än med sin familj. Sammanfattningsvis tycks en form av psykologisk trygghet, att veta att de inte blir dömda, vara viktigt för att kunna vara sig själva för flera av ungdomarna. Att känna en trygghet till personer i sin omgivning lyftes också som en relevant aspekt i autenticitet.

### ***Vikten av gemenskap för autenticitet och välbefinnande***

Gemenskap med andra och att inte vara ensam visade sig i samtliga berättelser spela en stor roll i deras vardagliga mående och upplevelsen av att vara sanna mot sig själva. Under detta subtema framkom mönster att det är lättare att stå upp för sina värderingar och för sig själva när de inte är ensamma, utan har stöd eller medhåll från andra. Ett exempel på detta är när *Fredrik* berättade om att stå upp för det han tycker är viktigt.

Är jag med dem [bästa kompisarna] så är det mycket lättare (...) om de kanske säger något som jag tycker inte riktigt stämmer överens med vad som är rätt (...) så är det mycket lättare

att... säga till, och då kanske man har någon annan kompis också som håller med och då blir det mycket lättare (...) Så när man... kanske har... en backup av att någon annan också håller med en. - *Fredrik*

Det är lättare för *Fredrik* att säga ifrån om han har en kompis som håller med honom. *Olof* beskrev att han noggrant överväger vad han ska säga, om han vet att han kommer att få flera röster emot sig: "För ens formulering betyder väldigt mycket speciellt när det är så ja men du vet att majoriteten håller inte med dig, då måste du formulera dig väldigt, väldigt väl känner jag". Här blir en form av rädsla för någon form av negativ konsekvens om han formulerar sig fel synlig, en risk för att bli utsatt för någon form av negativ konsekvens av att stå upp mot andra. *Nils* stämde in i detta:

Jag vill ju vara omtyckt. Om jag då ska stå upp för någonting som både är lite kontroversiellt och inte, alltså där en majoritet håller med så att du kommer i en mindre grupp och står upp för det, då tror jag det är lite svårt, för då blir det både diskussion och konflikt. Du pekas ut från alla andra, då tror jag det kommer vara lite svårare. - *Nils*

Detta handlar också om att vara i en minoritet i en konflikt, och *Nils* pekar på risken att inte bli omtyckt som en möjlig negativ konsekvens av att stå upp för något när majoriteten är emot honom. I intervjuerna synliggjordes också ett mönster av vikten av gemenskap för både välbefinnande och autenticitet hos några av ungdomarna. *Thomas* berättade om när han kände sig som mest autentisk på en konsert, och vad det var som bidrog till den känslan: "Det var den här gemenskapen... att man visste att man inte skulle bli uttittad, för att alla andra var lika inne i det, och att man verkligen kände... den här gemenskapen att alla var där för samma sak". Här synliggörs en gemenskap och att han visste att ingen skulle tycka något negativt om honom, som en viktig aspekt i autenticitet. Liknande teman lyftes av andra, men gällande gemenskap inom sport och lagidrott, som här av *Johan*.

Jag tränade taekwondo innan, och där tränar man ju med andra. Jag fick en helt annan gemenskap utanför skolan där, vilket gör att du får lite andra vänner och du... tänker inte på det som är jobbigt, och då känner jag mig också väldigt glad för att... jag fokuserar

endast på det jag tycker är kul när jag är på träningen och det har varit väldigt viktigt för mig då. - *Johan*

Här kopplas gemenskap även till välbefinnande, och möjligtvis synliggörs en koppling mellan autenticitet och välbefinnande i form av gemenskap. Sammanfattningsvis tycks stöd från andra, att inte vara ensam och att vara del av något större än en själv i en gemenskap vara viktigt för ungdomarnas upplevelse av autenticitet och välbefinnande.

### ***Sammanfattning av Det sociala som trygghet och plats för tillväxt***

Sammanfattningsvis tycks en form av psykologisk trygghet i omgivningen upplevas av ungdomarna. Att veta att de inte blir dömda var viktigt för att de skulle kunna vara sig själva för flera av ungdomarna. Stöd från andra, att inte vara ensam och att vara en del av något större än en själv i en gemenskap var viktigt för ungdomarnas upplevelse av autenticitet och välbefinnande. Även tillit och närhet i relationer lyftes som viktiga, och en form av bekvämlighet i förhållande till detta såväl som att det kan ta tid för tillit och bekvämlighet att utvecklas.

### **Diskussion**

Studiens syfte är att ge en nyanserad beskrivning av, och fördjupa förståelsen för, svenska, manliga gymnasieungdomars upplevelse av autenticitet. Frågeställningarna undersöker 1) hur autenticitet som tillstånd upplevs, 2) upplevelsen av relationen mellan autenticitet och välbefinnande, 3) vilka processer och kontexter som upplevs möjliggöra att vara autentisk för manliga gymnasieungdomar och 4) vilka processer och kontexter som upplevs hindra att vara autentisk för manliga gymnasieungdomar. Resultatet av analysen formuleras i fem huvudteman: *Autenticitetens roll för välbefinnande, Det börjar med dig själv, Att vara sitt sanna jag är lättare sagt än gjort, Vi blir alla påverkade av den värld vi lever i och Det sociala som trygghet och plats för tillväxt.*

### **Upplevelsen av autenticitet som tillstånd**

Resultatet visar att autenticitet upplevs på flera olika sätt av ungdomarna, vilket belyser subjektiviteten i upplevelsen av autenticitet. Från ungdomarnas berättelser framkom dels olika tankar om vad autenticitet är som fenomen, dels synliggjordes svårigheter att definiera och förklara det. Detta speglas i den existerande litteraturen, där det finns flera olika definitioner och slutsatser om begreppet autenticitet (Jongman-Sereno & Leary, 2019). Ungdomarna i vår studie uttryckte sig kring autenticitet som en skala, det vill säga att man är olika mycket sig själv i olika situationer,

och att det kan vara svårt att veta var gränsen går. Andra beskrev fenomenet som något man antingen är eller inte är. Erving Goffmans dramaturgiska perspektiv (Giddens & Sutton, 2014) kan vara intressant att lyfta här, då det belyser en form av autenticitet som sker *bakom scenen*, där ingen social roll behöver spelas. I publika sammanhang, som Goffman kallade att vara *på scenen*, kontrollerar vi oss själva och går in i en viss social roll. Vissa ungdomar beskrev att de alltid är sig själva, även när de anpassar sig, medan andra berättade att de nästan aldrig riktigt kan vara sig själva helt, utan alltid påverkas av sin omgivning.

I ungdomarnas berättelser synliggjordes en del motsägelser och en svårighet att prata om ämnet. Detta kan diskuteras i förhållande till Jongman-Sereno och Leary (2019) som lyfte att människor är komplexa varelser och att ett *sant jag* är vilseledande då människan inte är en psykologisk enhet som perfekt kan spegla vem vi "verkligen" är på ett konsekvent och sammanhängande sätt. Även Strohminger och kollegor (2017) argumenterade för att det inte finns ett sant jag som vetenskapligt koncept. En möjlig tolkning av vårt resultat är att begreppet autenticitet är något vagt i sig, och som Jongman-Sereno och Leary (2019) lyfte så är människan kanske en så pass komplex varelse att det är svårt att med vardagligt språk prata om ett sant jag som något absolut. Ungdomarna talade främst om autenticitet som tillstånd, i enlighet med Sedikides och kollegor (2019).

Flera av ungdomarna pratade om autenticitet som ett ansträngningslöst *flow*, vilket även går i linje med forskning av Lenton och kollegor (2016) som kopplade *flow* till upplevelsen av autenticitet som tillstånd. *Flow* har av Csikszentmihalyi (1990) definierats som en form av koncentration på något som upplevs så tillfredsställande att exempelvis tidsuppfattning och självmedvetenhet försvinner. Utifrån detta skulle resultaten kunna tolkas som att ungdomarnas upplevelse av autenticitet är när de inte ens tänker på sig själva utan bara *är*. Samtidigt uttryckte en del av ungdomarna en annan bild av autenticitet, där de upplevde att det kräver en mental medvetenhet och ansträngning att stå upp för sig själva och sina värderingar. Detta liknar det resultat som Alchin och kollegor (2023) redovisade i sin litteraturöversikt, att autenticitet vanligtvis beskrivs som att det involverar tankar, känslor, medvetenhet och en upplevelse av att vara sitt sanna jag. Sammantaget indikerar detta att både medvetenhet och omedvetenhet kan vara kopplat till upplevelsen av autenticitet.

Vidare visar resultatet att majoritetet av ungdomarna upplevde att autenticitet sker i sociala eller interpersonella kontexter, vilket överensstämmer med tidigare forskning av Lenton och

kollegor (2014) och Sedikides och kollegor (2017), som visade att autenticitet ofta upplevs i relation eller förhållande till andra människor. Ett viktigt fynd i vårt resultat är just de relationella aspekterna av autenticitet, där dessa både verkar kunna möjliggöra och hindra autenticitet. Detta diskuteras vidare i avsnitten som behandlar möjliggörande och hindrande faktorer.

Ungdomarna i vår studie delade med sig av att en påverkan från andra uppfattas som att frångå sig själv. Detta överensstämmer med forskning av Wilt och kollegor (2019) som fann att ett tema i berättelser av autenticitet var att stå emot yttre påtryckning. Dock visar forskning av Lenton och kollegor (2016) en lite annorlunda bild, att det inte krävs att individen avvisar yttre inflytande helt och hållet för att uppleva autenticitet som tillstånd. Enligt Lenton och kollegor (2016) kan detta bero på en rad olika saker, som exempelvis att personerna väljer *vem* de ska acceptera påverkan från, eller att de accepterar påverkan på kort sikt för att uppnå mål på längre sikt. Detta kan vara intressant att ha i beaktning i tolkningen av vårt resultat, då påverkan från andra också beskrevs som något nästintill oundvikligt av ungdomarna.

Ungdomarna uttryckte också en upplevelse av en överensstämmelse mellan det inre och vad man kan visa utåt, samt en magkänsla som vägleder autentiskt beteende. Detta går i linje med tidigare forskning som visserligen rör autenticitet som *personlighetsdrag*, men som visar att en viktig del av autenticitet är att agera i linje med inre önsknings, värderingar och behov (Kernis & Goldman, 2006; Wood et al., 2008). Även Jongman-Sereno och Leary (2019) betonade hur beteendet utåt ska vara kongruent med den inre känslan, som en viktig del av autenticitet. Utifrån detta kan ungdomarnas beskrivningar av att det är viktigt att kunna visa utåt hur de är och bete sig som de själva vill, tolkas som en viktig del av upplevelsen av autenticitet.

### **Upplevelsen av relationen mellan autenticitet och välbefinnande**

Ungdomarna i vår studie uttryckte att autenticitet och välbefinnande hänger ihop på flera olika sätt för dem. Detta går i linje med tidigare forskning som visat att välbefinnande och autenticitet hänger ihop (Sutton, 2020; Thomaes et al., 2017; van den Bosch & Taris, 2014). Ungdomarna lyfte på olika sätt att de mår bra just i den stunden när de är autentiska, det vill säga vid autenticitet som tillstånd (Sedikides et al., 2019). Det är svårt att veta hur sambandet mellan autenticitet och välbefinnande egentligen ser ut, om till exempel konstrukten autenticitet och välbefinnande innefattar liknande komponenter såsom att det inom själva konceptualiseringen av autenticitet ryms känslor av tillfredsställelse som också ryms inom begreppet välbefinnande.



I resultatet lyftes generellt positiva känslor kopplade till upplevelsen av autenticitet, exempelvis när ungdomarna blir uppskattade för sitt sanna jag, och det är något som alla ungdomarna delgav att de strävar efter att bli. Att uppleva autenticitet som tillstånd har kopplats till positiva känslor och att känna sig icke-autentisk är associerat med negativa känslor även i forskning (Lenton et al., 2013b). En tolkning är att dessa positiva känslor betonar kopplingen mellan konstrukten autenticitet och välbefinnande.

Vidare uttrycktes av ungdomarna en upplevelse av en form av tanklös återhämtning, paus från vardagen och frihetskänsla när de är autentiska. Detta kan också tolkas som att välbefinnande är kopplat till autenticitet, det vill säga att autenticitet ger en avslappnad känsla, som på sikt leder till mer återhämtning och välbefinnande. Detta bekräftas av tidigare forskning som har visat att autenticitet har ett samband med avslappning (Lenton et al., 2016), att avslappning framkommer i berättelser om autenticitet (Wilt et al., 2019), och även högre nivåer av livstillfredsställelse (Boyraz et al., 2014). Därmed kan avslappning vara en komponent i upplevelsen av autenticitet.

Något ungdomarna lyfte var att de mår bra när de känner att de stått upp för sig själva eller för något de tycker är viktigt. Detta kan tolkas som ytterligare ett sätt som autenticitet och välbefinnande hänger ihop och går i linje med Lenton och kollegor (2013b), som menade att autenticitet är något som kan väcka positiva känslor. En annan tolkning av ungdomarnas positiva känslor när de stått upp för något kan vara att de känner sig nöjda då de agerar i linje med normer och förväntningar på att vara autentiska. Detta går i linje med att det kan finnas en tendens att vilja uppfattas som autentisk av andra (Hart et al., 2020; Jongman-Sereno & Leary, 2019).

### **Processer och kontexter som upplevs möjliggöra autenticitet**

Resultatet visade att det finns flera olika processer och kontexter som upplevs kunna möjliggöra autenticitet för ungdomarna. Det som framkom var social och psykologisk trygghet, närhet och tillit i relationer, gemenskap och att ha stöd från andra. Med andra ord sociala och relationella aspekter i omgivningen. Detta går i linje med Alchin och kollegor (2023) som i sin litteraturöversikt om forskning om autenticitet hos ungdomar, visade att autenticitet är något som tenderar att öka över tid och att ett upplevt stöttande socialt nätverk är mycket viktigt för den processen. Även Lenton och kollegor (2013b) menade att yttre faktorer som att ha roligt, umgås med andra och att vara i välbekanta situationer är associerat med en känsla av att vara autentisk. Detta överensstämmer med ungdomarnas upplevelse av att autenticitet ofta sker i sociala

sammanhang med personer som man är bekväm med och att social trygghet kan vara en kontext som möjliggör autenticitet.

Vidare delgav ungdomarna att närhet i relationer är en viktig del av upplevelsen av autenticitet. Detta bekräftades delvis av Kahn (1990) som menar att människor tenderar att uppleva psykologisk trygghet när de har tillitsfulla och stöttande interpersonella relationer på arbetet. Även Peets och Hodges (2018) fann att ungdomar som känner sig mer autentiska också känner sig mer nöjda med en relation. Venaglia och Lemany (2017) fann att starkare känsla av autenticitet kan förklara en högre tillfredsställelse med samtal i nära relationer jämfört med relationer som är mer ytliga. Detta betonar ytterligare hur relationella aspekter hänger ihop med autenticitet.

Flera av ungdomarna uttrycker att de personer de kan vara som mest bekväma med, och därmed som mest sig själva med, är sina familjer. Detta belyser familjens roll för ungdomarnas autenticitet och går i linje med tidigare forskning om att föräldrar spelar en stor roll i ungdomars grad av autenticitet (Goldner et al., 2022). Hur föräldrar agerar gentemot ungdomar kan dock både vara en möjliggörande och hindrande faktor. Exempelvis har föräldrastöd och lyhördhet gentemot ungdomar ett samband med hur autentiskt de agerar gentemot andra (Morgan & Fowers, 2022).

Samtliga ungdomar berättade att en miljö som var icke dömande och tolerant för olikheter och egenheter mellan personer, bidrog till att de var bekväma att vara sig själva och inte ansåg att de tog sociala risker. Psykologisk trygghet kan definieras som individens uppfattning om att vara bekväm och trygg i att visa sig själv utan rädsla för negativa konsekvenser för status och karriär (Kahn, 1990). Forskningen om psykologisk trygghet har främst rört sig om arbetsplatser och organisationer, och i en litteraturöversikt av Newman och kollegor (2017) påvisas många fördelar rent arbetsmässigt med psykologisk trygghet på arbetsplatsen. Vi menar att detta även kan vara tillämpligt på en gymnasieskola, dels då skolan trots allt är ungdomarnas arbetsplats, dels genom att samtliga ungdomar i denna studie beskrev att miljön runt omkring dem var essentiell för deras förmåga att leva ut sina sanna jag. En icke-dömande och tolerant miljö kan alltså ses som en kontext som möjliggör autenticitet.

Vidare uttryckte ungdomarna en upplevelse av att vilja ses som autentisk av andra, vilket också kan vara en process som bidrar till autenticitet. Detta går i linje med forskning som visar att det kan finnas en upplevd risk att bli bemött med avvisande eller förakt om man inte agerar autentiskt (Luthar et al., 2021). Detta kan alltså vara en aspekt som bidrar till att motivera

autenticitet, och önsknings om att ses som autentisk blir en påverkan från omgivningen som ökar autenticitet.

Även ungdomarnas upplevelse av att bli mer sig själva med åren och de inslag av mognads- och utvecklingsprocesser i tonåren som de lyfte i förhållande till autenticitet, går i linje med tidigare forskning av Maurer och kollegor (2023), som menar att processen av personlig utveckling är viktig för framtida autenticitet och välbefinnande hos en individ. Bailey och Iyengar (2022) beskrev autenticitet som en livslång process i utveckling, som sker dels individuellt, dels interpersonellt, med verifiering av självet i förhållande till andra. Sammantaget kan individuell utveckling tolkas som en viktig aspekt och möjliggörande process för upplevelsen av autenticitet. Det kan också vara så att psykologisk trygghet, att kunna verifiera sig själv med andra, är viktigt för autenticitet på flera olika sätt.

Resultaten visade även en form av agens och ansvar hos individen som en möjliggörande process, både för autenticitet och välbefinnande. I linje med detta finns forskning som visar utfallet av att uppnå saker som man strävar efter är associerat med att uppleva autenticitet (Lenton et al., 2013b). Detta kan också kopplas till *Self determination theory*, som innebär att alla människor har tre grundläggande psykologiska behov; autonomi, kompetens och att känna tillhörighet (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2000). Dessa behov blir enligt teorin en *inre* motivering till våra beteenden, vilket går i linje med våra resultat som visar att vilja prestera och känna sig kompetent betonar individens roll i autenticitet.

Självreflektion var något som flertalet ungdomar delgav att de ägnade sig åt, vilket i sin tur ledde dem till insikter om sig själva och gav dem möjlighet att bli medvetna om sina blinda fläckar och därmed möjliggjorde autentiskt beteende. En medveten och nyanserad bild av självet, är något Kernis och Goldman (2006) lyfte som en förutsättning för autenticitet.

Den strävan att vara autentisk som ungdomarna beskrev, går även i linje med tidigare forskning, som exempelvis fann att ungdomar generellt har ett starkt driv att vara sig själva (Thomaes et al., 2017), att autenticitet är något som är eftersträvansvärt (Sedikides et al., 2019) och att det ses som bra att vara autentisk i flera kulturer (Nartova-Bochaver et al., 2021). Upplevelsen av autenticitet är något människor generellt är motiverade till att uppleva (Jongman-Sereno & Leary, 2019; Lenton et al., 2013b), medan det finns en tendens att vilja undvika att inte känna sig äkta. Ungdomarna lyfte också att en positiv konsekvens av att vara autentisk är att de

blir uppskattade av sina vänner för sitt “sanna jag”, vilket skulle kunna tolkas som en möjlig drivkraft för autenticitet.

### **Processer och kontexter som upplevs hindra autenticitet**

I resultatet framgår att ungdomarna upplever vissa processer och kontexter i omgivningen som hindrande för deras autenticitet. Exempelvis att inte våga sticka ut på grund av rädslan för negativa sociala konsekvenser, i form av att bli utstötta eller inte omtyckta. Detta går i linje med tidigare forskning som visar att många ungdomar är rädda för att bli avvisade av jämnåriga (Von Tetzchner, 2016) och att låg grad av autenticitet är associerat med att bli dömd av omgivningen (Lenton et al., 2013b).

Ungdomarna uttryckte att de upplever att normer är starkt närvarande i deras liv, och att det kan påverka dem till att frångå sitt sanna jag då det upplevs som en tyngd att bära på och att det ofta finns en diskrepans mellan normer och ungdomarnas sanna jag. Konformitet och normativ social påverkan är en process där en individ ändrar sitt beteende för att följa normerna för att bli accepterad och undvika avvisande (Holt et al., 2019). Således är det återkommande både i tidigare forskning och i ungdomarnas berättelser att sociala normer, press från andra och konformitet till dessa normer upplevs motverka autenticitet. Ungdomarna delgav också att de kan ändra åsikt i exempelvis vad de tycker är snyggt att ha på sig för att passa in, och att de är mycket rädda för att sticka ut. Detta liknar det Von Tetzchner (2016) menar med att rädslan att bli avvisad av andra tenderar att leda till en hög grad av konformitet, som innebär att man kan ta över andras värderingar och attityder för att passa in.

Vårt resultat visar att faktorer i omgivningen som normer men även status och hierarkier samt professionella roller upplevs kunna öka anpassningen och hindra autenticitet. Detta går i linje med tidigare forskning av Luthar och kollegor (2021), som fann att det finns många olika faktorer, liksom status, som kan ge en lägre känsla av autenticitet. Att känna sig icke-autentisk tycks vara associerat med yttre faktorer utanför individens kontroll, som exempelvis att behöva uppnå vissa krav (Lenton et al., 2013b). Detta överensstämmer med ungdomarnas utsagor där professionella roller och krav utifrån upplevdes kunna begränsa autenticitet och att de upplevde att en del av deras personlighet försvinner vid anpassning.

Ungdomarna lyfte att en form av mod, som bottnar i en bra självkänsla, krävs för att vara autentisk och stå upp för sig själv. Detta kan kopplas till Luthar och kollegor (2021) som lyfte att känslor av personlig otillräcklighet möjligtvis kan spela roll i en individs förmåga att agera i linje

med sitt sanna jag. En tolkning av vårt resultat i ljuset av detta kan vara att en inre känsla av att vara tillräcklig eller otillräcklig kan vara en process som bidrar till eller hindrar autenticitet.

### **Styrkor och begränsningar**

Denna studie har en del styrkor och begränsningar. För att utvärdera dessa, användes Elliott och kollegors (1999) kvalitetskriterier för forskning generellt och specifika kriterier för kvalitativ forskning. Dessa kriterier för kvalitativ forskning har en fenomenologisk-hermeneutisk ansats, vilket gör dem lämpliga i denna tolkande fenomenologiska studie.

Studien har följt riktlinjerna som är gemensamma för alla studier då studiens syfte och kontexten för studien förklaras tydligt. Dessutom är metoden specificerad och lämplig utifrån syfte, och diskussionen lyfter flera olika perspektiv och tolkningar. En respekt för deltagarna har genomsyrat arbetet, presentationen av materialet har varit på ett så tydligt sätt som möjligt, och studien bidrar till kunskapsutvecklingen genom att ge implikationer för framtida forskning.

En styrka med denna studie är att vi som författare kontinuerligt har utvärderat och reflekterat kring vår egen roll i skapandet av materialet, så kallad reflexivitet, som är ett av kvalitetskriterierna i form av att äga det egna perspektivet. En annan styrka är att deltagarnas livssituationer och kontexten för studien är utförligt beskriven i den mån som är möjlig utifrån etiska aspekter. Ett annat kriterium är att grunda i exempel, som innebär att använda exempel i form av citat i presentationen av resultatet för att ge läsaren insyn i den analytiska process som lett fram till resultatet. Detta har gjorts i hög utsträckning och är därmed en styrka i studien. Analysen har även presenterats på ett koherent och integrerat sätt och kopplats till teorier, samtidigt som nyanserna i materialet har bevarats, vilket också är en styrka. Vidare bedöms kvalitetskriteriet gällande att resonera med läsaren uppfyllas, då texten presenterats på ett tydligt sätt i logisk ordningsföljd, vilket kan öka förståelsen för forskningsämnet.

Begränsningar med studien kan kopplas till kvalitetskriteriet gällande att tillhandahålla trovärdighetskontroller. Visserligen har tolkningar i analysprocessen stämts av med handledare som haft insyn i materialet, men det har inte gjorts några trovärdighetskontroller gentemot ungdomarna. Detta hade varit fördelaktigt, då det hade gett dem en möjlighet att avgöra och kontrollera att deras påståenden stämmer överens med den upplevelse de försökt förmedla. Elliott och kollegor (1999) skriver också att ett annat sätt att göra trovärdighetskontroller är att använda andra kvalitativa metoder på samma material och utvärdera resultatet, vilket inte heller gjorts. Detta är en begränsning som kan påverka resultatets kvalitet negativt. En annan begränsning är att

det inte går att veta vad som fått just dessa deltagare att ställa upp och inte andra. Ifall de besitter någon typ av egenskap eller särdrag som skiljer dem från övriga manliga gymnasieungdomar på samma skola, vilket vi inte kan ta reda på, hade exempelvis kunnat påverka resultatets överförbarhet. Ytterligare en begränsning kan vara att det är första gången författarna använder sig av IPA-metoden, vilket innebär en ovana vid sättet att analysera materialet som kan bidra till att misstag görs och processen tar längre tid. Detta i kombination med att IPA är en tidskrävande metod och att författarna haft begränsat med tid, kan ha påverkat studien negativt i sin helhet.

### **Reflexivitet**

Fors (2020) teori om fyra sorters kärndynamik som syftar att få fatt i implicit kunskap i förhållande till makt och privilegier i mötet med människor, har utgjort grunden i en diskussion mellan författarna om mikroetiska överväganden och ett reflexivt förhållningssätt. Som författare har vi under hela studiens process haft med oss hur vi som personer med våra livshistorier, värderingar, förkunskaper och privilegier påverkat och influerat studiens tolkningar, analyser och därmed resultatet. Reflexiva diskussioner har skett mellan uppsatsförfattarna och handledaren och tankar har skrivits ner kontinuerligt i en reflexiv dagbok. Inför, i samband med och efter mötena med ungdomarna har vi varit medvetna om hur våra förutsättningar som psykologstudenter med den förkunskap vi besitter, och den maktasymmetri som uppstår i mötena, skulle kunna påverka dels hur intervjuerna fortskred, dels de följdfrågor som ställdes under intervjun. Vi har även reflekterat över och tagit i beaktning att vi som författare identifierar oss som kvinna respektive man, och hur det har påverkat vår tolkning av materialet.

### **Överförbarhet**

Elliott och kollegor (1999) berör också att forskaren bör vara tydlig med forskningsuppgifter och om dessa är specifika eller generella. Vår utgångspunkt och ambition har varit att fördjupa förståelsen av upplevelsen av autenticitet hos svenska ungdomar av manligt kön. Även om just dessa ungdomars utsagor kan ha stora likheter med hur unga män i Sverige upplever autenticitet, går det inte att göra den typen av generaliseringar utifrån detta specifika och begränsade material. Resultaten ger dock en djupgående förståelse för hur autenticitet upplevs och förstås av just de här ungdomarna. Att resultaten i så pass hög grad bekräftas av tidigare forskning, stärker dem och ger dem ökad relevans och möjlighet till överförbarhet.

Vår studie undersöker manliga gymnasieungdomars upplevelser, så det går inte att uttala sig om någon överförbarhet till andra grupper hade varit möjlig eller inte. Vidare hade studien

möjligtvis kunnat ge indikationer på hur en frånvaro av autenticitet och dåligt mående upplevs av manliga gymnasieungdomar. Detta då det är ett närliggande område som delvis delgavs i intervjuerna och framkom i resultaten, dock går det inte att generalisera till andra forskningsområden eller andra grupper.

### **Framtida forskning**

Det har gjorts mycket få kvalitativa studier om autenticitet. Givet detta betonas vikten av att vidare undersöka upplevelsen av autenticitet och välbefinnande för att öka förståelsen för bakomliggande processer och kontexter, samt få en bättre inblick i upplevelsen av de båda fenomenen och hur dessa hänger ihop. Utifrån detta bidrar denna studie med viktig förståelse för upplevelsen av fenomenet autenticitet ur svenska manliga gymnasieungdomars perspektiv. Framtida forskning hade kunnat fokusera på att undersöka upplevelsen av autenticitet hos andra grupper, exempelvis utifrån hur klass och etnicitet spelar in i förståelsen och upplevelsen av autenticitet. Detta kan utföras i Sverige och i andra delar av världen.

Frågan om autenticitetens subjektiva natur och svårigheten att definiera och avgränsa fenomenet, blir relevant i denna studie. Utifrån detta hade framtida forskning kunnat undersöka vidare hur individens egna tolkning av begreppet hänger ihop med upplevelsen av detsamma. Utifrån studiens resultat och slutsatser, hade framtida forskning vidare kunnat undersöka både sociala eller relationella aspekter i förhållande till autenticitet, men också med individuella karaktärsdrag eller egenskaper som exempelvis självkänsla. Framtida forskning hade även kunnat undersöka vidare psykisk hälsa och ohälsa i förhållande till upplevelsen av autenticitet, det vill säga vidga perspektivet från endast välbefinnande i stunden. Slutligen hade det varit intressant att i framtida studier även inkludera referenser av annat språk än engelska, grå litteratur (t.ex. avhandlingar) och opublicerad och icke-refererent granskad forskning för att undersöka hur den forskningen kan fördjupa kunskapen om upplevelsen av autenticitet.

### **Praktiska implikationer**

Att få insyn i manliga ungdomars upplevelse av autenticitet kan vara av nytta inom både vardaglig och klinisk verksamhet. Detta då det kan ge personer i manliga ungdomars närhet, allt från lärare till föräldrar och partners, en unik och mer specifik förståelse för dessa ungdomars problem kopplade till autenticitet. Denna förståelse kan bidra till personer i dessa ungdomars närhets möjlighet att stötta dem, vilket är av stor vikt då dessa manliga ungdomar kan ha svårt att

delar med sig av sina jobbiga tankar. Denna studie kan även bidra till hur man kan ställa frågor om autenticitet till svenska manliga gymnasieungdomar.

I kliniskt psykologiskt arbete med manliga ungdomar är det även betydelsefullt för psykologer att ha en inblick i hur dessa ungdomar kan uppleva att vara sig själva, då det möjligtvis kan främja kontakt och behandling mellan psykolog och ungdom. Att därmed få ta del av ungdomens självskattade autenticitet, kan ge en kompletterande indikation på hur ungdomens välbefinnande ter sig i vardagen.

Utifrån dessa praktiska implikationer, är det relevant att ur ett makroetiskt perspektiv reflektera kring hur studien kan påverka andra personer. Resultatet är inte generaliserbart, men hade potentiellt kunnat påverka hur läsaren ser på manliga ungdomar i gymnasiet. Vårt resultat ger enbart en inblick i nyanserna av hur det hade kunnat vara för vissa manliga gymnasieungdomar att uppleva autenticitet, vilket ger en potentiell indikation på överförbarhet.

### **Slutsatser**

I vår studie framkommer att autenticitet kan upplevas på olika sätt och är svårt att förklara. Ett sätt det kan upplevas på är som ett tanklöst och avslappnat tillstånd för ungdomarna. Även en annan sida av autenticitet synliggörs, att det kräver ansträngning och mod att vara sig själv. Dessutom visar resultatet att ungdomarnas upplevelser av autenticitet och välbefinnande hänger ihop, då de kopplar positiva känslor och välbefinnande till upplevelsen av autenticitet, precis som tidigare forskning också visat.

Sociala och relationella aspekter kan på olika sätt både möjliggöra och hindra upplevelsen av autenticitet för ungdomarna. En accepterande omgivning, trygghet och tillit i relationer kan vara en förutsättning för autenticitet, medan risker för negativa sociala konsekvenser, att bli dömd av omgivningen eller yttre krav och förväntningar kan vara kontexter som försvårar autenticitet. Det uttrycks en strävan att uppleva autenticitet som tillstånd och att ses som autentisk utifrån, vilket överensstämmer med tidigare forskning. Slutligen uttrycks mognads- och utvecklingsprocesser samt individens egna ansvar som viktiga aspekter. Att bli äldre och lära känna sig själv bättre med erfarenheter, samt att bli mer sig själv med åren är ett återkommande tema. Ett synsätt som utgår från en själv, med ansvar för både välbefinnande och autenticitet, är tydligt närvarande i ungdomarnas upplevelse av autenticitet.

Givet detta betonas vikten av att vidare undersöka upplevelsen av autenticitet och välbefinnande för att öka förståelsen för bakomliggande processer och kontexter, samt få en bättre



inblick i upplevelsen av de båda fenomenen och hur dessa hänger ihop. Att få insyn i manliga ungdomars upplevelse av autenticitet kan vara av nytta inom både vardaglig och klinisk verksamhet.

### **Författarnas bidrag och ansvar**

James Gaudiello och Hanna Waldo har skrivit denna uppsats inom forskningsprojektet *Välbefinnande och självkänsla på gymnasiet* under Eva Hoffs handledning. Som uppsatsförfattare har vi gemensamt formulerat syfte, frågeställningar och utarbetat studiens design. Vi har transkriberat varandras intervjuer och gemensamt utfört insamling av data, dess bearbetning och analys. Vi har i lika omfattning bidragit till uppsatsens alla delar och är gemensamt ansvariga för de slutsatser som presenteras och för uppsatsen i sin helhet.

## Referenser

- Alchin, C. E., Machin, T. M., Martin, N., & Burton, L. J. (2023). Authenticity and inauthenticity in adolescents: A scoping review. *Adolescent Research Review*.  
<https://doi.org/10.1007/s40894-023-00218-8>
- Bailey, E. R., & Iyengar, S. S. (2022). Yours truly: On the complex relationship between authenticity and honesty. *Current opinion in psychology*, 47.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101419>
- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., & Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(5), 1247–1260. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10902-017-9865-y>
- Bobeck, B., & Kärrman, M. (2023). “Jag bara går in och är jag”: ungdomars upplevelser av autenticitet. [Examensarbete, Lunds universitet]. Lund University Publications Student Papers. <http://lup.lub.lu.se/student-papers/record/9120966>
- Boyras, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498–505. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/cou0000031>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 157–181. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/10720530590914789>
- Bryan, J. L., Baker, Z. G., & Tou, R. Y. W. (2017). Prevent the blue, be true to you: Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, depressive and anxiety symptoms. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 605–616. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/1359105315609090>
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.) Liber.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Collins.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0012801>

- Dhanabhakyaam, M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 2581-9429. DOI:10.48175/IJARSCT-8345
- Diener, E. (2009). *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Ed Diener. <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/index.html>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215–229. <https://doiorg.ludwig.lub.lu.se/10.1348/014466599162782>
- Fleishmann, A., & Kaliski, A. (2017). Personal autonomy and authenticity: Adolescents’ discretionary use of methylphenidate. *Neuroethics*, 10(3), 419–430. <https://doi.org/10.1007/s12152-017-9338-3>
- Fors, M. (2020). *Makt och privilegier i psykoterapi* (1 uppl.). Studentlitteratur.
- Garcia, D., & Siddiqui, A. (2009). Adolescents’ affective temperaments: Life satisfaction, interpretation, and memory of events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 155–167. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/17439760802399349>
- Giddens, A., & Sutton, P. (2014). *Sociologi*. (5 uppl.). Studentlitteratur.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18–20.
- Goldner, L., Jakobi, C. D., Schorr, S., Dakak, S., & Shawahne, N. (2022). Keep it quiet: Mother–daughter parentification and difficulties in separation–individuation shaping daughters’ authentic/true self and self-silencing: A mediation model. *Psychoanalytic Psychology*, 39(2), 165–174. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pap0000352>
- Guèvremont, A., & Grohmann, B. (2016). The brand authenticity effect: Situational and individual-level moderators. *European Journal of Marketing*, 50(3-4), 602– 620. <http://dx.doi.org/10.1108/EJM-122014-0746>

- Hart, W., Richardson, K., Breeden, C. J., & Kinrade, C. (2020). To be or to appear to be: Evidence that authentic people seek to appear authentic rather than be authentic. *Personality and Individual Differences, 166*. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2020.110165>
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., & Foster, J. (2008) Within-Person Relationships Among Daily Self-Esteem, Need Satisfaction, and Authenticity. *Psychological Science 19*(11). 1140-5 DOI:10.1111/j.1467-9280.2008.02215.x
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vlieg, M., Passer, M., & Smith, R. (2019). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (4 uppl). McGraw-Hill higher education.
- Hooper, L. M., DeCoster, J., White, N., & Voltz, M. L. (2011). Characterizing the magnitude of the relation between self-reported childhood parentification and adult psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 67*(10), 1028–1043. <https://doi.org/10.1002/jclp.20807>
- 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. <https://doi.org/10.1037/gpr0000157>
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *The Academy of Management Journal, 33*(4), 692-724. <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.2307/256287>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds). (1999). *Well-Being: The Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kerig, P. K. (2005). Revisiting the construct of boundary dissolution: A multidimensional perspective. *Journal of Emotional Abuse, 5*(2–3), 5–42. [https://doi.org/10.1300/J135v05n02\\_02](https://doi.org/10.1300/J135v05n02_02)
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. I M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology, 38*, 283–357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kokkoris, M. D., Hoelzl, E., & Alós-Ferrer, C. (2019). True to which self? Lay rationalism and decision satisfaction in self-control conflicts. *Journal of Personality and Social Psychology, 117*(2), 417–447. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/pspp0000242.supp> (Suppl.)

- Landa, I., & English, T. (2022). Variability in state authenticity predicts daily affect and emotion regulation. *Emotion*, 22(8), 1995–1999. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/emo0001017>
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013b). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3) 276–289. <http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x>
- Lenton, A. P., Slabu, L., Bruder, M., & Sedikides, C. (2014). Identifying differences in the experience of (in)authenticity: A latent class analysis approach. *Frontiers in Psychology*, 5. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00770
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State Authenticity in Everyday Life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64–82. <https://doi.org/10.1002/per.2033>
- Lenton, A. P., Slabu, L., Sedikides, C., & Power, K. (2013a). I feel good, therefore I am real: Testing the causal influence of mood on state authenticity. *Cognition & Emotion*, 27(7), 1202–1224. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/02699931.2013.778818>
- Luthar, S. S., Ebbert, A. M., & Kumar, N. L. (2021). Risk and resilience among Asian American youth: Ramifications of discrimination and low authenticity in self-presentations. *American Psychologist*, 76(4), 643–657. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/amp0000764.supp> (Suppl.)
- Macfie, J., Brumariu, L. E., & Lyons-Ruth, K. (2015). Parent–child role-confusion: A critical review of an emerging concept. *Developmental Review*, 36, 34–57. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.002>
- 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, 1–11. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.newideapsych.2023.101024>
- Morgan, B., & Fowers, B. (2022). Empathy and authenticity online: The roles of moral identity, moral disengagement, and parenting style. *Journal of Personality*, 90(2), 183–202. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/jopy.12661>
- Nartova-Bochaver, S. K., Bayramyan, R. M., Chulyukin, K. S., & Yerofeyeva, V. G. (2021). What it means to be oneself: The everyday ideas of authenticity among primary school children and adolescents in Russia. *Psychology in Russia: State of the Art*, 14(3), 3–21. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.11621/pir.2021.0301>

- Newman, A., Donohue, R., & Eva, N. (2017). Psychological safety: A systematic review of the literature. *Human Resource Management Review*, 27(3), 521–535.  
<https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.01.001>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peets, K., & Hodges, E. V. E. (2018). Authenticity in friendships and well-being in adolescence. *Social Development*, 27(1), 140–153. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/sode.12254>
- Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A., & Schlegel, R. J. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. *Review of General Psychology*, 23(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/gpr0000161>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- 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, 141–166.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Davis, W. E., Hirsch, K. A., & Smith, C. M. (2013). The dynamic interplay between perceived true self-knowledge and decision satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(3) 542–558. <http://dx.doi.org/10.1037/a0031183>
- Sedikides, C., Lenton, A. P., Slabu, L., & Thomaes, S. (2019). Sketching the contours of state authenticity. *Review of General Psychology*, 23(1), 73–88.  
<http://dx.doi.org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/gpr0000156>
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., & Thomaes, S. (2017). State authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 521–525.  
<https://doi.org/10.1177/0963721417713296>
- Sherman, L. E., Michikyan, M., & Greenfield, P. M. (2013). The effects of text, audio, video, and in-person communication on bonding between friends. *Cyberpsychology*, 7(2).  
<https://doi.org/10.5817/CP2013-2-3>
- Slabu, L., Lenton, A. P., Sedikides, C., & Bruder, M. (2014). Trait and State Authenticity Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(9), 1347–1373.  
<https://doi.org/10.1177/0022022114543520>

- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research* (2 uppl.). Sage.
- Statistikmyndigheten. (11 mars 2022). *Förnamn, män 2021, topp 100*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/amnesovergripande-statistik/namnstatistik/pong/tabell-och-diagram/samtliga-folkbokforda--fornamn-och-tilltalsnamn-topplistor-uppdateras-ej/fornamn-man-2021-topp-100/>
- Strohminger, N., Knobe, J., & Newman, G. (2017). The True Self: A Psychological Concept Distinct From the Self. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 551–560. <https://www.jstor.org/stable/48591552>
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153(6). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645>
- Theran, S.A. (2010). Authenticity with authority figures and peers: Girls' friendships, self-esteem, and depressive symptomatology. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 519–534. doi:10.1177/0265407510363429
- Theran, S. A. (2021). The roles of authenticity in relationships and attachment in adolescents' prosocial experiences. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 182(6), 501–506. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00221325.2021.1960790>
- Thomaes, S., Sedikides, C., 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. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/cdev.12867>
- 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. DOI:10.1037/hum0000223
- Turner, L. A., Faulk, R. D., & Garner, T. (2020). Helicopter parenting, authenticity, and depressive symptoms: A mediation model. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 500–505. doi:10.1080/00221325.2020.17751

- van den Bosch, R., & Taris, T. W. (2014). The authentic worker's well-being and performance: The relationship between authenticity at work, well-being, and work outcomes. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 148(6), 659–681. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/00223980.2013.820684>
- Venaglia, R. B., & Lemay, E. P., Jr. (2017). Hedonic benefits of close and distant interaction partners: The mediating roles of social approval and authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(9), 1255–1267. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/0146167217711917>
- Von Tetzchner, S. (2016). *Utvecklingspsykologi* (2 uppl.). Studentlitteratur.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., & Bede Agocha, V. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. doi:10.1080/17439760903435208
- Willig, C. (2021). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (4 uppl.). Open University Press.
- Wilt, J. A., Thomas, S., & McAdams, D. P. (2019). Authenticity and inauthenticity in narrative identity. *Heliyon*, 5(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02178>
- Winzer, R., Vaez, M., Lindberg, L., & Sorjonen, K. (2021). Exploring associations between subjective well-being and personality over a time span of 15–18 months: A cohort study of adolescents in Sweden. *BMC Psychology*, 9. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1186/s40359-021-00673-9>
- 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. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
- World Health Organization (WHO) (17 Juni 2022) *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



## Bilagor

### Bilaga 1. Satisfaction With Life Scale, svensk version

#### SWLS-skala för subjektivt välmående

Denna korta 5 punktsskala utvecklades av Ed Diener, en av de ledande psykologerna med specialintresse för subjektivt välmående. Här är hans SWLS-Skala.

Nedan finns fem påståenden du kan hålla med om eller inte hålla med om. För varje påstående markerar du till vilken grad du håller med om det genom att skriva in numret från skalan 1 - 7 som bäst stämmer överens med vad du tycker på linjen framför påståendet. Var öppen och ärlig i dina svar.

---

Skala:

- |                                 |                          |   |
|---------------------------------|--------------------------|---|
| 7 - Instämmer helt              | <input type="checkbox"/> | I de flesta avseenden ligger mitt liv nära mitt ideala liv                        |
| 6 - Instämmer                   | <input type="checkbox"/> | Förutsättningarna/livsvillkoren för mitt liv är utmärkta.                         |
| 5 - Instämmer på ett ungefär    | <input type="checkbox"/> |   |
| 4 - Varken instämmer eller inte | <input type="checkbox"/> | Jag är tillfreds med mitt liv.  |
| 3 - Instämmer inte helt         | <input type="checkbox"/> | Hitintills har jag fått de viktiga saker jag vill ha i livet.                     |
| 2 - Instämmer inte              | <input type="checkbox"/> |   |
| 1 - Instämmer inte alls         | <input type="checkbox"/> | Om jag fick leva om mitt liv skulle jag i stort sett inte ändra på någonting alls |

## **Bilaga 2. Intervjuguide**

### **Intervjuguide**

#### 1. Välbefinnande

Vad betyder välbefinnande eller att må bra för dig? Hur tar det sig uttryck? Hur tänker du att skillnader i mående/välbefinnande uppstår för dig? Vad är betydelsefullt för ditt mående?

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?

Vilka slags intressen har du, vad gillar du att göra?

När du gör [ditt intresse], hur är det för dig då?

#### 2. Autenticitet (att vara sig själv, vara sann)

Vad betyder att vara sig själv eller att vara sann mot sig själv för dig? Hur upplever du att vara dig själv/vara sann mot dig själv? // Hur tar det sig uttryck.

I vilka sammanhang upplever du att du kan vara dig själv?

När är det svårt att vara dig själv? Berätta om en specifik gång när du känt så?

I vilka sammanhang upplever du att du INTE kan vara dig själv?

När är det svårt att vara dig själv? Berätta om en gång när du känt så!

Berätta om en specifik händelse då du kände dig allra 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? Vilken betydelse för ditt mående har möjligheten 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!

Var detta lätt eller svårt för dig? Vad gjorde det lätt/svårt?

Hur kändes det för dig? Hur mådde du då?

**Motsatsen:** 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 måste 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?

Vad tror du att vara kille eller tjej har för betydelse för vad som uppfattas som att vara sann mot sig själv eller att vara sig själv? Hur?

Tror du att pojkar och flickor kämpar med olika saker när det gäller att vara sig själva? Kan du ge något exempel, hur du tänker att killar upplever att vara sig själv på ett unikt sätt?

#### 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? Hur ska en skola vara för att få eleverna att känna att de kan vara sig själva? 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?

### Bilaga 3. Informationsblad till deltagare med skriftligt samtycke



2024-01-15

#### Förfrågan om att delta i intervju om välbefinnande

Det här är en inbjudan till dig som är intresserad av att delta i en intervju i Lunds universitets studie ”välbefinnande och självkänsla på gymnasiet” som leds av Daiva Daukantaite. Det finns många obesvarade frågor kring gymnasieelevers upplevelser av välbefinnande och kring vad som leder till autenticitet – känslan att man kan vara sig själv. Vi vill få en bättre bild av detta genom att intervjua dig. Ett värde av denna forskning är att den bidrar till en djupare förståelse av ungdomars egna upplevelser. Vi skickar dessa förfrågningar till manliga elever i årskurs 3 på gymnasiet.

**Vad innebär det att delta?** Att vara deltagare innebär att du är med på en intervju som tar cirka 60 minuter. Intervjun kommer att vara under skoltid på din skola (januari eller februari, 2024). Intervjun kommer att handla om hur du ser på ditt välbefinnande och betydelsen av att kunna ”vara sig själv”. Många som deltar i intervjuer upplever att det är värdefullt att prata om sina upplevelser. Samtidigt kan frågor om psykiskt mående ibland väcka visst obehag. Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan att uppge skäl.

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

**Vad gör vi med informationen?** Resultatet från forskningen kommer att beskrivas i vetenskapliga artiklar. När vi presenterar resultaten kommer vi att använda citat från vissa intervjuer. Om vi återger ett citat från dig, kommer du att vara anonym. De som läser resultaten kommer inte att kunna identifiera dig.

**Ansvarig för dina personuppgifter är Lunds universitet.** Kontaktperson kring din data är Daiva Daukantaite (se kontaktuppgifter ovan). Dataskyddsombudet vid Lunds universitet kan också kontaktas på [dataskyddsombud@lu.se](mailto:dataskyddsombud@lu.se).

Projektet är godkänt av Etikprövningsmyndigheten med diarienummer [**Dnr 2019/06552**]. Du får gärna kontakta bitr. projektledaren Eva Hoff eller psykologstuderande James Gaudiello och Hanna Waldo om du har frågor om intervjun.

Med vänliga hälsningar,

Daiva Daukantaitė, FD, docent. Projektledare Inst. för psykologi  
Lunds universitet, mejl [daiva.daukantaite@psy.lu.se](mailto:daiva.daukantaite@psy.lu.se)

Eva Hoff, FD, docent. Birt. Projektledare Inst. för psykologi Lunds universitet. Telefon 046-2228767, mejl [eva.hoff@psy.lu.se](mailto:eva.hoff@psy.lu.se)

Mia Maurer, Inst. för psykologi Lunds universitet

James Gaudiello, psykologstuderande Inst för psykologi Lunds universitet. Telefon 070852852, mejl [ja0052ga-s@student.lu.se](mailto:ja0052ga-s@student.lu.se)

Hanna Waldo, Psykologstuderande Inst. för psykologi Lunds universitet Telefon 073-0922958, mejl [ha2175wa-s@student.lu.se](mailto:ha2175wa-s@student.lu.se)

### **Samtycke till deltagande i studie**

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Namnsteckning:** \_\_\_\_\_

**Namnförtydligande:** \_\_\_\_\_