



Folkhälsomyndigheten



HÖGSKOLAN VÄST

Ungas röster om psykisk hälsa

Unga personer 16 – 25 år beskriver sina upplevelser av psykiska besvär och psykiskt välbefinnande – en intervjustudie och en kvalitativ analys av enkätfrågor



Denna titel kan laddas ner från: www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/. En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar från Folkhälsomyndighetens publikationsservice, publikationsservice@folkhalsomyndigheten.se.

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2023.

Artikelnummer: 23101

Om publikationen

Folkhälsomyndigheten ska verka för nationell samordning och ett effektivt och kunskapsbaserat arbete för att främja psykisk hälsa och förebygga suicid. Genom det uppdraget ska vi bland annat stödja kunskapsutveckling inom områdena psykisk hälsa och suicidprevention på regional och lokal nivå. Det handlar till exempel om att främja samverkan, stärka framtagande av ny kunskap och stödja kunskapsspridning och uppföljning. Den här rapporten ingår i det arbetet, men den har också delvis tagits fram inom ramen för ett uppdrag om att kartlägga ungdomars upplevda psykiska hälsa och ohälsa som regeringen har gett Folkhälsomyndigheten och Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Syftet med rapporten är att beskriva hur unga personer (16–25 år) tolkar de frågor om psykiska besvär och påståenden som tillsammans avser mäta psykiskt välbefinnande i nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor 2021. Syftet är också att beskriva hur de unga relaterar enkätens frågor och påståenden till sina egna upplevelser och erfarenheter.

Rapporten är ett kunskapsunderlag för det övergripande målet för folkhälsopolitiken att skapa samhällsliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa för hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Målgrupperna är beslutsfattare på nationell, regional och lokal nivå, men innehållet kan även vara relevant för aktörer som möter unga i sin verksamhet och för forskare inom området ungas psykiska hälsa i Sverige.

Denna rapport har tagits fram av forskarna Hrafnhildur Gunnarsdóttir, Sofie Lundström och Ellinor Tengelin vid Institutionen för hälsovetenskap, Högskolan Väst och Monica Bertilsson vid avdelningen för Samhällsmedicin och folkhälsa vid Göteborgs Universitet. Från Folkhälsomyndigheten har Hillevi Busch varit ansvarig utredare och Johanna Ahnquist ansvarig enhetschef, båda vid Enheten för psykisk hälsa och suicidprevention.

Övriga som deltagit i arbetet anges i slutet av rapporten

Folkhälsomyndigheten, juni 2023

Josefin P. Jonasson.

Avdelningschef, Avdelningen för livsvillkor och levnadsvanor

Innehåll

Om publikationen	3
Innehåll.....	4
Förkortningar	7
Sammanfattning.....	8
Resultat.....	8
Frågorna och påståendena är ibland svåra att förstå.....	8
Ängslan, oro och ångest - En del av att vara människa eller symtom på sjuklighet.....	8
Stress kan få en att känna sig urkopplad men också vara en drivkraft för att ta sig framåt.....	8
De unga pendlar mellan tillförsikt och maktlöshet inför framtiden	9
Att se sitt eget värde eller sträva efter att vara en högpresterande individ	9
Viktigt att ta del av ungas röster	9
Summary.....	10
Results	10
The questions and statements are sometimes difficult to understand	10
Uneasiness, worry and anxiety - part of being a human or symptoms of illness.....	10
Stress can cause a feeling of disconnection but can also be a motivator to move on. 10	
Oscillating between confidence and powerlessness in the face of the future.....	11
Appraising one's own value or striving to be a socially useful person	11
Listening to the voices of young people	11
Inledning	12
Bakgrund.....	13
Att vara ung person i dag.....	13
Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor.....	13
Begreppsanvändning inom området psykisk hälsa	13
Att mäta psykisk hälsa	14
Unga personers psykiska hälsa	14
Problemformulering	15
Syfte	16

Metod.....	17
Deltagare.....	17
Urval	17
Datainsamling	18
Dataanalys.....	19
Etiska aspekter.....	20
Resultat.....	21
Frågorna om psykiska besvär	21
Frågan om ängslan, oro eller ångest	21
Svarsalternativen till frågan om ängslan, oro och ångest	26
Frågan om stress.....	26
Svarsalternativen till frågan om stress	31
Frågeområdet psykiskt välbefinnande.....	32
Påstående 1: Jag har haft en positiv syn på framtiden	32
Påstående 2: Jag har känt att jag har varit till nytta.....	35
Påstående 3: Jag har känt mig lugn	38
Påstående 4: Jag har hanterat problem på ett bra sätt.....	41
Påstående 5: Jag har tänkt på ett klart sätt	44
Påstående 6: Jag har känt mig nära andra människor	47
Påstående 7: Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting.....	51
Svarsalternativen till frågeområdet om psykiskt välbefinnande.....	54
Uppfattningar om tidsperspektiven.....	55
Frågan om ängslan, oro eller ångest	55
Frågan om stress.....	56
Påståendena om psykiskt välbefinnande	56
Diskussion	58
Frågorna och påståendena upplevdes ibland svåra att förstå	58
Frågor om ängslan, oro, ångest och stress.....	58
Påståenden som tillsammans mäter psykiskt välbefinnande.....	59
De olika tidsperspektiven	60

De ungas egna erfarenheter av innehållet i frågorna och påståendena	60
En del av att vara människa eller symtom på sjuklighet.....	60
Att pendla mellan tillförsikt och maktlöshet inför framtiden.....	61
Att se sitt eget värde eller sträva efter att vara en samhällsnyttig individ	61
Sammanfattande diskussion	62
Metoddiskussion	63
Intervjumethodik.....	63
Urval av deltagare	64
Kvalitativ innehållsanalys.....	65
Etiska reflektioner.....	65
Slutsatser	67
Övriga medverkande.....	68
Referenser	69
Bilaga 1. Annonser	73
Bilaga 2. Intervjuguide.....	74
Bilaga 3. Exempel på kodningsprocessen	77

Förkortningar

Adhd

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

SWEMWBS

Short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale

WEMWBS

Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale

Sammanfattning

I denna rapport presenteras resultaten från kvalitativa intervjuer med 33 unga personer i åldern 16–25 år. Intervjuerna gällde psykiska besvär och psykiskt välbefinnande utifrån frågor som ingår i Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor och utifrån de ungas egna upplevelser och erfarenheter.

I studien ingick två frågor om psykiska besvär och sju påståenden som tillsammans mäter psykiskt välbefinnande i folkhälsoenkäten. Deltagarna ombads att tänka högt om varje enkätfråga och svara på följdfrågor. Datamaterialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

Resultat

Frågorna och påståendena är ibland svåra att förstå

De unga lade in flera och mera omfattande betydelser i vissa enkätfrågor, och några frågor uppfattas innehålla flera olika begrepp och dimensioner, vilket kan göra det svårt att välja ett passande svarsalternativ. Deltagarna gjorde också en tydlig uppdelning i lätta och svåra psykiska besvär utifrån i vilken grad vardagslivet påverkades av besvären. Däremot hade de olika syn på vad som är lätta respektive inga besvär; vissa ansåg att negativa känslor i en låg omfattning ska ses som lätta besvär medan andra ansåg att det inte alls ska betraktas som besvär.

Ängslan, oro och ångest - En del av att vara människa eller symtom på sjuklighet

De unga uppfattade ängslan, oro och ångest som tre nivåer av samma känsla, och menade att det är naturligt och normalt att känna lite ängslan, oro eller till och med ångest – i viss grad och i vissa situationer. Men de beskrev också en skörhet och ett lidande i sina erfarenheter av dessa känslor – att de kan orsaka en fysisk smärta och lamslå en så att man inte längre klarar av ett vanligt vardagsliv med skola, arbete och socialt umgänge.

Stress kan få en att känna sig urkopplad men också vara en drivkraft för att ta sig framåt

Frågan om stress innehöll en förklaring om vad som menas med begreppet. Det upplevde vissa som hjälpsamt medan andra resonerade om att det inte överensstämde med deras egen förståelse av stress. En del ändrade också sin tidigare syn på stress när de läst förklaringen. De unga beskrev vidare att stress kan innebära att man känner sig urkopplad och handlingsförlamad men också att stress kan vara positivt genom att fungera som en drivkraft för att ta sig framåt.

De unga pendlar mellan tillförsikt och maktlöshet inför framtiden

Ett av de sju påståendena i folkhälsoenkäten, som tillsammans mäter psykiskt välbefinnande, rör huruvida man har haft en positiv syn på framtiden under de senaste två veckorna. I resultaten framkom att de unga pendlar mellan tillförsikt och maktlöshet inför framtiden. De känner mestadels optimism inför sin egen framtid, som de till viss del känner att de kan påverka, men ser betydligt mer pessimistiskt på de utmaningar som omvärlden står inför med bland annat klimatförändringar och krig.

Att se sitt eget värde eller sträva efter att vara en högpresterande individ

Ett annat av de sju påståendena gäller om man känt att man har varit till nytta. Det triggade obehag och självkritiska reflektioner hos de unga som upplevdes förstärka känslor av att inte bidra, inte förtjäna sin plats eller inte vara tillräckligt duktig. De unga i vår studie kopplade känslan av att vara till nytta främst till individuell produktivitet och prestation, men en del tog också upp att nytta handlar om att varje individ har ett värde i sig själv som människa, oberoende av ens prestation eller position.

Viktigt att ta del av ungas röster

Studiens resultat understryker vikten av att klargöra vad det är som avses när ungas psykiska hälsa rapporteras och diskuteras. Den visar också värdet i att komplettera enkätstudier med kvalitativa intervjuer för att få en fördjupad förståelse av ungas psykiska hälsa eftersom psykiska besvär och psykiskt välbefinnande är subjektiva och individuella upplevelser. Vidare pekar resultaten på att det finns behov av lättillgängligt stöd där unga kan få ventilerat sin oro, diskutera strategier för att hantera vardagslivets utmaningar och få bekräftelse på att de duger som de är.

Summary

This report presents the results of qualitative interviews with 33 young people aged 16–25 about their perceptions of questions on mental health problems and mental well-being posed in the national public health survey “Health on Equal Terms”, and young people’s own experiences of mental health problems and mental well-being.

This study was based on two questions about mental health problems and seven statements that measure mental well-being that were part of the national public health survey. Participants were asked to think aloud about each survey question and answer the follow-up questions. The data were analyzed using qualitative content analysis.

Results

The questions and statements are sometimes difficult to understand

The results show that some of the survey questions were interpreted by the young people in diverse ways, with regard to both meaning and scope, and that some questions were perceived as containing several different concepts and dimensions, which could make it difficult to choose a suitable response alternative. The findings also reveal a consistent perception of a boundary between mild and severe mental health problems which was determined by the extent the problems interfered with daily life. The study also reveals differences in how the participants perceived mild or no problems, with some respondents viewing a low level of negative emotions as being a mild mental health problem, while others did not regard a low level of negative emotions as being a problem.

Uneasiness, worry and anxiety - part of being a human or symptoms of illness

The young people perceived uneasiness, worry and anxiety as being three levels of the same emotion and feeling slightly uneasy, worried or even anxious was perceived as being completely normal – up to a certain level and in certain situations in life. But they also expressed vulnerability and suffering in their experiences of these feelings – they described physical pain and feelings of paralysis that inhibited coping with a daily life of school, work and socializing.

Stress can cause a feeling of disconnection but can also be a motivator to move on

The question about stress included an explanation of what was meant by stress. Some respondents found the explanation useful, others argued that it contradicted their own understanding of stress, and some participants felt it altered their preexisting views. The young people described how stress could lead to feelings of

disconnection but could also have a beneficial impact by acting as a motivator to move on.

Oscillating between confidence and powerlessness in the face of the future

One of the seven statements in the public health survey that measure mental well-being concerns whether the respondent has had a positive view of the future during the past fortnight. The findings reveal that young people oscillate between confidence and powerlessness in the face of the future. They described how they felt more optimistic about their own personal future which they believed they were better able to influence than the challenges facing the outside world, over which they felt much less authority.

Appraising one's own value or striving to be a socially useful person

Another of the seven statements that measure mental well-being concerns whether the respondent feels they have been useful. This stood out in the study as something that triggered discomfort and self-critical reflections among the young people, potentially reinforcing feelings of not contributing anything, not deserving their place, or not being good enough to be considered useful. The young people associated the feeling of being useful primarily with individual productivity and performance, but respondents also described the feeling of being useful as being linked to their self-worth as a human being, regardless of their actions, performance, or position.

Listening to the voices of young people

The findings of this study highlight the importance of clarifying exactly what is meant when reporting and discussing young people's mental health. The findings also indicate the importance of supplementing survey studies with qualitative interviews in order to gain a more comprehensive picture of young people's mental health since mental health problems and mental well-being are subjective experiences with varying significance for different people. Furthermore, the results indicate that there is a need for easily accessible support where young people can discuss their concerns and strategies for dealing with daily life and get confirmation that they are good enough as they are.

Inledning

Den här rapporten ingår i Folkhälsomyndighetens kunskapsutvecklande arbete för att främja psykisk hälsa och förebygga suicid. Den har också delvis tagits fram inom ramen för det uppdrag om att kartlägga ungdomars upplevda psykiska hälsa och ohälsa som regeringen har gett Folkhälsomyndigheten och Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. Kartläggningen ska bland annat undersöka hur unga uppfattar och förstår psykisk hälsa, både psykiskt välbefinnande och psykiska besvär, och vilka faktorer som främjar och stärker unga personers psykiska hälsa. De ungas egna erfarenheter ska genomgående beaktas och de ska själva få komma till tals och beskriva sin livssituation.

Den här studien ska bland annat öka kunskapen om

hur unga personer i åldern 16–25 år uppfattar och förstår frågor om psykiska besvär och psykiskt välbefinnande som ställs i Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor

vilken betydelse de unga lägger i begreppen som används i enkäten

hur de relaterar frågorna till sina egna upplevelser och erfarenheter.

Bakgrund

Att vara ung person i dag

Vad det innebär att vara ungdom eller ung vuxen är föränderligt och påverkas av den aktuella tidsepoken (1). Dagens unga som är födda mellan 1995 och 2010, i Sverige eller övriga västvärlden, har aldrig upplevt ett liv utan internet eller smartphones (2, 3) och sociala medier är deras naturliga kommunikations- och informationskanal (3). De har även i större utsträckning upplevt negativa världshändelser såsom terrordåden i New York den 11 september 2001 och den världsomfattande finanskrisen 2008/2009 (3), vilka tillsammans med den pågående globala coronapandemin och klimatförändringarna kan ha bidragit till mer negativ världsbild och mindre framtidstro. Perioden som ung person, i övergången från barn till ungdom och sedan vuxen, innebär dock omvälvande fysiska, emotionella och sociala förändringar, oavsett tidsepok, och den präglas av existentiella funderingar om vem man är och vill vara samt tankar om livet i stort (4-6). Dessa förändringar upplevs ofta som positiva och något man ser på med förväntan, men man kan också känna oro och vanmakt (4).

Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor

Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor (som hädanefter benämns folkhälsoenkäten), genomförs av Folkhälsomyndigheten vartannat år bland personer i åldern 16 år och äldre, för att undersöka hur befolkningen mår och följa förändringar i befolkningens hälsa över tid (7). Folkhälsoenkäten innehåller ett 60-tal frågor om bland annat fysisk och psykisk hälsa, tandhälsa, levnadsvanor, ekonomiska förhållanden, arbete och sysselsättning, trygghet och sociala relationer. Resultaten kompletteras med uppgifter om bland annat födelseland, kön, utbildning och ålder från Statistiska centralbyråns register. Vissa av enkätfrågorna används som indikatorer och ingår i redovisningen av folkhälsans utveckling (8). Frågorna om psykisk hälsa omfattar bland annat psykiskt välbefinnande, psykiska besvär såsom ångslan, oro eller ångest, stress, psykisk påfrestning och depression. Enkäten innehåller även frågor om suicidtankar och suicidförsök. Folkhälsoenkäten utgör en viktig källa för information om utvecklingen av psykisk hälsa i befolkningen, inte minst bland unga personer.

Begrepps användning inom området psykisk hälsa

Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen och Sveriges Kommuner och Regioner har i ett PM föreslagit en enhetlig användning av några centrala begrepp som ofta används inom området psykisk hälsa (9). I deras PM beskrivs psykisk hälsa som ett paraplybegrepp, som omfattar både psykiskt välbefinnande (såsom känsla av lycka och förmåga att förverkliga sina möjligheter och hantera vardagliga utmaningar) och psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa delas i sin tur upp i psykiska besvär (såsom oro, nedstämdhet och sömnsvårigheter) och psykiatriska tillstånd som uppfyller kriterier för diagnosättning (såsom depression, ångestsyndrom och adhd). I rapporter och

diskussioner om psykisk ohälsa behöver det tydligt framgå vad som menas med psykiska besvär och psykiatriska tillstånd, för att bilden av området, utvecklingen och föreslagna insatser ska baseras på en gemensam grund.

Att mäta psykisk hälsa

De olika dimensionerna av psykisk hälsa kan mätas genom enkäter, intervjuer och hälsodataregister (10), och folkhälsoenkäten är ett av de verktyg som används för att mäta psykisk hälsa och följa utvecklingen. Enkäter med standardiserade frågor till en grupp individer är en erkänd metod för att mäta och följa upp både objektiva tillstånd och subjektiva upplevelser. Frågornas formulering spelar en avgörande roll för att säkerställa att enkäten mäter det som den avser mäta (11, 12). Till exempel är det viktigt att deltagarna förstår vad som menas med frågorna och att frågorna innehåller all den information som krävs för att kunna besvaras (11). Det är komplicerat att konstruera enkäter som korrekt och konsekvent fångar det som avses, och det är många kognitiva processer som pågår samtidigt när en enkät besvaras (12). Förutom att fungera som en mätning stimulerar enkäter till självmedvetenhet och kritiskt tänkande (13). De är alltså med och formar den verklighet som efterfrågas genom att de svarande kan utveckla sin förståelse eller uppfattning genom att läsa, fundera och svara på frågorna i en enkät (14).

Psykiska besvär och psykiskt välbefinnande är subjektiva upplevelser som har olika betydelse för olika individer baserat på deras tidigare erfarenheter och på rådande normer i samhället, vilket kan innebära utmaningar i mätning och uppföljning över tid. För att få en heltäckande förståelse för ungas psykiska hälsa är det viktigt att mäta och följa både unga personers psykiska besvär och psykiska välbefinnande.

Unga personers psykiska hälsa

Mycket tyder på att fler unga personer i Sverige, liksom i den övriga västvärlden, upplever psykiska besvär än tidigare (8, 15-17). Denna ökning har fått stor uppmärksamhet och blivit föremål för omfattande rapportering i media, i civilsamhället och inom akademien.

Resultat från folkhälsoenkäten 2022 visar att unga kvinnor (16–29 år) är den grupp som i störst utsträckning uppger allvarlig psykisk påfrestning (22 procent), vilket är ett mått som syftar till att uppskatta hur stor andel av befolkningen som kan möta kriterierna för psykiatrisk diagnos. Andelen som uppger psykiska besvär såsom ångslan, oro eller ångest är också högst i åldersgruppen 16–29 år (8).

Trots ökade psykiska besvär framträder en bild av högt psykiskt välbefinnande bland unga personer i Sverige. I folkhälsoenkäten 2022 anger 77 procent av personer i åldersgruppen 16–29 år att de har ett gott psykiskt välbefinnande (18), mätt genom instrumentet Short Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS) vilket skattar till exempel framtidssyn, känsla av att vara till nytta och hantering av problem (19, 20). Det är dock osäkert om dessa resultat kan

generaliseras till resten av befolkningsgruppen 16–29 år då enbart 22 procent svarade på enkäten år 2022 (18).

Problemformulering

I takt med att samhället utvecklas förändras även människors uppfattningar och föreställningar, till exempel om psykisk hälsa. Därför är det viktigt att regelbundet utvärdera undersökningar och mätmetoder. För att få en bred och fördjupad förståelse av ett område som består av subjektiva upplevelser så som psykisk hälsa, kan enkätmetodik behöva kompletteras med kvalitativa intervjuer. Med tanke på ökningen av självrapporterade psykiska besvär behöver vi också förstå hur unga ser på de frågor som ställs i våra enkäter och hur de relaterar frågorna till sina egna upplevelser. Det ger en ökad insikt om hur enkätfrågorna uppfattas samtidigt som vi får ökad förståelse för ungas erfarenheter och upplevelser.

Syfte

Syftet med rapporten är att beskriva hur unga personer (16–25 år) uppfattar och förstår de frågor om psykiska besvär och påståenden som tillsammans avser mäta psykiskt välbefinnande i nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor. Syftet är också att beskriva hur de unga relaterar enkätens frågor och påståenden till sina egna upplevelser och erfarenheter.

Metod

Studien har en kvalitativ ansats där data har inhämtats genom individuella, strukturerade intervjuer om ett urval av de frågor i folkhälsoenkäten som rör psykiska besvär och psykiskt välbefinnande. Intervjuerna genomfördes med inspiration av metoden kognitiv intervju som har fokus på svarsprocessen hos deltagarna och möjliggör en kvalitativ utvärdering av enkätfrågor vad gäller förståelse, logik och struktur (21). De vanligaste teknikerna i en kognitiv intervju är att tänka högt ("think aloud") och ställa fördjupningsfrågor ("probing"), vilka också användes i studien. Tänka högt innebär att deltagare tänker högt i samband med att de ombeds utföra en viss uppgift (22, 23), såsom att läsa igenom och fylla i ett antal enkätfrågor (24). Fördjupningsfrågor innebär att deltagarna får följdfrågor i samband med att de tänker högt kring en uppgift, till exempel för att undersöka deras uppfattning om och förståelse av enkätfrågor (21). Kombinationen av dessa två tekniker är lämplig när syftet med en undersökning är att beskriva uppfattningar och upplevelser (23), och det framhålls som extra lämpligt när informanterna är unga (25). Den har till exempel använts i studier för att undersöka studenters enkätsvar (26).

Deltagare

Totalt genomfördes 33 individuella intervjuer med 22 tjejer, 10 killar och 1 icke-binär person i åldrarna 16–25 år (medelålder 20,4 år). Totalt 20 studerade på grund-, gymnasie- eller högskolenivå, medan 10 arbetade, 2 både studerade och arbetade och 1 var sjukskriven. 30 deltagare var födda i Sverige och kom från Luleå i norr till Malmö i söder. 12 deltagare bodde i en storstadsregion, 11 i en mindre eller mellanstor stad och 10 på landsbygd eller i tätort.

Urval

Deltagarna rekryterades via sociala medier för att nå en bred grupp både åldersmässigt och geografiskt. I första steget publicerades en annons i Högskolan Västs kanaler på Facebook, Instagram och LinkedIn (se exempel i bilaga I). Denna annonsering resulterade i 12 deltagare, huvudsakligen från Västsverige. I rekryteringsens andra steg publicerades annonserna i flöden på Facebook, Instagram och Snapchat hos unga personer i åldern 16–25 år i utvalda geografiska områden (andra än Västsverige): storstadsområden, mindre och mellanstora städer och landsbygd i övriga Sverige från norr till söder. Det resulterade i ytterligare 14 deltagare från olika områden. Av 26 dittills rekryterade deltagare var en övervägande majoritet tjejer. För att rekrytera fler killar annonserades det ytterligare en gång via flöden i samma sociala medier, för samma åldersgrupp och samma utvalda geografiska områden, men nu enbart bland killar, vilket resulterade i ytterligare 7 deltagare. Varje annons låg ute på de sociala medierna i ungefär ett dygn. Sammantaget anmälde 48 unga personer sitt intresse men 15 personer drog sig ur före intervjutillfället, vilket resulterade i 33 genomförda intervjuer.

Datainsamling

Datainsamlingen genomfördes genom individuella intervjuer på Zoom i februari och mars 2022. Varje intervju varade i 24–91 minuter (i genomsnitt 56 minuter) och ljudet från intervjuerna spelades in för att sedan transkriberas ordagrant av professionella transkriberare. Tre forskare genomförde intervjuerna och gjorde 15, 9 respektive 9 intervjuer var. Deltagarna fick hela folkhälsoenkäten via e-post i samband med överenskommelse om tid för intervjun, för att de skulle få se helheten och sammanhanget för de utvalda frågorna.

Intervjun inleddes med frågor om deltagarnas bakgrund såsom födelseår, födelseland, sysselsättning, boendesituation och ort, social situation (förhållande och vänskapsrelationer) och könstillhörighet. Bakgrundsfrågorna ställdes innan inspelningen av själva intervjun startade. Som stöd för intervjuerna utformades en intervjuguide (bilaga II) vilken innehöll en inledande fråga om deltagarnas allmänna erfarenhet och upplevelse av att fylla i liknande enkäter och en öppen fråga om deras tankar kring psykisk hälsa. Efter det ställdes frågor om ett antal enkätfrågor om psykiska besvär och påståenden om psykiskt välbefinnande:

Psykiska besvär

Följande frågor om psykiska besvär ingick i intervjuerna:

- Har du besvär eller symtom av ängslan, oro eller ångest? **Svarsalternativ:** Nej, Ja – lätta besvär eller Ja – svåra besvär
- Känner du dig för närvarande stressad? Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad. **Svarsalternativ:** Inte alls, I viss mån, Ganska mycket eller Våldigt mycket

Psykiskt välbefinnande:

Psykiskt välbefinnande mäts i folkhälsoenkäten med instrumentet Short Warwick Edinburgh Mental Well Being Scale (SWEMWBS) (19, 20) med sju påståenden som tillsammans avser mäta psykiskt välbefinnande:

Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste två veckorna:

1. Jag har haft en positiv syn på framtiden
2. Jag har känt att jag har varit till nytta
3. Jag har känt mig lugn
4. Jag har hanterat problem på ett bra sätt
5. Jag har tänkt på ett klart sätt
6. Jag har känt mig nära andra människor
7. Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting

Svarsalternativ: Alltid, Oftast, Ibland, Sällan eller Aldrig

Intervjuguiden (bilaga II) innehöll ett antal följdfrågor som ställdes direkt efter varje fråga från folkhälsoenkäten, till exempel dessa:

- Hur skulle du beskriva vad ångslan, oro och ångest är?
- Vad betyder lätta besvär för dig?
- Vad betyder det för dig att känna dig stressad?
- Vad innebär att vara till nytta för dig?

Deltagarna ombads att läsa enkätfrågorna om psykiska besvär och psykiskt välbefinnande högt och berätta vad de tänkte om frågorna och hur de förstod begreppen, frågans formulering och de olika svarsalternativen. De deltagare som ville fick också ange vilket svarsalternativ de hade valt, och varför. De ombads då att reflektera över sitt val och hur de relaterade det till sina egna erfarenheter. Detta skedde utan inblandning från intervjuaren förutom vid längre tystnader då deltagarna påmindes om att fortsätta att tänka högt. När deltagaren tänkt färdigt om en enkätfråga ställdes följdfrågor för att tydliggöra och utveckla deltagarens uppfattningar och erfarenheter (se bilaga II). Efter det gick deltagarna vidare till nästa enkätfråga tills samtliga hade gått genom.

Dataanalys

Det transkriberade intervjumaterialet organiserades under analysen med hjälp av dataprogrammet NVivo. Datamaterialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (27), en metod som möjliggör tolkning av en större mängd textdata, såsom utskrift av intervjuer. Vid kvalitativ innehållsanalys ligger fokus på att identifiera likheter och skillnader i uppfattningar och erfarenheter, och därigenom kan variationer i ett textinnehåll beskrivas. Denna analysmetod kan fånga upp både det manifesta, textnära innehållet i intervjuerna och det mer latent, underliggande och tolkningsbara budskapet (27). I denna studie har i huvudsak det manifesta innehållet analyserats för att resultatframställningen skall nära de ungas egna utsagor. Dock finns det alltid en tolkningsgrad även i bearbetning av ett manifest innehåll, även om tolkningen då är mer textnära och beskrivande (28). Metoden innehållsanalys är använd i stor utsträckning inom kvalitativ hälsoforskning och gör det möjligt att utforska uppfattningar erfarenheter, upplevelser och förståelser (29-31).

Initialt lästes alla intervjuerna igenom i sin helhet, och därefter valdes en intervju ut för att analyseras av de tre forskare som genomförde intervjuerna. Samstämmighet i tillvägagångssättet säkerställdes genom diskussion av de gemensamma erfarenheterna från analysen av den utvalda intervjun, varefter intervjuerna delades upp så att forskarna analyserade elva intervjuer var.

Tillvägagångssättet innebar att meningsbärande enheter i utsagorna om varje enskild enkätfråga identifierades och klassificerades utifrån tre områden: de ungas uppfattning av själva frågan, deras förståelse av den baserad på sina erfarenheter och deras uppfattningar om svarsalternativen. De meningsbärande enheterna

kondenserades, abstraherades och benämndes med en kod för att fånga kärnan i innehållet (se tabell 1 för ett exempel på kodningsprocessen, fler exempel finns i bilaga III).

Tabell 1. Exempel på kodningsprocessen.

Enkätfråga	Meningsbärande enhet	Kondenserad mening	Kod	Kategori
Har du något eller några av följande besvär eller symtom: ängslan, oro eller ångest?	Ängslan, oro eller ångest, är ju ganska ... breda symtom, eller vad man ska säga, som kan komma i många olika situationer. Och jag tror att alla upplever det väl någon gång	Ängslan, oro, ångest är ganska breda symtom som kan komma i många olika situationer. och jag tror alla upplever det någon gång	Alla upplever det någon gång	En naturlig del av att vara människa

När alla meningsbärande enheter fått en kod sorterades koderna i kategorier för att fånga likheter och skillnader i uppfattningar och erfarenheter relaterade till varje enskild enkätfråga utifrån de tre ovan nämnda områdena. Sorteringen gjordes gemensamt av de tre intervjuande forskarna. Som kvalitetssäkring deltog en fjärde forskare i diskussioner i varje steg av analysförfarandet; hen läste exempelintervjuer i sin helhet och gav input på kodningsprocessen och kategoriseringen. Olikheter i tolkningar diskuterades av forskarna gemensamt för att nå konsensus.

Etiska aspekter

Studien är genomförd i enlighet med svensk lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460) (32) och i enlighet med Helsingforsdeklarationens etiska principer för forskning som omfattar människor (33). Den är godkänd av Etikprövningsmyndigheten (dnr. 2021-06471-01). De unga fick muntlig och skriftlig information om studien innan de gav sitt samtycke för att delta, vilket dokumenterades vid intervjutillfället. De informerades om att de kunde avbryta sin medverkan när som helst om de ville och att ingen obehörig skulle få ta del av det insamlade materialet. För att säkerställa skyddet av deras identitet används pseudonymer i resultatrapporteringen.

Resultat

I det här kapitlet presenteras resultaten för varje enkätfråga. Resultatet följer strukturen i intervjun och inte frågornas ordning i enkäten. Sista avsnittet behandlar deltagarnas uppfattningar om de olika tidsperspektiv som ingår i frågorna. Kapitlet innehåller ett antal citat från deltagarna; deras kön och ålder skrivs ut men namnen är fingerade.

Frågorna om psykiska besvär

I intervjun ingick två av folkhälsoenkätens frågor om psykiska besvär. De rör förekomst av ängslan, oro och ångest respektive känsla av att vara stressad. Nedan redogörs för deltagarnas uppfattningar och erfarenheter i relation till dessa frågor.

Frågan om ängslan, oro eller ångest

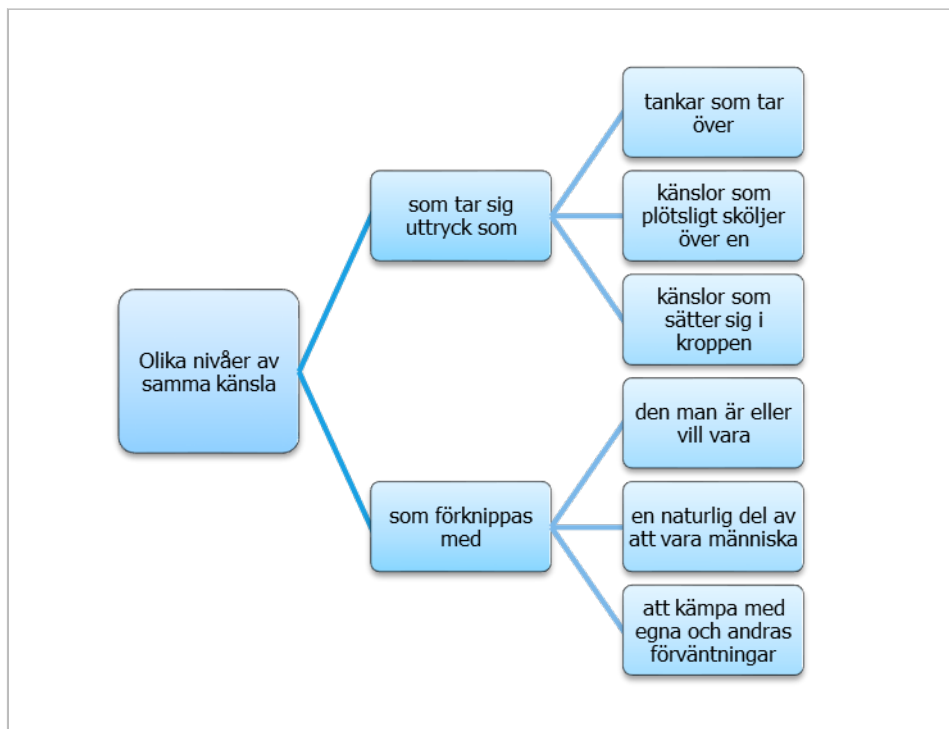
Frågan om ängslan, oro eller ångest var formulerad på följande sätt:

- Har du besvär eller symtom av ängslan, oro eller ångest?

Deltagarna uppfattade frågan olika, och vissa tyckte att den var lätt att förstå medan andra hade svårt att greppa den. De reflekterade mycket om att frågan omfattar tre begrepp. För en del var begreppen så pass olika att de skulle behöva särskiljas. För dem blev frågan otydlig, svår att förstå och därmed också svår att besvara. Andra tyckte det var rimligt att de ingick i samma fråga eftersom de ändå hänger ihop.

Resultaten visar att de unga upplever begreppen ängslan, oro och ångest som *olika nivåer av samma känsla*. Denna känsla beskrevs ta sig uttryck som *tankar som tar över*, som *känslor som plötsligt sköljer över en* och *känslor som sätter sig i kroppen*. Känslan beskrevs också som *en naturlig del av att vara människa* och förknippades med *den man är eller vill vara* och med *att kämpa med egna och andras förväntningar*, se figur 1.

Figur 1. Unga personers uppfattningar om och erfarenheter av ängslan, oro och ångest.



Olika nivåer av samma känsla

Deltagarna beskrev ängslan, oro och ångest som olika nivåer av samma känsla, men hade olika uppfattningar om hur de hänger ihop. Ängslan uppfattades hänga tätt ihop med oro, och de två begreppen hade för en del ungefär samma betydelse. Andra kunde inte förstå begreppet ängslan och tyckte att det snarare beskrev ett tillstånd hos djur.

"När jag tänker på ängslan, då tänker jag typ på en hund som liksom har blivit lämnad av sin husse eller matte och såhär sitter och gnyr liksom." (Greta, 25 år)

"Ängslan har jag aldrig kopplat till människor, jag tänker på liksom ängsliga djur." (Maja, 20 år)

Ängslan beskrevs av en del som en underliggande obehagskänsla som kunde växa till oro vid speciella händelser eller skeenden, vilken i sin tur kunde utvecklas till ångest. Andra beskrev oro som ett mindre allvarligt tillstånd som kunde utvecklas till ängslan och sedan ångest. Genomgående uppfattades ängslan och oro mindre allvarligt än ångest.

"Att kanske oro är mindre allvarligt och ängslan är lite mer, och sedan mest är kanske ångest." (Erik, 19 år)

"Oro är väl typ att man är nervös över att någonting ska ske typ. Och går det för långt så utvecklar det sig till ångest." (Freja, 17 år)

”Så man är lite ängslig av sig och så vidare, men oro, då kanske man verkligen går runt och grubblar på saken. Och ångest [då] blir [känslan] verkligen jobbig och det är svårt att stå ut med den.” (Rahma, 19 år)

Ångest sågs som den svåraste och starkaste känslan. Den uppfattades som någonting allvarligt, långvarigt, orimligt eller ohanterligt, medan oro och ängslan uppfattades som mer rimliga och övergående känslor.

”Ångest är ju verkligen (...) då har det gått för långt, då är det inte längre rimligt (...) Alltså oro och ångest skulle jag beskriva som samma sak fast ångest är liksom i den orimliga formen och oro är snarare i den rimliga formen.” (Maja, 20 år)

Tankar som tar över

Ängslan, oro och ångest beskrevs som att fastna i tankemönster eller att tänka för mycket. Det inkluderade att oroa sig och grubbla över saker som har hänt eller kunde hända och att på något sätt alltid vara förberedd på det värsta. Här framträdde nivåerna så att ängslan och oro uppfattades som tankar som flyger och far samt allmänt obehagliga tankar på att någonting är på väg att hända eller över det som är jobbigt i livet. Ångest däremot uppfattades vara ett tillstånd där man verkligen övertänker så att ”det blir helt galet i huvudet” (Freja, 17 år) och där tankarna hopar sig och till slut blir ”som en damm som bara brister” (Isak, 22 år). Ångesten upplevdes även innefatta tvivel på en själv och det man har gjort eller inte gjort, ett ständigt grubblande och en allmän sårbarhet.

”Alltså ångest för mig till exempel, kan vara att jag kanske inte kan sova, eller att jag har svårt att fokusera eller bara mår liksom allmänt, såhär, det känns som att man går på äggskal ungefär.” (Kim, 18 år)

En deltagare beskrev dock tvärtom ängslan och oro som övertänkande och ångest mer som känslor som tar sig fysiska uttryck:

”Ångest uppfattar jag mer som en känsla. Jag kan känna ångest i bröstet, att det trycker eller att mitt hjärta slår fort. Ängslan och oro skulle jag säga är mer att jag övertänker, så att mina tankar liksom flyger.” (Kajsa, 20 år)

Känslor som plötsligt sköljer över en

Ängslan, oro och ångest beskrevs också som känslor som kunde skölja över en som en havsvåg, ibland helt utan en logisk förklaring. Känslorna upplevdes attackera en och göra det svårt att ta sig vidare, och detta gällde särskilt ångesten. Ängslan och oro upplevdes vara tydligare kopplade till specifika situationer eller händelser, till exempel oro inför ett prov i skolan eller för att bli uppsagd på jobbet, medan ångest beskrevs kunna komma plötsligt och utan anledning.

”Ångest för mig är väldigt, alltså, det kommer väldigt plötsligt och jag känner ofta att det blir svårt för mig att ta mig vidare från där jag är, att jag känner liksom att jag är lite låst.” (Victoria, 23 år)

”Jag skulle säga att ängslan och oro på ett sätt har förknippats med ett problem, eller sådär. Till exempel att man kanske känner sig ängslig eller orolig

inför någonting, medan ångest kommer liksom mer, det bara kommer. Så är det för mig." (Kim, 18 år)

När ångesten hade slagit till beskrevs den som en paralyserande känsla av att sjunka ihop och inte kunna resa på sig, att bli lamslagen och att känna sig låst.

Känslor som sätter sig i kroppen

Ängslan, oro och ångest beskrevs också kunna sätta sig i kroppen som en klump eller fjärlar i magen som blev kraftigare i takt med att känslorna blev starkare och allvarligare, och att magen på något sätt kunde sätta sig på tvären.

"Så ängslan skulle vara att du får lite, du har bara en liten klump, du blir lite stressad. Och oro liksom lämnar en ganska stor klump efter sig, och ångest, då är det bara såhär en ihållande klump som du typ har hela tiden mer eller mindre." (Fredrik, 17 år)

Allt eftersom känslorna blev mer intensiva upplevdes de övergå från känslan av att något kryper i kroppen som gör att man har svårt att komma till ro, till en fysisk smärta. Den fysiska smärtan uppfattades specifikt hänga ihop med ångest och beskrevs som ett hårt tryck över bröstet, för snabba hjärtslag och något som gör ont i hela kroppen. När känslorna hade satt sig i kroppen kunde man också känna sig febrig, ha svårt att andas och vara nära att svimma.

"Ångest, det är mycket, mycket tuffare. Det är liksom, det är en smärta. Alltså det är liksom något som gör ont, som påverkar en fysiskt mer än dom två andra. Det tar mer från ens energi, jämfört med dom två andra." (Nadja, 19 år)

Den man är eller vill vara

Upplevelsen av ängslan, oro och ångest relaterades till funderingar om den man är eller vill vara och inbegrep existentiella funderingar över att inte räcka till och att inte vara den man vill vara eller meningen med livet i stort.

"Ångest känns (...) mer kopplad till typ meningen med livet eller vad man ska säga, finns det någon mening och så vidare liksom. Så den känns ju väldigt djup och problematisk när man står inför den." (Carl, 23 år)

Samtidigt resonerade en del ungdomar om att de inte hade problem med dessa känslor och förklarade det med att de är en person som inte brukar fundera så mycket över saker och ting och därmed inte oroar sig. Rebecka 24, år beskrev det som att "jag som person är inte jätteorolig av mig men det är klart att man känner av oro eller ångest emellanåt".

En naturlig del av att vara människa

Ängslan, oro och ångest uppfattades vara en del av att vara människa och därmed en naturlig del av livet, och på så sätt upplevdes inte känslorna nödvändigtvis som problematiska i alla lägen. Enligt deltagarna kunde det dock ibland vara svårt att avgöra när de är normala och när de är sjukliga.

"Så att ibland kan jag känna att man vet inte riktigt om det är att 'nu har jag detta för att jag har problem med min psykiska hälsa', eller att 'nu har jag detta som människa'." (Victoria, 23 år)

Att till exempel bli orolig och känna ångest om någon i familjen är allvarligt sjuk upplevdes som naturligt. Deltagarna ansåg även att känslorna ska tala om för en hur man känner och att de fungerar som en varningslampa som talar om att nu är det något på gång i livet som kräver extra uppmärksamhet eller åtgärd.

"Oro, ångest och ångslan, det är ju också en naturlig del av våra liv, det är liksom en grej som vi måste ha, som vi måste känna ibland när man liksom lever ett fullt liv, det kommer naturligt." (Maja, 20 år)

Konkreta vardagsutmaningar såsom privatekonomi, arbete och bostad och även konflikter i personliga relationer beskrevs som vanliga och naturliga orsaker till oro, liksom mer övergripande saker såsom oro över framtiden. Funderingarna gällde ofta ifall man ska finna boende, utbildning, arbete och livspartner. Även osäkerhet om huruvida man gör rätt val i livet förknippades med ångslan, oro och ångest.

"Personligen skulle jag väl säga att det oftast är kopplat till, jamen typ ekonomiska frågor liksom, att inte veta hur mycket pengar man får in varje månad och så, det är väl det som är min största, vad heter det, största grund till oro liksom i nuläget." (Carl, 23 år)

"Jamen tankar om det man gör nu, är den här utbildningen liksom rätt för mig, kommer jag klara av den, finns det något annat jag hellre vill göra." (Maja, 20 år)

Känslan av ångslan, oro och ångest förknippades också med de större världshändelser som förmedlas via nyhetsrapporteringar och påverkar vardagslivet så som coronapandemin, klimatförändringarna och det pågående kriget i Ukraina.

"Alltså att det kan handla om det som händer i samhället. (...) Som det är i samhället med Ryssland, att det kan bli en ångest, liksom vad kommer att hända. Och det är samma med corona liksom, hur löser man det, alltså såhär, hur ska man få vardagen att fungera om det skulle bryta ut och bli något. Det är väl typ det jag tänker också ångest är." (Nike, 19 år)

Att kämpa med egna och andras förväntningar

Erfarenheter av ångslan, oro och ångest förknippades också med egna och andras krav och förväntningar. Det kan gälla olika generella prestationer, såsom att hålla tal inför klassen eller upplevda krav på att vara socialt aktiv, men även rädsla för att inte klara av skolan, vilket framkom både hos de som fortfarande gick i skolan och de som hade gått färdigt skolan men tänkte tillbaka på sin skolgång. En del förknippade ångest med saker som inte upplevdes vara så som man önskade eller förväntade sig, liksom jämförelser med andra och oro för hur andra uppfattar en. Även upplevelsen av att inte vara på en plats i livet där man borde vara hade med ångest att göra.

”Jag hade en slags nivå att upprätthålla, jag hade någon form av förväntan på mig både från föräldrar, vänner, lärare, allt sådant, som behövde upprätthållas för annars så var jag inte värd någonting.” (Isak, 22 år)

”När saker inte är som jag vill att det ska vara, då får jag ångest. Och jag får mycket ångest när jag jämför mig med andra och när jag tänker på var jag borde vara i livet och var jag är.” (Greta, 25 år)

”Ångest upplever jag typ varje dag, och då är det social ångest, av att umgås med andra. Och då får jag negativa tankar om hur folk uppfattar mig, att jag ska [bli] missförstådd, eller att jag ska göra bort mig.” (Nadja, 19 år)

Svarsalternativen till frågan om ängslan, oro och ångest

Frågan om ängslan, oro och ångest har i folkhälsoenkäten svarsalternativen nej, ja – lätta besvär eller ja – svåra besvär. Deltagarna beskrev en tydlig skiljelinje mellan lätta och svåra besvär som kännetecknades av i vilken grad vardagslivet påverkades. Vid svåra besvär beskrevs hela vardagen påverkas i så pass hög grad att det helt enkelt inte går att leva sitt liv som vanligt: Man kan inte prata med folk, man klarar inte av att ta sig utanför hemmet, det blir svårt att klara av jobb eller skola och fritid, och ängslan, oron eller ångesten stör allt annat i tillvaron.

”Då är det liksom, det påverkar så mycket, alltså det påverkar verkligen din vardag, du har kanske svårt att alltså leva som så kallat en vanlig människa, alltså det påverkar dig så mycket.” (Maja, 20 år)

”Och när jag hade sådan ångest så kändes det svårt att ens resa mig. Så att, jag tror att svåra besvär är väl mer att man inte kan göra det man ska.” (Victoria, 23 år)

Svåra besvär beskrevs också baserat på känslornas intensitet och frekvens, det vill säga hur kraftiga de är och hur ofta de förekommer. Besvären sågs som svåra om ängslan, oro och ångest blir den grundläggande känslan och inte något som enbart uppkommer ibland. Besvär som kräver terapi eller medicinering av något slag beskrevs också som svåra.

Känslor som går att hantera och leva med klassificerades som lätta, och att ha sådana besvär ibland ansågs vara normalt. Svarsalternativet nej uppfattades som att man inte har några av de känslorna alls. Deltagare påpekade att det saknas ett alternativ som beskriver att man har känt ängslan, oro och ångest men utan några besvär. En del valde ett nej för att fånga detta medan andra valde ja – lätta besvär.

”[Något alternativ] mellan lätta besvär och nej, att man kan känna dom här, men man kanske inte har några besvär av dom.” (Carl, 23 år)

Frågan om stress

Frågan om stress var formulerad på följande sätt:

Känner du dig för närvarande stressad? Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad.

Vissa av deltagarna upplevde frågan som komplex och spretig, medan andra väl kände igen sig i beskrivningen. Exempler spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad uppfattades av en del som tydliga och hjälpsamma, och som ett tecken på att stress innebar en kombination av de nämnda tillstånden, som i någon mån hängde ihop. Andra tyckte att exemplen fångade stress i olika grad, vilket gjorde det svårt att svara sammantaget på frågan. Ytterligare andra tyckte att det var märkligt med så många exempel i frågan, eftersom alla inte förknippades med stress; framför allt upplevde de att rastlös, nervös och okoncentrerad hörde ihop med andra fenomen. Deltagarna föreställde sig stress som en samlad upplevelse, snarare än de olika och specifika exempel tillstånden. När de reflekterade över symtomen som räknades upp efterfrågades fler fysiska symtom i frågan, till exempel magont, som var en återkommande erfarenhet kopplad till stress. Ett förslag på ett bättre sätt att fånga förekomsten av stress var att fråga: "Kan du slappna av?"

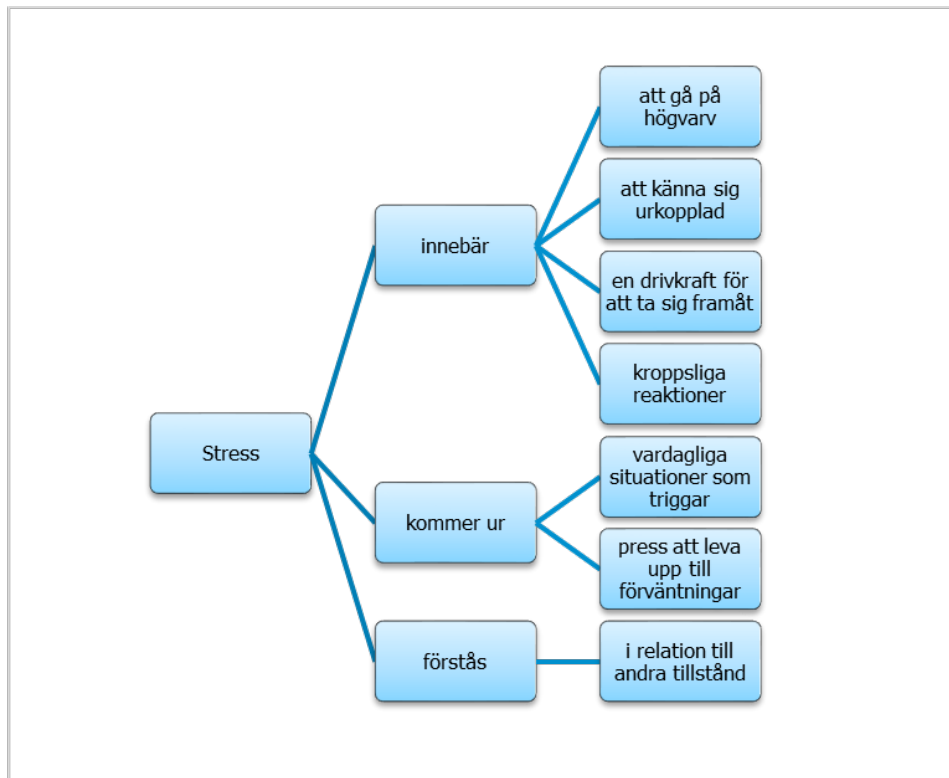
Deltagarna påpekade också att stress uppfattas olika av olika personer, beroende på vad man är van vid. De menade att alla har olika sätt att se och reagera på stress.

För en del deltagare påverkade frågans formulering deras uppfattning om vad stress var jämfört med uppfattningen de hade innan.

"Jomen genom den här beskrivningen, då känns det som att man är stressad mer ofta liksom om man använder den typen av definition liksom (...) alla dom sakerna har jag inte kopplat till stress innan, men det är ju sånt som jag märkt av mer de senaste åren." (Carl, 23 år)

Deltagarnas förståelse handlade dels om vad stress var för dem, dels om vad som skapade stress. Uppfattningar om vad stress är kan sammanfattas i kategorierna *att gå på högvarv; att känna sig urkopplad; en drivkraft för att ta sig framåt och kroppens reaktioner på stress*. Erfarenheter av vad som skapar stress kan sammanfattas i kategorierna *vardagliga situationer som triggas och press för att leva upp till förväntningar*. Ytterligare ett sätt att förstå stress var att sätta det i *relation till andra tillstånd*, särskilt ångest. Se figur 2.

Figur 2. Unga personers uppfattningar om och erfarenheter av stress.



Att gå på högvarv

Stress kunde enligt deltagarna kännas som att gå på högvarv och samtidigt ha en känsla av kontrollförlust, att gasa på i ettans växel, att vara uppjagad och att tänka för fort och på för många saker samtidigt. Då hade de svårt att varva ner, släppa tankarna och komma till ro.

”Man har lagt i högsta växeln. Eller snarare att man lägger i ettan men man gasar ganska mycket så motorn liksom river, istället för att man har kontroll över det. Och har man kontroll över sin stress, då växlar man liksom upp och då kan man hantera arbetsnivån och arbetsbördan. (...) Men har jag jättemycket stress, då ligger jag kvar på ettan för jag kommer ingenvart men stressen ökar.” (Isak, 22 år)

Stress beskrevs som att ha för mycket att göra och för mycket runt omkring sig, att tvingas in i ett för högt tempo och att ta på sig för mycket. När stressen upplevs som konstant och blir till ett slags normaltillstånd får man inte ihop vardagslivets pusselbitar. Saker kunde då behöva prioriteras bort, såsom den egna hälsan. De negativa effekterna av detta upplevdes inte komma förrän i efterhand.

”Stress för mig är att man har liksom för mycket på tallriken, att man liksom inte kan ta tag i allting samtidigt, det här genom att man inte har så mycket kontroll över sin omgivning och att saker går väldigt snabbt eller snabbare än vad man kan hantera då. Det är stress för mig.” (Celine, 17 år)

”Att som jag har planerat och kanske prioriterat bort, eller prioriterat liksom [min] hälsa lägre för att hinna med andra grejer. Det blir ju stressande då för

det är ju minst lika viktigt att prioritera sig själv. Men det blir ju så himla svårt, känns inte så viktigt, kanske, i stunden men sedan det kan komma så här senare. När det verkligen har blivit för mycket.” (Ulrika, 17 år)

Stress sågs också som ett tillstånd där man fastnar i sina egna tankar och inte kommer loss, vilket hindrar en från att vara närvarande i nuet. Man förlorar kontrollen över sig själv och stressen tar då över, med resultatet att vardagen påverkas negativt. Med för många tankar i huvudet blir var och en svår att reda ut, vilket skapar känslor av stress utan att man riktigt kan sätta fingret på orsaken.

Att känna sig urkopplad

Deltagarna beskrev att de upplevt trötthet, utmattning och handlingsförlamning i samband med stress. Hjärnan upplevdes vara urkopplad och inte gå i takt med kroppen, och man blev i stället tankspridd och ofokuserad. Det fanns även beskrivningar av att kroppen stängt av sig. I detta tillstånd kändes det omöjligt att tänka ut lösningar på problem och att göra det man förväntas klara av. Deltagarna beskrev oro över att inte hinna med sina uppgifter samtidigt som de hade svårt att koncentrera sig på uppgifterna.

”För just det här, alltså jag kan inte koncentrera mig länge nog att jag kan tänka ut vad jag ska göra och så ligger man bara och man bara känner, man känner sig bara stressad, det blir liksom bara värre.” (Maja, 20 år)

En drivkraft för att ta sig framåt

Deltagarna påpekade att frågans formulering utgår från att stress är något negativt, trots att det också finns positiva aspekter av stress. Dessutom är det ett tillstånd som de flesta hamnar i ibland, som en normal del av livet. Så länge tillståndet är hanterbart är det inget problem, ansåg man. Stress kan dessutom vara till hjälp i situationer när man behöver bli klar med något på kort tid, prestera väl eller lösa ett problem. Det kan också uppmuntra till produktivitet och motivera en till att exempelvis jobba hårt i skolan. Vidare kan stress ge ett ökat fokus, snarare än känslan av att vara okoncentrerad, som var ett av de tillstånd som nämndes i frågan. Deltagarna såg det som ett sätt att förbereda kroppen på något jobbigt.

”Att känna mig stressad betyder att jag är produktiv. Jag brukar inte göra något om jag inte är speciellt stressad. Så stress är typ som en drivkraft, så att det är inte som min fiende.” (Rahma, 19 år)

”Jag vet inte om jag hade haft samma fightingglöd att kämpa i skolan om jag inte varit stressad, för när jag är stressad vet jag att jag måste skynda mig, nu måste jag få klart det här men jag måste samtidigt få det så bra som möjligt för jag vill klara linjen och då får jag liksom, stressen på något sätt ger mig en liten extraknuff liksom.” (Ella, 16 år)

Kroppens reaktioner på stress

Deltagarna menade att stress kan kännas i kroppen. Vissa förknippade det med rastlöshet: De hade svårt att sitta stilla när de var stressade, kände ett behov av att

pilla med något och upplevde att det kliade över hela kroppen. Deltagarna beskrev också reaktioner i form av hög puls och hjärtklappning, svaghetskänslor, skakighet och en klump i magen och ett tryck över bröstet. Man kunde också bli klumpig och tappa saker. Vissa fysiska symtom kopplades inte till stress i första hand, men uppfattades vara viktiga varningssignaler, såsom att ha ont i magen, lätt bli sjuk och ständigt vara förkyld. Sömnproblem var ytterligare en kroppslig erfarenhet av stress.

”Och sedan om man är stressad då kan man ju också, jag brukar få hjärtklappning och sedan får man ångest och stress, det är ju inte farligt men det är klart läskigt när man känner att hjärtat börjar slå jättehardt och jättefort.”
(Ylva, 16 år)

Vardagliga situationer som triggar

Deltagarna beskrev att stress uppstår på jobbet, i skolan och i sociala situationer, men även i relation till världsläget och ens ekonomiska situation. Både små och stora praktiska problem kan orsaka stress, såsom att behöva åtgärda praktiska saker i vardagen, hitta ett nytt boende eller oroa sig över närstående personers hälsa. Dessutom beskrevs otydliga instruktioner och förutsättningar som stressande.

”Jag behöver ändra min livssituation av rent praktiska skäl. Och då är det en massa saker som måste lösas där. Jag är definitivt spänd av stress och jag är orolig att det inte kommer att lösas sig.” (Daniel, 25 år)

”En stor källa till stress är när jag inte vet, när någonting är väldigt otydligt, att man inte riktigt vet förutsättningar för någonting eller att någon person kanske inte gör det som ska i ett grupparbete och sedan blir man osäker på hur läget ser ut, och vad ska man förvänta sig, så otydlighet kan också skapa stress.”
(Arvid, 22 år)

Press för att leva upp till förväntningar

Deltagarna beskrev att upplevda krav på prestationer, förväntningar på hur livet skall levas och allt man skall kunna skapade stress i deras liv. Samhällets förväntningar nämndes som en orsak till att de ville prestera på en hög nivå, trots att det kunde vara svårt att hinna med. Krav i arbetslivet beskrevs som särskilt svåra att leva upp till om man inte hade tillgång till det stöd och hjälp man behövde och om man kände sig utlämnad åt sig själv att lösa uppgifter och problem. Många kände också stress när de tänkte på framtiden och de val som de stod inför. Stressen kunde göra att situationen kändes svårare och mer pressad än nödvändigt.

”Jag vet inte varför jag tog på mig så mycket, det känns som så mycket ansvar att jag ska hinna med allting. Det fungerar ju inte så egentligen, men det är väl någon slags stress att jag vill leva upp till samhällets förväntningar att jag ska hinna med allt det här.” (Ulrika, 17 år)

”Jag känner mig ganska stressad, (...) jamen det är mest för skolan, allt plugg, det är ju plugga varje dag. Så det är jag stressad över, jag är stressad över att inte lyckas med livet, jag har en jättekla plan vad jag vill göra med min framtid, det är spikat. Då blir man lite såhär, om jag inte klarar nu den här linjen, då är hela liksom framtiden sabbad, då måste jag komma på en ny plan.

Så det är liksom, all stress ligger egentligen kring skolan och framtiden." (Ella, 16 år)

Pressen i skolan upplevdes som stor, med inlämningar och prov. Stress var vanligt bland dem vars framtidsplaner byggde på bra betyg från gymnasiet, även om stressen inte behövde vara destruktiv utan kunde fungera stimulerande. Samtidigt kunde det vara stressande att inte veta vad man vill i livet. Även på det sociala planet upplevde deltagarna press när de jämförde sig med andra i skolan vad gäller fester och popularitet.

"Sociala situationer gör mig stressad och andras krav och förväntningar gör mig också stressad. Och också mina egna krav och förväntningar, liksom vad jag... ja men, mina egna mål och mina egna tankar kring vad jag vill göra i mitt liv och uppnå i mitt liv, gör mig också stressad." (Ella, 16 år)

Relationen mellan stress och andra tillstånd

Deltagarna resonerade mycket om stressens relation till andra tillstånd. Framför allt ångest, men också oro, förknippades med känslor som liknar stress. De menade att oro över saker utanför ens kontroll hänger ihop med den jobbigaste sortens stress, och att det man tror är ångest i själva verket kan vara stress. Ångest kunde också resultera i stress, exempelvis om man är nervös inför en presentation inför klassen. Stress uppfattades som ett liknande men ytligare tillstånd än ångest. Enligt deltagarna kan ångest och stress också förstärka varandra i en sorts ond cirkel; stress skapar negativa tankar som i sin tur framkallar ångest, vilket förstärker stressen. Stress, liksom ångest, kan också kännas i kroppen. Vidare menade de att stress påminner om ångest på så sätt att båda kan vara kopplade till en specifik situation, men också uppstå utan någon riktig orsak.

"Om man är stressad mentalt, det kan jag koppla till ångest då. Typ om man är stressad för att man ska åka flygplan, då kan man ha ångest också, så det [kan] vara svårt att koppla ihop vad man har riktigt, om det är ångest eller stress. (Tanja, 17 år)

Svarsalternativen till frågan om stress

Frågan om stress har i enkäten svarsalternativen inte alls, i viss mån, ganska mycket och väldigt mycket. Uppfattningarna om frågans fyra svarsalternativ var mycket spridda. Deltagarna tyckte att alternativen erbjöd en bra variation så att det alltid fanns ett alternativ för alla att välja, oavsett stressnivå. Men de hade svårt att välja ett sammanfattande alternativ till de fem tillstånd som benämns i frågan, eftersom upplevelsen beror på vilket tillstånd det handlar om.

"Jag tycker att det är svårt eftersom, alltså, att man känner sig spänd, rastlös och, ja, alla dom, det kanske blir oklart svar eftersom man kanske bara är en sak jättemycket. Då vet inte dom som har gjort det här vad man är." (Tanja, 17 år)

Deltagarna tyckte också att det var svårt att värdera hur jobbrelaterad stress ska tas med i självskattningen, i de fall man upplever hög stress i jobbet men utan att det påverkar ens stressnivåer i vardagslivet.

De resonerade också om att alternativet ”inte alls” är orimligt och missvisande eftersom alla har någon nivå av stress i livet, antingen positiv eller negativ. Svaret ”i viss mån” beskrevs som ett rimligt alternativ för den som har låg stressnivå. ”Ganska mycket” kunde innebära att jämt vara stressad, till exempel om man har ett stressigt arbete, eller att man konstant känner en press på sig själv att prestera och göra sitt bästa i alla situationer. Svaret ”väldigt mycket” uppfattades som besvär som är så allvarliga att de hindrar ens vardag och därmed blir till riktiga problem. Deltagarna föreslog att en färgskala eller en skala mellan 1 och 10 vore bättre än det nuvarande systemet.

Frågeområdet psykiskt välbefinnande

Det frågeområde i folkhälsoenkäten som handlar om psykiskt välbefinnande består av sju påståenden som tillsammans ska mäta psykiskt välbefinnande. De inleds med följande formulering:

Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste två veckorna.

Nedan redogörs för deltagarnas uppfattning om och förståelse av varje påstående, baserat på egna erfarenheter.

Påstående 1: Jag har haft en positiv syn på framtiden

I påståendet om en positiv syn på framtiden reflekterade deltagarna om vad som egentligen menas med framtid och hur den definieras. Framtiden förstods som allt från sommarlovet om några veckor till livet flera år fram i tiden.

”Är det två veckor som är framtiden eftersom att det är dom två veckorna vi pratar om, eller är det inför hela mitt liv?” (Rebecka, 24 år)

”Det som kommer kanske om några år, om ett år, två år. Inom dom närmaste månaderna. Alltså framtid kan innebära någon månad eller ett år senare, eller så kan det innebära flera år senare.” (Nadja, 19 år)

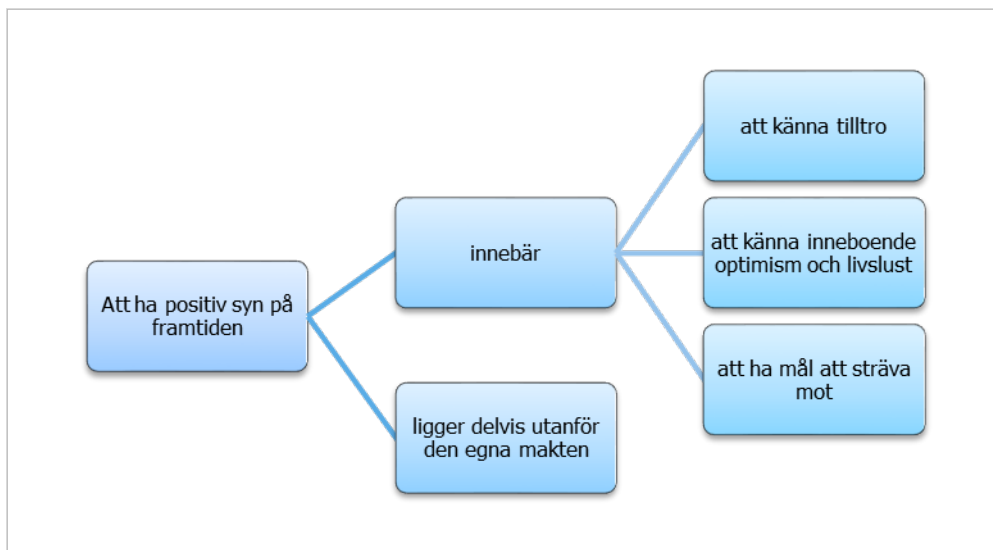
Deltagarna tog upp att man kan ha olika syn på olika delar av sin framtid. De kunde till exempel se positivt på den nära framtiden med stundande ledighet eller inplanerade roliga aktiviteter, men mindre ljusst på en framtid längre fram som hotas av klimatförändringar och kräver inträde på en tuff arbets- och bostadsmarknad. De upplevde också att synen på framtiden kan variera mycket från dag till dag. Vissa hade svårt att se eller tänka längre fram än de närmaste veckorna eftersom man inte vet vad som väntar.

”Jag tror att jag ser fram emot sommaren och så vidare, typ hänga med vänner, ta studenten. Samtidigt som jag känner mig otroligt stressad för det, för jag vet inte om jag kommer in på den utbildning jag vill och jag vet inte vad jag ska göra om jag inte kommer in på den utbildningen och nu blir jag stressad när jag pratar om det (...) Men en garanti att jag kommer in på den utbildning jag vill, då kommer jag ha en väldigt positiv syn på framtiden.” (Rahma, 19 år)

”Jag kommer i dom vågorna under en dag, ja, kanske morgon är en stund då jag känner att nej, framtiden ser kanske inte så hoppfull ut. Och sedan kommer det en stund på dagen då jag känner att jo men, kolla liksom hur långt jag har kommit, att det kommer gå bra. Men det är väldigt återkommande, dom här negativa tankarna.” (Samira, 22 år)

Deltagarnas uppfattningar om vad det innebär att ha en positiv syn på framtiden beskrivs i följande kategorier: *att känna tilltro*, *att känna inneboende optimism och livslust* och *att ha mål att sträva mot*. Kategorin *ligger delvis utanför den egna makten* fångar deltagarnas upplevelser av vad som hämmar en positiv syn på framtiden. Se figur 3.

Figur 3. Unga personers uppfattningar om vad det innebär att ha en positiv syn på framtiden.



Att känna tilltro

En positiv syn på framtiden uppfattades huvudsakligen handla om att känna tilltro: både en övergripande tilltro till att det kommer att bli bra och en tilltro till sig själv och sin egen förmåga.

”Om jag skulle lyckas få mig själv till att tro på att jag kan göra det jag vill och tro på att jag klarar mig själv och kan vara självständig och kan ta mig dit jag vill på egna ben, så skulle jag nog ha en mer positiv syn på framtiden.” (Greta, 25 år)

”Tror du att du faktiskt kan göra det du vill göra, så får du en positiv syn på framtiden.” (Arvid, 22 år)

Deltagarna förde också in ett lokalt och ett globalt perspektiv när det gällde tilltron till framtiden. När det gällde sig själva och sin egen framtid i den här delen av världen kände de en större tilltro än om de tänkte mer övergripande på hela världens framtid.

”Då tänker jag nog på mitt eget liv ändå och ja. Jag tänker väl på världen i stort också men jag har väl någon, jag vet inte hur naiv den föreställningen är men

jag tänker väl att många av dom här omvärldsfaktorerna liksom ligger lite långt borta (...) Jag tror inte det är så sannolikt att Sverige hamnar i krig eller att, ja, miljön kommer det kanske inte gå jättebra för, men även om det går jätteilla så kommer nog inte Sverige vara mest drabbat utan (...) det mesta såhär blir på något sätt längre bort än mig själv. Kommer nog inte påverka mig jätte, jättemycket så då kan jag ändå säga att jag har en positiv syn på framtiden ändå. Känns ju väldigt egoistiskt men man är väl egoist när jag tänker och svarar på frågorna." (Gunnar, 24 år)

Att känna inneboende optimism och livslust

Positiv syn på framtiden beskrevs också handla om en inneboende optimism och livslust – att kunna känna hopp och förväntan samt se fram emot de saker och händelser som livet bär med sig. Dit hörde också en positiv grundsyn samt förmåga att tänka positivt och aktivt välja att fokusera på det som är positivt.

"Jag känner mig nöjd med mitt liv och jag har grejer att se fram emot. Det är ingenting som jag går och oroar mig över och det ser jag som positivt och då är det en positiv syn på min framtid." (Rebecka, 24 år)

Deltagarna tog även upp att inte älta saker som har varit jobbiga utan i stället fokusera på det som kan bli bra, liksom att bara få "fortsätta vara tillfreds och nöjd med det man är" (Daniel, 25 år).

Att ha mål att sträva mot

Positiv syn på framtiden beskrevs också betyda att ha realistiska mål att sträva mot, på både kort och lång sikt. För deltagarna kunde det handla om mål som rör skolan och den utbildning de vill gå, eller framtida karriär eller familjebildning. De lyfte också vikten av att vilja kämpa för att nå sina mål. Den positiva framtidssynen beskrevs dock också bero på deras möjligheter och förutsättningar att uppnå sina mål och utvecklas.

"Att jag utvecklas och växer i den riktning som jag vill och lever så som jag vill göra, så känner jag att då är jag på väg mot en positiv framtid, och då får jag en positiv syn på framtiden också." (Arvid, 22 år)

"Där måste finnas möjligheterna att skapa mig karriärmöjligheter, där måste finnas möjligheterna att liksom leva, vad man klassar som, ett bra liv, alltså få lov att utvecklas hela tiden." (Maja, 20 år)

Ligger delvis utanför den egna makten

Deltagarna tyckte att de bara delvis hade makt att styra över framtidssynen, och de påverkades negativt av diskussioner i samhället, till exempel svårigheter för ungdomar att få boende och arbete, klimatförändringar, krig och coronapandemin.

"För det är väldigt mycket såhär typ om att ungdomar har svårt att få boende och grejer, så då känns det ju liksom som att jag kommer bo hemma tills jag är typ trettio. Nej, det kanske var lite överdrivet men typ att det kommer bli svårt." (Linnea, 16 år)

Även kroniska fysiska och psykiska ohälsotillstånd upplevdes ligga utanför ens makt och göra det svårare att se positivt på framtiden.

”Jag ser ju som att jag har en ganska ljus framtid (...) men just när man har IBS och man vet att det är tufft och jag vet att jag har mycket andra hälsoproblem så vet jag att det är liksom sådant jag kommer få dras med hela livet, så då är det som att ibland kan det bli lite tyngande.” (Paulina, 24 år)

Insikten att framtiden inte helt går att kontrollera gjorde det svårt för dem att ha en positiv syn. Samtidigt tyckte deltagarna att man måste ta saker lite som de kommer och lita på att det ordnar sig även om inte det blir exakt som man har tänkt sig.

”Delvis så vet jag väl vad jag har att förvänta mig, men jag vet också att best case scenario om man säger så ligger inte i mina händer, och då blir det väl ytterligare en grej att oroa sig över och jag har väl svårt att se fram emot nånting som ger mig så mycket oro.” (Isabella, 21 år)

Framtidssynen försämrades av att försöka leva upp till andras förväntningar och åsikter om hur ett bra och lyckat liv ska vara.

”Jag vet vad jag mår bra av att göra och jag vet vad jag vill göra, men det går väldigt mycket emot det mina föräldrar vill att jag ska göra i min framtid. Och det gör att jag svarar sällan för att jag tänker att jag måste anpassa mig och liksom försöka passa in i någon mall för hur man ska leva ett liv för att man ska anses vara en bra och lyckad människa. Och sättet som jag vill leva på är inte så och därför så ser jag min framtid ganska negativt för att det är en sådan uppförsbacke att kunna leva det liv som jag vill för att jag är ganska osjälvständig liksom. Så jag vet inte hur jag ska göra för att leva det liv jag vill i framtiden.” (Greta, 25 år)

Påstående 2: Jag har känt att jag har varit till nytta

Påståendet om nytta väckte en del negativa känslor. Deltagarna uppfattade det som djupt och hade svårt att ta ställning till känslan av att ha varit till nytta. De ansåg att det fanns en värdering i påståendet, om att det är positivt att ha varit till nytta, och såg det som provocerande eftersom man också kan må dåligt av att vara till nytta, exempelvis genom att uppfylla andras önsknningar. Enligt deltagarna måste det vara okej att inte sträva efter att vara till nytta, särskilt om man mår dåligt psykiskt, och det här påståendet kunde skapa den motsatta känslan. Ett förslag till alternativ formulering var att i stället fråga om man känt sig värdefull.

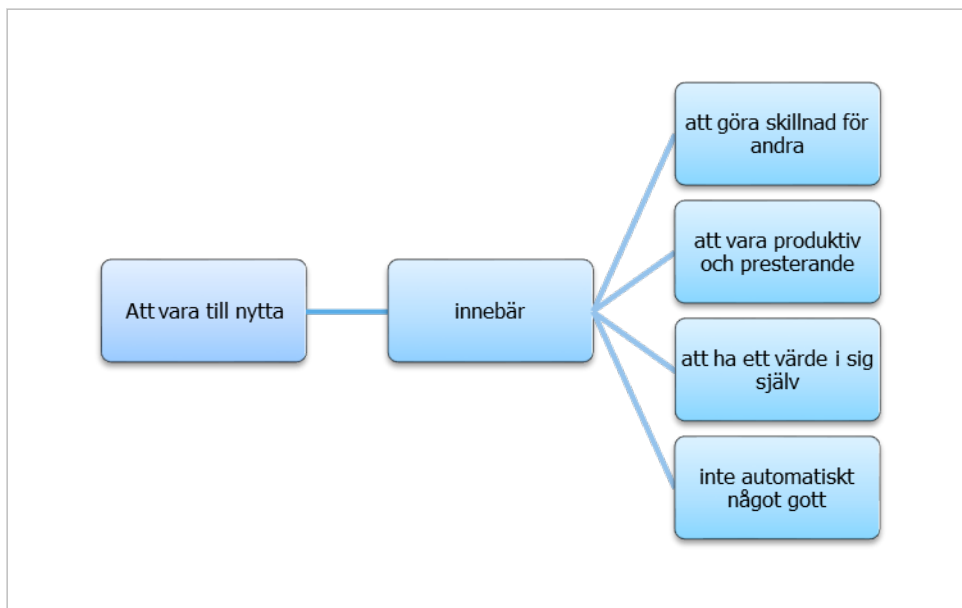
”Den här frågan tyckte jag mindre om, alltså jag blir bara direkt bara, vad då varit till nytta? På vilket sätt? (...) Alltså jag förstår inte om dom menar att det här ska vara någonting positivt eller att det ska vara någonting negativt, för jag har varit till nytta på många ställen där jag har mått dåligt av att vara till nytta. (...) Liksom varför ska mitt värde vara kopplat till om jag har varit till nytta? Jag tycker det är en jättekostig fråga som jag inte fattar vad ni vill ha ut från.” (Maja, 20 år)

”Jag har känt att jag har varit till nytta. Alltid, oftast, ibland, sällan eller aldrig. Ja, det är ju här jag har min ångest. Alltså, det här är ju min panik liksom, om man kan bara snabbt, enkelt förklara det så. Ja, gud, nu vet jag inte riktigt vad jag ska svara.” (Bianca, 24 år)

Deltagarna poängterade att det går att vara till nytta på olika sätt och i olika sammanhang, exempelvis för samhället, för en själv eller för någon gemenskap som man är del av. Svaret blir beroende av vilket perspektiv man tar. De hade svårt att definiera själva begreppet nytta och att minnas specifika situationer där känslan infunnit sig.

Deltagarnas erfarenheter av känslan av att vara till nytta kan sammanfattas i kategorierna *att göra skillnad för andra*; *att vara produktiv och presterande*, och *att ha ett värde i sig själv*. Dessutom beskrev de att känslan av att vara till nytta innebär *inte automatiskt något gott*. Se figur 4.

Figur 4. Unga personers uppfattningar om att vara till nytta.



Att göra skillnad för andra

Nytta förstods som att göra skillnad i stora liksom små saker: att aktivt hjälpa till, att bidra med det man kan och att göra skillnad för andra. Nyttan beskrevs som att se till någon annan än sig själv. Det kunde vara att göra någon glad, vara en förebild för andra, hjälpa djur eller bidra till gemenskap i en grupp. Erfarenheterna omfattade vänskap, familj och parrelationer.

”Det kan ju vara att, jamen min kompis har varit väldigt ledsen senaste, och jag har funnits där för henne, då har jag varit till nytta. Så det är ju det där att man finns där för någon, hjälper till när dom behöver.” (Ylva, 16 år)

Deltagarna beskrev nytta som att göra saker som behövs göras omkring en, vara hjälpsam och bidra efter förmåga. Det beskrevs övervägande som något positivt utan att kopplas till överväldigande krav från omvärlden. Vidare kan man känna sig nyttig genom kreativa förmågor, till exempel genom att skapa musik, eller göra nytta för samhället genom att studera och arbeta. Greta Thunberg hölls fram som exempel på någon som verkligen gör nytta, för hela planeten.

"Tbland så har man tröttare dagar, jag vet att disken är här framför mig, jag har inte orkat ta tag i den och liksom borde kanske vara till mer nytta här hemma."
(Paulina, 24 år)

"Det var när jag började [arbeta] på förskola som jag verkligen var såhär, nej men okej, jag är verkligen bra på det här och det känns så fantastiskt bra att veta att jag gör en skillnad för dom här väldigt små barnen, jag är en trygg tillvaro i dom här barnens liv." (Jasmine, 24 år)

Att vara produktiv och presterande

Att vara produktiv och presterande beskrevs av många som ett självklart sätt att se på nytta. Nyttan uppfattades som något prestationsberoende; att man måste bidra aktivt för att känna att man är till nytta. Bekräftelse på nyttan kan vara beröm av lärare eller skolkompisar, liksom att människor omkring en visar uppskattning över ens insats. Att se ett konkret resultat av en ansträngning beskrevs som en liknande bekräftelse, vare sig det handlade om vardagssysslor, skola eller arbete. Enligt deltagarna är det lättare att känna sig till nytta om man är en organiserad och produktiv person, medan motsatsen; att jobba ostrukturerat, utifrån känsla och impuls, inte på samma sätt ger känsla av att vara till nytta.

"Att vara produktiv. Ha planer. Vara till nytta för mig själv, och för andra. Jo, alltså ha planer och typ vara produktiv och planerad, organiserad." (Nadja, 19 år)

Att ha ett värde i sig själv

Deltagarna beskrev också en existentiell dimension i påståendet som handlade om att ha en mening och plats i världen oberoende av vad man presterar. Flera menade att det finns ett existentiellt värde kopplat till varje individ, så att man är till nytta bara genom att finnas till.

"Att man inte är utanför samhället eller utanför på något sätt utan att man är med och man har någonting att göra och man har vänner. Alltså, man behöver kanske inte alltid göra någonting åt någon utan att man bara finns." (Rebecka, 24 år)

Nyttan uppfattades vidare som kopplat till den egna personen och de värderingar och resurser man själv har som individ, oavsett prestation. Att agera utifrån värderingar eller ens "moraliska kompass" upplevdes bidra till en slags nytta. Det var viktigt att identifiera vad som är till nytta för en själv, så att man inte blev osjälvständig och bara agerade i relation till andra. Att ta hand om sig själv och planera sin framtid var andra exempel på hur nytta kunde förstås.

"Du har dina värderingar i vad du tycker är rätt och fel, och att du agerar kring dom är att göra nytta." (Fredrik, 17 år)

Inte automatiskt något gott

Deltagarna såg en fara i att påståendet i enkäten kopplade nyttan till den egna personen, för dem som har en negativ syn på sig själv. Personer med ångest har

svårt att se att de själva skulle kunna vara till hjälp, och negativa tankar innebär ofta att man är elak mot sig själv. Då kan man snarare känna sig i vägen. Deltagarna ansåg också att man som enskild individ nog inte gör så stor nytta i det stora hela.

”Om man vänder på frågan så handlar det ju om att inte bidra liksom, eller att inte känna sig nyttig (...). Och det kanske är någonting som oftare sker, eller det är nog definitivt oftare det sker och som man känner än det här, att man har varit till nytta.” (Daniel, 25 år)

”Ja, detta har jag haft jävligt svårt med hela tiden egentligen. Med den negativa synen som man har mot sig själv. Nyttan, det kan ju vara allt från om jag nu har hjälpt flera personer liksom under en dag eller varit schysst mot någon, då känner man väl sig säkert till nytta liksom för att man har hjälpt någon liksom. Men ja, det är en väldigt svår fråga, i alla fall för mig, jag känner att jag är inte till nytta alls liksom.” (Linus, 20 år)

Det påpekades också att nytta är något relativt och handlar om vilket perspektiv man tar. Det som är till nytta för en part kan innebära direkta problem för en annan. Alltså behöver det inte vara något automatiskt gott att vara till nytta, eftersom det är möjligt att bli utnyttjad och göra nytta åt någon annan i ett dåligt syfte. En ytterligare invändning var att man kan vara så inriktad på att göra nytta att det går ut över ens egna välmående.

Påstående 3: Jag har känt mig lugn

Deltagarnas uppfattning om påståendet varierade, från tydligt och lätt att förstå till otydligt formulerat. Framför allt handlade det om hur själva begreppet lugn ska förstås eftersom deltagarna menade att man kan vara både lugn och aktiv på samma gång. Därför fanns det en osäkerhet om hur påståendet skulle besvaras.

”Då är det igen väldigt konstigt formulerat, känner jag, att man kanske borde ha skrivit att, jag har känt att jag kan landa eller jag har känt att jag kan slappna av. För 'att känna sig lugn', man kan vara lugn även om man har väldigt mycket som händer.” (Victoria, 23 år)

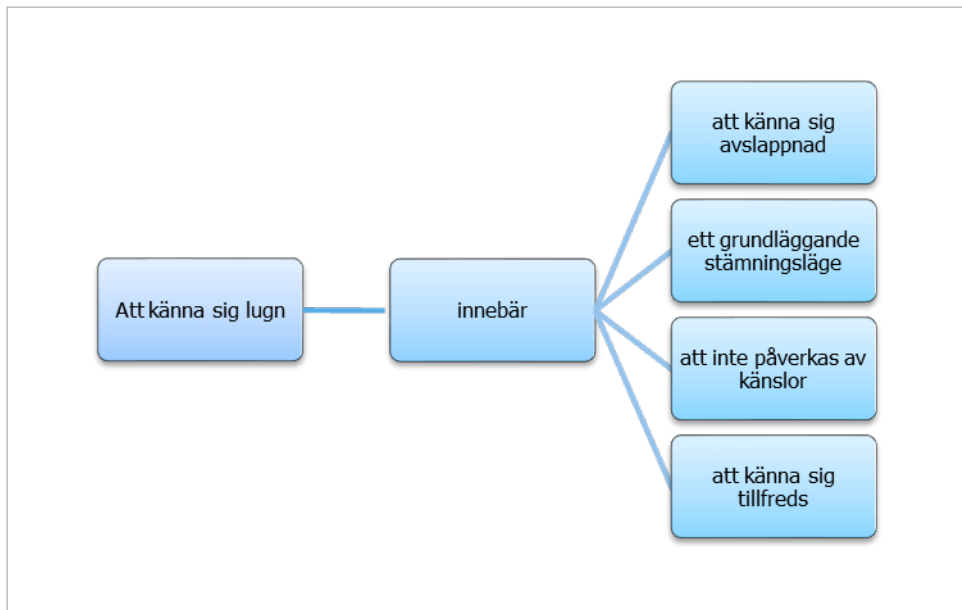
”Menar dom lugn som i inte stressad-lugn eller lugn som i, jag har inget att göra idag så jag sitter i soffan-lugn. För att är det, sitter jag i soffan-lugn, då skulle jag säga sällan för att det är inte så jag vill ha det.” (Rebecka, 24 år)

Att känna sig lugn beskrevs ofta som motsatsen till oro, ångest och stress, eller som att inte bli arg och brusa upp i olika situationer.

”Motsatsen till stressad. Lugn. Jag tänker så här, lugn och sansad. Ja men, lugn, det är ju allt det här som var kring stress, då är man väl inte så orolig eller rastlös och så.” (Greta, 25 år)

Deltagarnas förståelse varierade mycket, vilket belyser att de individuella erfarenheterna har stor betydelse för hur påståendet uppfattas och förstås. Erfarenheterna samlas inom följande kategorier: *att känna sig avslappnad, ett grundläggande stämningläge, att inte påverkas av känslor och att känna sig tillfreds*. Se figur 5.

Figur 5. Unga personers uppfattningar om att känna sig lugn.



Att känna sig avslappnad

Att känna sig avslappnad beskrevs som en aspekt av att känna sig lugn. Enligt deltagarna är det viktigt att kunna varva ner, vara avslappnad i kroppen och inte ha några måsten som hänger över en. Vidare beskrevs lugn som en känsla av att bara vara, utan att ha en massa tankar som pockar på uppmärksamhet.

"Lugn för mig är att liksom kunna varva ner och till exempel att jag bara kan typ sitta ner någonstans och bara vara där istället för att tänka på en massa saker. Jag kan bara andas, ta det lugnt. Nej det skulle vara lugn för mig." (Kim, 18 år)

"Lugn skulle jag säga är när du kan sitta ned och verkligen vara helt avslappnad, strunta i allting. Du tänker inte på någonting, du sätter dig inte ned och du har fem grejer som du behöver göra utan du sätter dig ned, du är helt lugn, du har inte någonting du behöver göra och du mår bra eller vad man ska säga." (Linus, 20 år)

Ett grundläggande stämningsläge

Lugn beskrevs även som ett grundläggande stämningsläge som är relaterat till ens personlighet. Det fanns dock en dubbelhet i beskrivningarna, där det tydligt framkom att man kan vara lugn trots att man har ångest, att man kan känna sig lugn inombords även om man utåt sett verkar ha mycket omkring sig och att man kan uppfattas som lugn fast man själv inte upplever sig så.

"Lugn för mig, det är väl att man är lugn i själen tror jag. Alltså, inte att man är stressad eller typ har ångest och oro. Jag har känt mig ganska lugn fast med energi. Alltså, jag vet inte hur man ska förklara det, men typ på jobbet, då är man ju glad och ändå sprallig fast man är lugn härinne." (Tanja, 17 år)

"Det känns på något sätt som ett grundtillstånd nästan på något sätt, att bara låta saker hända och försöka att inte tänka för mycket på det. (...) Om inget

oväntat händer så känns det som att jag oftast är ganska lugn liksom, det känns som en stabil grundnivå på något sätt." (Carl, 23 år)

Att inte påverkas av känslor

Flera beskrivningar av lugn innefattade att inte låta sig påverkas av känslor, vilket kan handla om att tänka rationellt och inte låta känslorna styra i en utmanande situation.

"[Att ha] kunnat tänka igenom problemet rationellt liksom utan att involvera så mycket känslor och sedan liksom lugnt kunnat hitta en bra lösning som inte är förhastat." (Kajsa, 20 år)

Att inte påverkas av känslor beskrevs som en förmåga som underlättade att åsidosätta stress och bara vara i stunden. Man såg det som viktigt att acceptera sin situation och lita på att allt ordnar sig.

"Att bara ta allting som det kommer liksom och bara låta livet hända på något sätt, att hålla sig lugn där liksom." (Carl, 23 år)

"Ja men att känna mig lugn är att jag känner inget motstånd till mina tankar liksom, eller till situationerna. Att jag är i harmoni med vad situationen och det jag upplever, det jag är i, att det finns en acceptans i situationen, då känner jag mig lugn." (Arvid, 22 år)

Att känna sig tillfreds

Att känna sig tillfreds togs upp som ytterligare en aspekt av att känna sig lugn. Det beskrevs som en känsla av välbefinnande och harmoni i livet, att man i det stora hela är nöjd med sin livssituation. Det handlar om att känna kontroll och ha en stadig grund att stå på i vardagen och i livet i stort. Då pågår vardagslivet i jämn takt utan för stora toppar eller dalar och man känner att man är i fas.

"Jag känner mig i fas, att jag gör exakt det jag ska göra just nu och jag inte känner att jag behöver vara någon annanstans." (Hampus, 22 år)

"För mig blir liksom lugn grundad och det är ju såhär, jo men jag har tyngd i fötterna, jag står på marken." (Isak, 22 år)

För att vara tillfreds ansågs det vara viktigt att inte ha för stora krav på sig att prestera. Exempelvis var prestationskrav i skolan ett skäl till att man inte kände sig tillfreds, och därmed inte heller kände sig lugn. Dock kunde deltagarna känna sig tillfreds om de lyckats väl med en skoluppgift och alltså levt upp till kraven. Känslan av att inte ha något som hänger över en, som man måste göra, ökade möjligheten att känna sig tillfreds

"När jag känner att jag inte har något jag måste göra, då känner jag mig oftast ganska lugn. När jag ska göra någonting som jag är ganska säker på att jag kan klara av utan några större problem, då känner jag mig också lugn." (Alva, 24 år)

Påstående 4: Jag har hanterat problem på ett bra sätt

Deltagarna hade olika uppfattning om påståendet. En del tyckte att det var tydligt medan andra tyckte det var oklart vilka problem som avsågs och vad som skulle vara ett bra sätt att hantera ett problem på. De som inte haft så stora problem att hantera under den senaste tiden hade svårt att alls ge ett svar.

Vad kan ett problem vara?

Deltagarna beskrev att problem kan vara i stort sett vad som helst, allt från konflikter till ekonomiska bekymmer, så länge det finns något hinder som behöver överstigas. Problemen uppfattades kunna vara materiella eller känslomässiga, stora eller små.

”Ett problem kan väl vara allt från okej, bilen gick sönder, hur ska jag ta mig till jobbet eller oj, nu är den här personen arg av någon anledning eller nu har den här personen gjort något fel eller dumt eller någonting gick sönder eller någon blev allvarligt sjuk, ja, det kan ju vara lite allt möjligt. Allt som inte går som man har tänkt.” (Jasmine, 24 år)

Problem uppfattades också kunna vara mer omfattande och något som man själv inte kan göra någonting åt annat än att acceptera, till exempel coronapandemin.

Personens inställning eller förhållningssätt upplevdes påverka huruvida en situation sågs som en utvecklande utmaning eller ett problem som stör och behöver lösas.

”Ett problem är också att man väljer lite det synsättet där också på vad man räknar som problem, för problem i mitt fall kan också bara ses som någon typ av ett sätt att utmanas på något sätt, och det kan vara nyttigt för mig ibland att ha som lite tanke att, okej, nu händer detta, jag skulle kunna se det som ett problem, eller så skulle jag kunna se det som någon typ av utmaning som kanske jag kan lära mig någonting utav. Och det kan också vara ett sätt att handskas med eventuella problem då.” (Arvid, 22 år)

På så sätt kunde problem betraktas som en del av livet av vissa, medan andra framhöll att det måste vara något ganska allvarligt för att räknas som ett problem.

”Alltså, jag gillar inte att säga att jag har problem för att jag definierar problem som att det måste vara något ganska allvarligt för att det ska vara ett problem.” (Linnea, 16 år)

Konkreta exempel på problem var allt från att försova sig till att ha en trasig bil eller bråka med en kompis. För många innebar det att man har missförstått något eller glömt något som skulle göras. Även saker som skapar stress, såsom skolarbete, nämndes som exempel på problem.

”Problem, det är ju saker som uppstår, saker som inte är sådant man har tänkt sig eller som står i vägen för att det ska vara som man vill, motgångar kanske.” (Greta, 25 år)

Deltagarna tog också upp de känslomässiga reaktioner som uppstår vid motgång, och att de var ett större problem än den konkreta situationen eller händelsen.

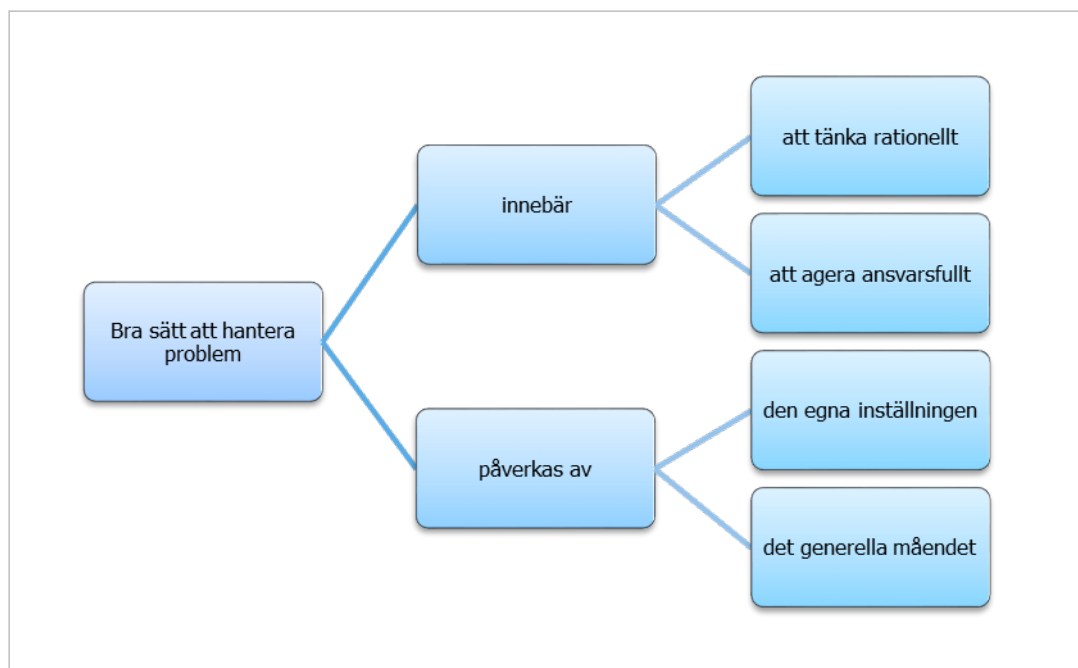
Det kan vara någonting man är stressad över, till exempel en inlämning. Men då skulle jag inte säga att inlämningen är problemet utan att känslorna kring inlämningen som är problemet. (Alva, 24 år)

Sammanfattningsvis sågs problem som saker som känns jobbiga på något sätt.

Bra sätt att hantera problem

Ungdomarnas uppfattningar om bra sätt att hantera problem på beskrivs i kategorierna *att tänka rationellt* och *att agera ansvarsfullt*. Kategorierna *den egna inställningen* och *det generella måendet* fångar deras uppfattningar om vad som påverkar möjligheten att hantera ett problem på ett bra sätt. Se figur 6.

Figur 6. Unga personers uppfattningar om bra sätt att hantera problem på.



Att tänka rationellt

För att hantera problem på ett bra sätt var det enligt deltagarna viktigt att hålla huvudet kallt och inte låta känslorna ta över. Det innefattar att inte förstora problemen, utan att se objektivt på det som har uppkommit och hålla sig lugn. En bra hantering innebar inte nödvändigtvis att hitta en lösning eller rätt lösning på problemet.

”Att man inte går under och tycker att det är fruktansvärt jobbigt så fort det kommer ett problem (...) så skulle jag nog tänka på det kanske mer som att, inte att jag hanterat problemet på ett bra sätt på så sätt att jag har hittat rätt lösning alla gånger utan att jag har kunnat hantera dom känslomässigt.”
(Gunnar, 24 år)

Att tänka logiskt och analytiskt ansågs vara ett särskilt bra sätt att hantera problem på, vilket innebar att noggrant tänka igenom situationen och de alternativ som finns, väga för- och nackdelar mot varandra, och sedan välja det som känns bäst.

"Vara lugn och inte få panik, för det gör bara problemet större än vad det är. Och försök att tänka logiskt och inte bara göra, tänk innan du gör." (Ylva, 16 år)

"Det känns som att det handlar om att i svåra situationer hålla huvudet kallt liksom och inte [övermannas] av oro eller andra känslor liksom. Det är väl hur jag tolkar det liksom, att man kan hålla tankarna ifrån känslan på något sätt så att man kan ta tag i det som dyker upp." (Carl, 23 år)

Att agera ansvarsfullt

För att hantera problem är det också viktigt att ta eget ansvar och aktivt ta tag i problemet, att inte skjuta undan det eller skjuta över det på någon annan. Deltagarna beskrev det som att prata om problemet, lyssna på de inblandade vid en konfliktsituation, förlåta eller be om förlåtelse och sedan gå vidare. Andra ansvarsfulla sätt var att söka stöd eller be om hjälp.

"Det är typ att det är inte bra att ha problem som ligger släpande liksom för då kommer det ju bli så att det blir för många problem och då kommer man ju inte må bra av det liksom. Så jag försöker att ta tag i mina problem så fort som möjligt liksom." (Linnea, 16 år)

"Sedan typ vänskapsproblem typ så löser jag dom genom att bara prata. Jag hatar att inte få saker sagda som oroar mig i en vänskap. För mig är det, alltså det här att man kan prata om någonting man verkligen känner är typ väldigt viktigt i en relation, vad det nu än är." (Rahma, 19 år)

"Sedan är det ju klart att jag tycker att, att be om hjälp också är ansvarsfullt när man behöver det." (Jasmine, 24 år)

Den egna inställningen

Grundinställningen att allting går att lösa underlättar hantering av problem enligt deltagarna, likaså att känna att man har gjort sitt bästa i situationen. Hur man löser problem ansågs vara individuellt; det som är ett bra sätt för en individ fungerar kanske inte för en annan. Ibland finns det inget bra sätt att hantera problem på och då behöver man acceptera situationen.

"Har jag hanterat ett problem på mitt sätt så har jag gjort det på det sättet för att jag tycker det är bra, då blir det ju ett bra sätt för mig. Sedan är det ju inte säkert att alla andra tycker att det är bra, för att man kan ju se det på olika sätt." (Rebecka, 24 år)

Det generella måendet

Personens generella mående upplevdes påverka förmågan att hantera problem. Stress och ångest beskrevs specifikt som tillstånd som kunde göra en lamslagen inför problem och därmed göra det svårt att hantera dem på ett bra sätt.

"Vid stressen där så har jag en tendens att reagera lite oproportionerligt på problem, att jag blir väldigt, väldigt, antingen lamslagen eller att jag får stresspåslag eller att jag har svårt att hitta lösning. Och ibland om jag mår bättre eller har bättre dagar så kan jag hantera relationsproblem eller plötsligt förändringar i jobb eller ekonomi och sådant på ett bra sätt, medan, ja, för det

mesta så har det [stressen] kunnat leda till att jag bara ger upp allt liksom.”
(Jasmine, 24 år)

Påstående 5: Jag har tänkt på ett klart sätt

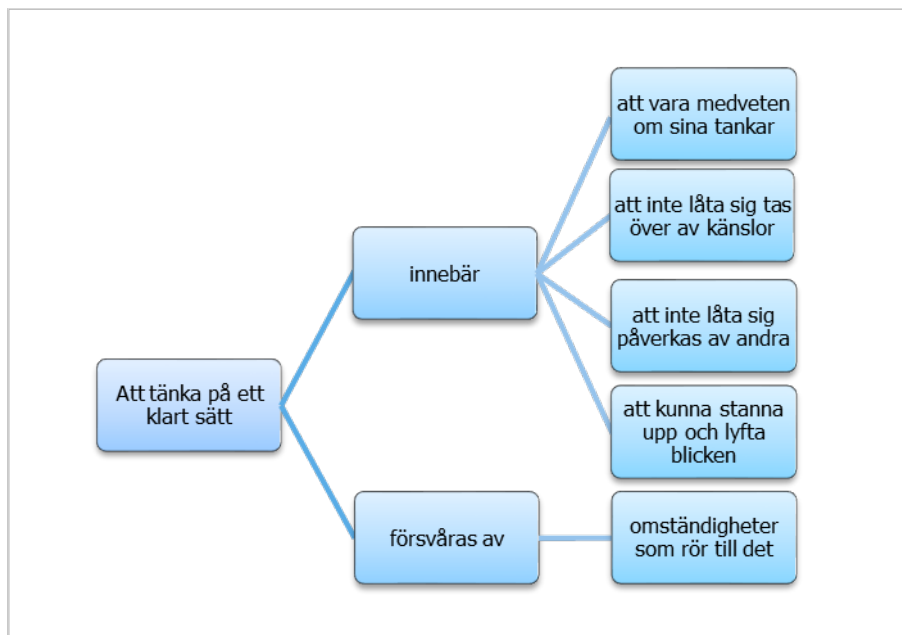
Påståendet om att tänka klart orsakade problem för deltagarna. Vissa uppfattade påståendet som en synonym till att ha tänkt färdigt – att vara färdig med en viss tanke. Andra uppfattade påståendet diffust formulerat och beskrev det som klurigt, märkligt, otydligt, underligt, luddigt eller knäppt. Man tyckte också att påståendet liknade det föregående som handlade om att hantera problem på ett bra sätt.

”Den här frågan tycker jag nog var den svåraste frågan hittills. (Linnea, 16 år)

Nej, men helt ärligt, jag har ingen aning. Jag hade bara kryssat i någonting och gått vidare [till nästa fråga] om jag nu hade fått den här enkäten hemskickad till mig.” (Linus, 20 år)

Deltagarnas förståelser handlade dels om vad det innebar för dem att tänka klart, dels vad som hindrade dem från att tänka klart. Erfarenheter av vad det är att tänka klart kan sammanfattas i kategorierna *att vara medveten om sina tankar*, *att inte låta sig tas över av känslor*, *att inte låta sig påverkas av andra* och *att kunna stanna upp och lyfta blicken*. Kategorin *omständigheter som rör till det* beskriver erfarenheter av saker som kan hindra deltagarna från att tänka klart. Se figur 7.

Figur 7. Unga personers uppfattningar om att tänka på ett klart sätt.



Att vara medveten om sina tankar

Deltagarna uppfattade ”tänka klart” som något som hänger ihop med att vara eftertänksam, så att man är medveten om sina egna tankar och kan skilja mellan de som är viktiga och klara, och de oviktiga tankarna som bara snurrar i huvudet. Deltagarna beskrev det som att noga begrunda sina tankar, även om de är jobbiga,

eftersom man då kan få kontroll över dem och undvika att gräva ner sig djupare. En del tog upp att det ibland kändes som om de var omringade av negativa tankar, och då gällde det att mota bort dessa för att tänka klart.

Att tänka klart beskrevs också som att vara medveten om och närvarande i sina sinnessillstånd och se hur yttre omständigheter kan påverka tankar för stunden. Det handlar också om att tänka igenom ett skede från början till slut med alla tänkbara konsekvenser, och få en bra känsla inför ett beslut.

”Att man är mer närvarande i sitt tänkande helt enkelt. Att du är mer medveten om din tankeström och vad som påverkar ditt sätt att tänka, att du kanske inser, det är mycket kopplat till självinsikt liksom, att jag förstår att, nu är jag väldigt trött och nu har jag inte ätit ordentligt, nu tänker jag inte klart för att det är en massa yttre faktorer eller andra saker som påverkar mitt sätt att tänka.” (Arvid, 22 år)

”Om man kan liksom tänka logiskt och såhär vänta, vad är det som händer, vad är det jag tänker på egentligen, så kan man liksom komma undan [negativa tankar]. Men när själva tankeverksamheten och bara huvudet exploderar av grejer, det är då man inte riktigt kan tänka klart.” (Isak, 22 år)

Inte låta sig tas över av känslor

Deltagarna uttryckte att klart tänkande är logiskt och rationellt, och innebär att man inte låter känslorna ta överhanden utan är lugn och närvarande. I ett känslomässigt intensivt tillstånd är det lätt att hamna i första bästa tanke i stället för att tänka klart, enligt dem. De påpekade dock att man alltid färgas av sina känslor i någon mån.

”Bland så kan liksom hjärnan bara kasta in saker som kanske inte alls har med saken att göra, att man liksom övertänker det och då låter man dom känslorna komma i vägen för vad man egentligen ska tänka på i den situationen då.” (Celine, 17 år)

”Tänka på ett klart sätt, det är väl också att inte kanske låta känslorna ta över helt och hållet för då blir det ju, alltså, om man bara känner ilska till exempel, då blir det ju liksom det här med att man ser svart, man tänker inte alls, man bara agerar, slår till exempel. Då har man inte tänkt på ett klart sätt.” (Greta, 25 år)

Deltagarna beskrev vikten av att lugnt resonera om och värdera konsekvenser av beslut och förhålla sig objektiv till olika faktorer. Tänka klart uppfattades som motsatsen till att vela eller övertänka – man tänker igenom ett problem i taget och lämnar det sedan. Klart tänkande nämndes som särskilt viktigt när man ska fatta beslut eller lösa problem, till exempel under viktiga prov i skolan. På så sätt upplevde deltagarna att detta påstående handlade om samma sak som det om att fatta beslut på ett bra sätt.

”Att tänka klart i alla fall för mig är att man bara, man har en situation och där är det igen då, hur löser jag det här på absolut bästa sätt? Man har ingen bakomliggande stress, ingen bakomliggande tanke utan det är bara såhär, bam, bam, bam, man löser det. Eller man gör det. Man har inga bakomliggande känslor som kan elda upp reaktionen, svaret eller hur som haver utan man ser på det mycket mer objektivt.” (Bianca, 24 år)

”Jag tolkar det i alla fall, eller tänker på den frågan som ett rationellt sätt. Att man tänker logiskt och verklighetsförankrat utifrån sin egen verklighet också liksom. Att man kan ta in i att okej, nej men, jag kanske upplever det såhär eller känner såhär, men hur rent objektivt eller konkret är situationen eller vad det nu är.” (Jasmine, 24 år)

Inte låta sig påverkas av andra

Deltagarna beskrev att självständighet är en del i att tänka klart. Ens självkänsla, dagsform eller sociala plats i en grupp kan påverka tankar och beslut, de menade att man inte tänker klart med sådan påverkan. Att tänka klart uppfattades som att man skapar sig en egen förståelse av något, i stället för att ta över någon annans åsikt eller världsbild. Man agerar utifrån sina egna önsknings och fokuserar på sig själv, oavsett vad omgivningen säger.

”Att man har löst ett problem eller en situation på det sättet som man själv tycker är bäst och kanske inte att man har påverkats av någon annan person eller av något annat liksom.” (Björn, 16 år)

”Jag tror att tänka klart är nog att fokusera på sig själv liksom, att inte ha några onödiga tankar eller några taskiga kommentarer eller ord som snurrar i huvudet, liksom fokusera nu och göra det som jag tycker känns bra, inte fokusera på vad alla andra vill liksom. Som när jag går upp på morgonen och ska välja kläder, inte välja efter vad jag tror att alla andra vill, utan vad jag vill ha på mig.” (Ella, 16 år)

Men det intellektuella och rationella förhållningssättet beskrevs också som problematiskt om det är det enda tankesättet. Vissa deltagare påpekade att den som enbart tänker logiskt får problem; både känslor och logik behöver få ta plats.

”Man har liksom inte sett på det intellektuellt kanske utan bara följt alla känslor som dykt upp, oavsett hur dom ska vara och det ska inte, man ska inte vara den som bara tänker logiskt för då får man också problem, eller problem och problem, men alltså just det här att man då låser sig. Men att jag tänker på ett klart sätt är att känslor och logik får båda ta plats och att jag checkar mig själv om jag liksom såhär, har jag ångest över någonting och mår dåligt, då ska det vara någonting att må dåligt över. Det ska liksom inte vara, det ska inte få ta över och det ska inte få bli en ond spiral.” (Isak, 22 år)

Att kunna stanna upp och lyfta blicken

Slutligen uppfattade deltagarna att det är möjligt att tänka klart när man kan ta ett steg tillbaka från en situation och se till helheten och allas bästa. När man tänker klart utgår man inte bara från sitt eget perspektiv, menade de. Deltagarna beskrev nödvändigheten i att kunna distansera sig från situationen för att kunna ta in olika perspektiv.

”Att tänka på ett klart sätt, det är för mig att se alla olika perspektiv och inte bara ens egna. Det är väl liksom, ja men, inte bara det här tunnelseendet utan tänka lite bredare. (...) Jag är väldigt bra på att först tänka väldigt tunnelseende bara utifrån mig och mina känslor. Men efter någon minut så, när jag liksom får tid att bearbeta så är jag bra på att tänka på ett klart sätt för att jag kan tänka mig utifrån andras perspektiv också.” (Greta, 25 år)

”Och då tror jag att om man kan ta ett steg tillbaka och se helhetsbilden då har man ju ett klarare sätt att tänka.” (Daniel, 25 år)

Omständigheter som rör till det

Deltagarna beskrev olika omständigheter som påverkar möjligheten att tänka klart, exempelvis att man kan fatta dumma beslut när man är påverkad av alkohol eller andra substanser, och att trötthet, stress eller ångest kan få en att tänka irrationellt och ologiskt. En deltagare med adhd beskrev att diagnosen alltid gör det svårt att tänka klart, eftersom det konstant är många saker som snurrar i huvudet och som är svåra att sortera. De yngre deltagarna påpekade också att det kan vara en naturligt att inte alltid tänka klart när man är ung.

”Jag kan inte säga att jag tänker klart, jag är sexton år, det är inte alltid jag tänker klart, det är mycket som snurrar i huvudet.” (Ella, 16 år)

Påstående 6: Jag har känt mig nära andra människor

Deltagarna menade att det fanns flera sätt att uppfatta påståendet på. Att känna sig nära andra människor innefattade för dem både en fysisk och en emotionell dimension, och vissa hade svårt att veta vad som avsågs med påståendet och hur det skulle besvaras. Deltagarna beskrev att känslan av att vara nära andra människor kan variera i perioder och i olika situationer samt mellan olika personer, vilket troligtvis bidrar till en stor variation i svaren.

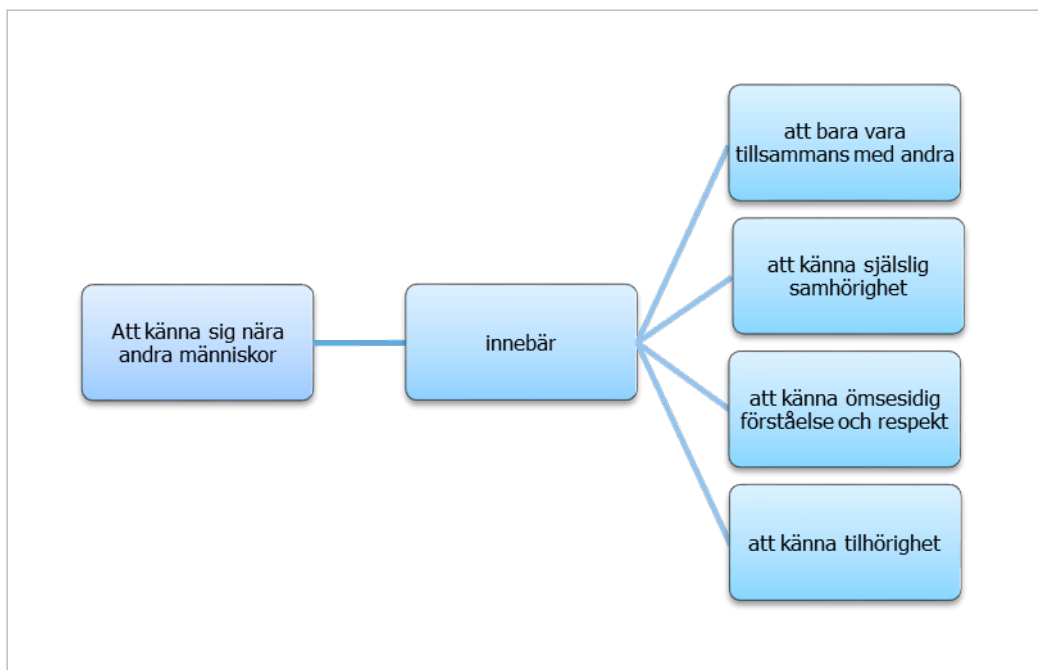
”Och det är ju en intressant fråga för den kan man tolka på jättemånga olika sätt. Man kan vara fysiskt och man kan vara nära emotionellt och spirituellt och så.” (Kajsa, 20 år)

”Det tycker jag också kan vara lite, ja, vad det faktiskt betyder. Men det känns som att det är väldigt individuellt, så att det är flera.” (Alva, 24 år)

”Det är ju orimligt om dom skulle mena att man alltid i alla sammanhang känner sig nära alla människor som man är runtomkring, det går ju inte.” (Gunnar, 24 år)

Deltagarna kopplade påståendet till sina egna erfarenheter som sammanfattas i följande kategorier: *att bara vara tillsammans med andra; att känna själslig samhörighet; att känna en ömsesidig förståelse och respekt och att känna tillhörighet*. Se figur 8.

Figur 8. Unga personers uppfattningar om att känna sig nära andra människor.



Att bara vara tillsammans med andra

Enligt deltagarna var det viktigt att vara tillsammans med andra för att känna sig nära andra människor. Det kunde vara allt från att vara fysiskt nära i samma rum, såsom med klasskamrater i skolan eller familjen i hemmet, till att ha någon att kunna höra av sig till. För att ta kontakt behöver man dock känna sig nära den andra personen. Det upplevdes som viktigt att ha vänner att göra aktiviteter tillsammans med och som man kan prata och ha roligt med i vardagen.

”Jamen det är klart, jag är alltid med människor. Det finns alltid någon människa i närheten någonstans.” (Ulrika, 17 år)

”Om jag känner att den här personen är jag inte nära, då kan det krävas ganska mycket från båda sidorna för att liksom, oj nu har jag ett problem som jag vill diskutera, att det kan krävas mer av mig [för] att kunna ta den kontakten, men är man nära så känns inte det jobbigt.” (Paulina, 24 år)

”Eller att ha någon att prata med kanske, att kunna prata med folk, även om det inte handlar om något viktigt så bara att kunna prata med någon liksom på en lunchrast eller en, jamen håltimme under en pluggdag till exempel. Alltså att ha den kontakten på något sätt, är väl att känna sig nära på något sätt.” (Carl, 23 år)

Deltagarna påpekade att känslan att vara nära andra kan påverkas av måendet och av sjukdomstillstånd, till exempel depression eller adhd. Under coronapandemin hade många svårare att upprätthålla nära relationer på grund av restriktionerna.

”Jag vet inte, det är svårt att sätta fingret på vad som har ändrats från typ 2019 till nu, men någonting känns fortfarande väldigt annorlunda när man är på stan eller i en butik, alltså det känns som att, någonting känns rubbat på något sätt, jag vet inte, det är svårt att förklara det men det känns som att någonting har hänt även om det inte är några restriktioner kvar nu mer eller mindre, men det känns ändå som att någonting har ändå skiftat i hur folk betar sig bland

andra människor på något sätt, det känns inte lika välkomnande på något sätt, jag vet inte." (Carl, 23 år)

Att känna själslig samhörighet

Deltagarna beskrev en emotionell dimension av att känna sig nära andra människor: genuin känslomässig närhet som bygger på en djupare relation där det finns en känsla av att "gå sida vid sida" med någon. Det framkom tydligt att fysisk närhet inte behöver betyda känslomässig närhet.

"För jag är alltid nära människor och jag känner att dom är nära mig i själen också. För att, ibland så kan man ju känna, när man är med vänner och sådant fast det känns som att man inte är med dom på riktigt. Att man är, dom är inte nära i själen då." (Tanja, 17 år)

"Ja, det är väl någon känslomässig närhet liksom, att bli lyssnad till och förstådd och kunna dela med sig av sina tankar och känslor och även att motparten gör detsamma." (Gunnar, 24 år)

För att känna själslig samhörighet behövs tillit, att man kan lita på varandra, dela med sig och bjuda på sig själv utan att vara orolig över att det som sagts i förtroende ska föras vidare. Då vågade deltagarna öppna upp och dela med sig av sitt innersta och sina hemligheter. Det var viktigt för dem att kunna vara sig själv och våga visa sina svagheter utan att bli dömd, för att känna sig nära andra människor.

"När jag vet att jag kan vara som jag är och att dom inte ser det som att det är allt jag är. Om jag är ledsen eller orolig eller arg eller frustrerad så vet jag att jag kan vara det och dom kommer att förstå att det är bara en del av min dag eller en del av det jag går igenom." (Victoria, 23 år)

"Jag är säker på att vi är vänner. Jag är säker på att dom tycker om mig för den jag är för jag har kunnat visa vem jag är. Jag kan vara densamma med mig själv i ensamhet som jag är med dom och jag känner att jag mår bra när jag är med dom, när jag pratar med dom, när jag skriver med dom och jag bryr mig om dom och jag upplever det tillbaka. Det är väl då jag känner mig nära en människa." (Isak, 22 år)

Att känna ömsesidig förståelse och respekt

En annan dimension av närhet är ömsesidig förståelse och respekt för varandra samt att känna samförstånd och intresse för varandra. En del uttryckte det som att det är viktigt att man förstår varandra, att man tycker lika och delar samma intresse medan andra framhöll att vikten av att vara engagerade i varandra och kunna sätta sig in i varandras situation. Olika känslor, åsikter och tankar måste respekteras samtidigt som det var viktigt för deltagarna att våga vara öppna och ärliga genom att ställa frågor och ibland konfrontera varandra.

"Och dom gånger jag har känt mig nära, det är ju när jag har träffat någon... ja men, någon likasinnad som kanske förstår mina tankar och som liksom jag känner förstår mig." (Greta, 25 år)

"[När] båda är engagerade i varandra. Man är engagerad i hur den andra känner, vad dom vill, vad dom andra känner och vad dom vill, oftast. Att man känner en connection på det sättet. Man kan också känna sig nära andra när man är i en intellektuell konversation, att man får lära sig någonting nytt, det kan vara engagerande, kan det vara, då kan man känna sig nära." (Hampus, 22 år)

"Man är inte rädd att faktiskt fråga eller konfrontera sin vän, käraste eller hur som haver, hur mår du egentligen? Vad fan är det som händer? Det är ju också någon form av jämlikhet i det hela eller ärlighet i det hela, att man liksom säger att du måste, vi kan inte fungera i en relation om inte du är öppen med mig. Det är ju en ärlighet mot sig själv och mot individen." (Bianca, 24 år)

Att känna tillhörighet

Deltagarna beskrev vikten av att känna sig inkluderade och delaktiga i olika sammanhang med andra människor. De vill vara en del av en gemenskap och känna att de passar in, uppleva att de i någon mån får dela sitt liv med andra.

"Det är väl en sorts gemenskap egentligen som jag tänker på. Att liksom, man känner sig delaktig eller liksom man känner att man kan prata om allt eller man kan liksom, vara med i den gemenskap som finns i rummet." (Isabella, 21 år)

"Jag tolkar det som att om man har kanske känt en tillhörighet med andra och känt, ja men, känt att man passar in och trivs när man har varit med andra, och det förutsätter att man har interagerat med andra på något sätt." (Alva, 24 år)

För att känna tillhörighet behövs även bekräftelse, enligt deltagarna, att bli sedd och lyssnad på, känna sig omtyckt och få uppskattning.

"Att man känner sig liksom sedd och man känner att man ses som en hel person istället för en del av den man är. Om någon skickar en låt eller när någon ringer och säger att, nu tänkte jag på dig eller jag ville bara se hur det går, sådana småsaker, man vet om att någon tänkte på en och det är fint." (Victoria, 23 år)

"Att känna mig omtyckt av andra och att känna mig bekväm med andra. Ja, men att när jag är med folk så känner jag att dom vill vara med mig och jag vill vara med dom." (Alva, 24 år)

Att inte vara ensam lyftes fram som betydelsefullt, och där har kompisar och familj en viktig funktion att fylla. Det geografiska avståndet kan ha mindre betydelse enligt deltagarna eftersom det går att känna tillhörighet trots att man bor långt ifrån varandra. Då handlar det i stället om att bli inkluderad på andra sätt, såsom att någon ringer eller skickar meddelande.

"Ja, att man inte känner sig ensam. Att man har folk i sin omgivning (...) De behöver inte vara i lägenheten eller i samma stad." (Nike, 19 år)

"Jag har väldigt mycket kärlek och väldigt många vänner i mitt liv, även om vi är ifrån varandra med geografien så vet jag att vi är väldigt nära och att vi alla kollar om alla mår bra, vi ringer varandra ofta och man tänker på varandra ofta." (Victoria, 23 år)

”Man känner att man vet att dom finns där om man behöver dom kanske eller att man vet att, ja om jag känner mig ensam så vet jag att jag kommer att träffa någon om jag är här eller där liksom.” (Carl, 23 år).

Påstående 7: Jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting

Deltagarna tyckte att påståendet var konstigt formulerat och att det var oklart vad som menades med det. De uppfattade att det fanns flera betydelser, dels om det är man själv som har bestämt eller fått bestämma, dels om man har kunnat bestämma sig. Dessutom tyckte de att det var oklart vad man ska bestämma sig om, eftersom det kan handla om allt från små vardagliga saker till stora, mer livsavgörande beslut. Någon enstaka uttryckte dock att det var ett ganska självklart påstående.

”Jag vet inte om dom menar att jag kan bestämma saker eller om jag håller på och velar mig, eller om dom menar att det är jag som kan och att ingen annan bestämmer över mig.” (Diana, 21)

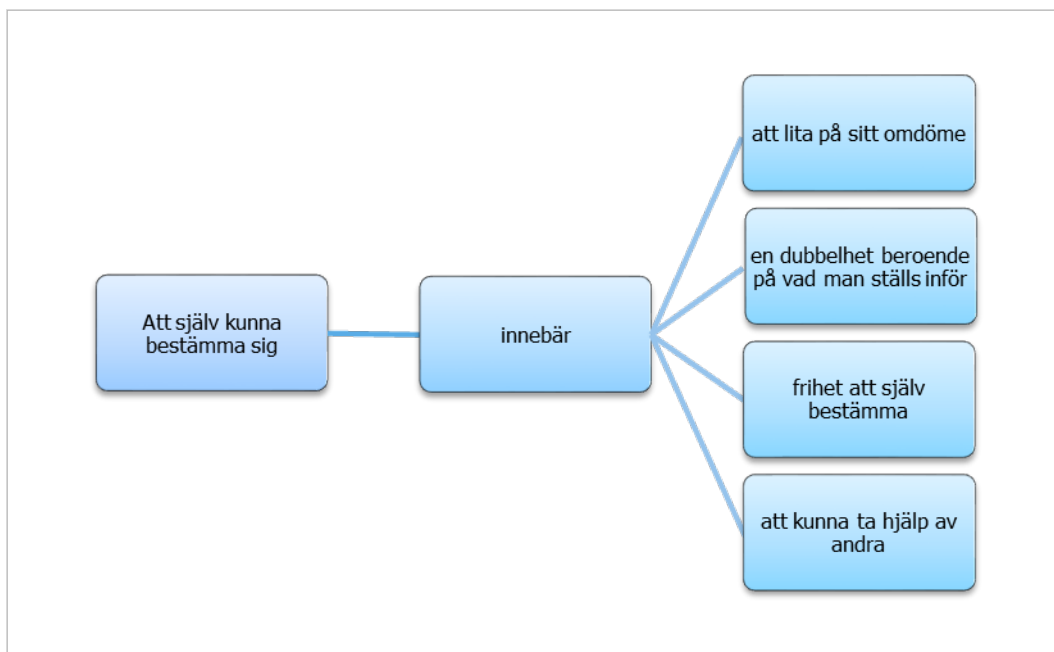
”Saker och ting tycker jag också är lite klumpigt formulerat för att det kan ju innebära att jag kunnat bestämma vad jag ska ha på mig eller jag har kunnat bestämma om jag faktiskt ska göra den här resan. Saker och ting kan vara väldigt, väldigt mycket och det tror jag blir svårt när man ska svara på något sådant här, att [jag] kan ju ha bestämt att säga upp mig men jag kunde inte bestämma mig för att gå och duscha.” (Victoria, 23 år)

I påståendet finns det två delar att förhålla sig till, dels det som handlar om att själv kunna bestämma, dels det som handlar om saker och ting. Därför kommer de redovisas var för sig.

Jag har själv kunnat bestämma mig

Deltagarnas erfarenheter som rör påståendet att själv kunna bestämma sig kan beskrivs med följande kategorier; *att lita på sitt omdöme, en dubbelhet beroende på vad man ställs inför, frihet att själv bestämma och att ta kunna hjälp av andra*. Se figur 9.

Figur 9. Unga personers uppfattningar om att själv kunna bestämma sig.



Att lita på sitt omdöme

Att lita på sitt omdöme beskrevs som en viktig aspekt av att själv kunna bestämma, att inte bry sig om vad andra tycker och kunna stå emot gruppträck. För deltagarna var det viktigt att tro på att ens värderingar och åsikter räcker som grund för olika val och beslut. För detta krävs det självförtroende, självständighet och självtillit.

”Lita på sina egna beslut, att det jag gör är rätt och inte tveka på sig själv, tänker jag. Har att göra med självförtroende att våga lita på sig själv.” (Samira, 22 år)

”Att man kan vara självständig och att man inte bryr sig för mycket om vad andra tycker om ens beslut.” (Linnea, 16 år)

”Det är ju att själv kunna ta beslut om saker. Ja men, att liksom lyssna till sina egna åsikter, tankar, känslor, behov. Det är ju att bestämma sig.” (Greta, 25 år)

En dubbelhet beroende på vad man ställs inför

Deltagarna beskrev en dubbelhet i att själva kunna bestämma då vissa beslut är svårare än andra. Till exempel är det lättare att fatta beslut om små vardagliga saker medan stora beslut om till exempel framtiden kan vara svåra att fatta själv. De uttryckte dock att det är viktigt att bestämma sig och våga ta egna beslut även om det ibland blir fel. De beskrev också att även vanligtvis bestämda personer kan bli ambivalenta när de ställs inför olika val.

”Man kanske har lätt att bestämma om dom här små sakerna, typ om man ska äta på korvkiosken eller Max, men att man har velat jättelänge på vad man ska göra i framtiden till exempel, det kanske man inte vet.” (Tanja, 17 år)

”Det är en svår fråga, men jag brukar känna mig förvirrad när jag ska ta ett nytt beslut för jag är rädd att jag ska, alltså att det ska gå snett, och då brukar

jag fråga andra om vad dom tycker och sådant. Fast jag försöker att undvika det nu för tiden, för att jag tänker att man lär sig av sina misstag ändå, även om det är fel beslut, och det behöver inte vara hela världen." (Nadja, 19 år)

Ibland kunde det även upplevas som kravfyllt att behöva fatta beslut om sin framtid eller, "beslut som man känner att man kanske borde göra men inte riktigt vill" (Daniel, 25 år).

Frihet att själv bestämma

En annan aspekt av att själv kunna bestämma sig är att man har friheten och rätten att göra det. En del deltagarna hade dock erfarenheter av att andra inte lät dem bestämma själva. De yngre deltagarna poängterade också att det finns tillfällen då man som omyndig inte får lov att bestämma och där föräldrar i stället fattar beslut, och att de inte visste hur de skulle svara på frågan.

"Alltså det är ju klart att det finns ju vissa familjer som det kanske är någon som bestämmer allting och man inte får vara med alls att bestämma eller en vänskap där det är någon som är dominant. Men det är ju, att få bestämma själv är ju en frihet, att man vet att ens röst blir hörd." (Ylva, 16 år)

"Men liksom att jag själv får bestämma lite hur jag vill göra med mina egna val. Det är ingen som bestämmer åt mig vem jag ska vara bästa vän med eller kompis eller partner, eller var jag ska jobba, hur jag ska se ut. Allt det här är liksom upp till mig. Det är väl det jag skulle säga." (Nike, 19 år)

Friheten att själv bestämma var relaterad till en känsla av att ha makt över sitt eget liv. Trots att man inte kan bestämma allt själv var makten att påverka sin vardag betydelsefull för deltagarna.

"Det hör också ihop med hur mycket makt man har över sitt egna liv. Det kan vara på olika nivåer. Levnadsstil, eller hur man vill klä sig, vilka rättigheter man tycker man har i samhället. Det finns på olika nivåer. Och den högsta kan vara politik. Det som politiker påverkar i vårt liv liksom." (Nadja, 19 år)

Att kunna ta hjälp av andra

Deltagarna beskrev att det ibland är nödvändigt att ta hjälp av andra för att själv kunna bestämma sig om saker och ting. Det kan handla om att lära sig något av någon annan eller att få stöd och råd av föräldrar eller vänner för att kunna ta ett beslut. De tog också upp tillfällen när beslut behöver tas gemensamt, och att det då är viktigt att känna sig delaktig.

"Ibland så känner man ju att man vill rådfråga någon eller att man vill ha någons åsikt och jag tror att det är väldigt mänskligt och att man vill känna att man gör rätt val eller man vill känna att någon som känner en eller förstår en eller förstår situationen håller med." (Victoria, 23 år)

"Jag brukar väldigt ofta vilja ha någon annans typ bekräftelse på att, är det här ett bra val eller snälla kan du välja åt mig för jag orkar inte ta ett beslut." (Jasmine, 24 år)

”Det finns liksom många saker som man ska bestämma runt och vissa saker får man bestämma helt själv och andra som man liksom behöver ta ett beslut tillsammans med några andra.” (Björn, 16 år)

Saker och ting

Deltagarna resonerade en del om vad *saker och ting* kan vara och kom fram till att det kan vara vad som helst, både stort och smått. Det kunde handla om allt från vardagliga ting såsom att bestämma sig om vad man ska äta, ha på sig eller göra till helgen, till större, mer livsavgörande beslut såsom om man ska flytta eller vilken gymnasielinje man ska välja.

”Saker och ting kan ju liksom vara, ja allt från känslor till fysiska saker som man kan hålla i, liksom att man själv kan bestämma att ja, även om det är en tråkig dag så vill jag göra det bästa av det eller om även om jag måste gå och jobba nu så kommer jag i alla fall få pengar ut av det. Att man liksom, ja saker och ting är allt typ.” (Celine, 17 år)

”Det är väl liksom generella saker. Det kan vara alltifrån att, jag vet inte vad jag ska äta idag till, jag vet inte om jag ska gå höger eller vänster sida av vägen. Eller jag vet inte om jag ska gå över vägen här eller om jag ska gå över vägen längre bort. Jag vet inte om jag ska köpa den här boken eller den andra boken, båda låter intressanta. Jag vet inte om jag ska ta bussen eller gå.” (Isabella, 21 år)

”Det kan vara allt och ingenting. Det kan ju handla om pengar, det kan handla om kläder, det kan handla om godis, det kan handla om läsk. Alltså, det finns ju en miljon svar på två saker eller vad man ska säga, gör det. Det beror väl på hur du själv tolkar och så, absolut.” (Linus, 20 år)

Svarsalternativen till frågeområdet om psykiskt välbefinnande

De sju påståendena om psykiskt välbefinnande har fem svarsalternativ: alltid, oftast, ibland, sällan och aldrig.

Överlag uppfattades svarsalternativen som rimliga och en bra måttstock att förhålla sig till, även om vissa av deltagarna reflekterade över att alternativen ”alltid” ”och ”aldrig” var orealistiska. Det framkom tydligast vid påståendena ”jag har haft en positiv syn på framtiden” och ”jag har hanterat problem på ett bra sätt”.

”Jag tänkte först liksom att alltid är väl [svårt], det är väl ingen som alltid har en positiv syn på [framtiden]” (Gunnar, 24 år)

”Alltid, varenda gång, alltså hundra av hundra gånger. Det blir så mycket. Jag tänker att någon gång blir det inte bra och då är det ju inte alltid. Det räcker att det är nittionio av hundra som blir bra så är det ju en gång det inte blir bra, och då är det inte alltid.” (Rebecka, 24 år)

Vidare såg vissa det som självklart att de alltid är till nytta bara genom sin existens medan det uppfattades som helt omöjligt av andra. En deltagare förklarade att om en fråga är svår att svara på så väljer man något medelalternativ som svar, vilket inte alltid speglar sanningen.

Vissa hade svårt att svara eftersom de uppfattade att alternativen hade koppling till tid eller antal gånger, men inte visste hur stor del av tiden varje alternativ motsvarade. Någon ansåg till exempel att svarsalternativet ”ibland” motsvarar hälften av tiden. Någon annan baserade valet på antalet gånger man till exempel hade haft en ”positiv syn på framtiden” eller kunnat ”hanterat problem på ett bra sätt” under den senaste tiden. Deltagarna kom med andra förslag på formulering eftersom tolkningarna varierade så mycket.

”Det hade varit lättare om det stod liksom typ såhär, en gång i månaden eller varje dag eller flera gånger per dag, typ sådant. Och då är det ju lättare eftersom att alla definierar det ju så olika.” (Diana, 21)

För påståendet om ”tänka klart” föreslog en del svarsalternativet ”vet ej” eftersom det var svårt att veta vad som efterfrågades.

En del tyckte dock att det var ganska självklart hur svarsalternativen skulle tolkas, med ”alltid” och ”aldrig” som motsatser och däremellan olika nivåer.

”Så ser jag det som att man i dom absolut, majoriteten av stunderna så känner man att man är nära andra människor, men det finns en viss ensamhet som man kan uppleva då och då. Medan ibland, så känner man sig nära andra människor lika mycket som man känner sig ensam. Och sällan, så känner man sig mer ensam och distanserad från människor, jämför med hur man känner sig nära. Och aldrig, så känner man sig alltid ensam.” (Arvid, 22 år)

Någon uttryckte att påståendet om man har ”känt sig nära andra människor” borde besvaras med ja eller nej i stället för att ha flera svarsalternativ.

Uppfattningar om tidsperspektiven

Frågorna förhåller sig olika till tidsperspektiv, med en fråga som inte säger något om tid, en fråga som anger ”för närvarande” och de sju påståendena som handlar om de senaste två veckorna.

Frågan om ängslan, oro eller ångest

Den första frågan om ängslan, oro eller ångest anger inget speciellt tidsperspektiv utan gäller bara ”Har du något av följande ...”. Deltagarna uppfattade överlag att det handlade om hur man brukar ha det, som någon typ av medelvärde eller som en sammanfattning av livet.

”Jag tänkte lite både och faktiskt. Både hur det har sett ut och hur det ser ut nu.” (Samira, 22 år)

”Jag tänkte nog som att man så där, sammanfattar, medelvärde.” (Ulrika, 17 år)

Några deltagare tolkade ändå in ett tidsperspektiv och ansåg att frågan främst handlar om nutid, allt från den senaste veckan, till några veckor eller den senaste månaden.

”Då tänkte jag också i närtid, alltså under den senaste perioden, vilket är typ senaste veckan.” (Greta, 25 år)

”Men där tänkte jag också senaste veckan så, eller egentligen senaste månaden, för att alltså, om jag hade ångest för typ två år sedan, och inte har haft det liksom sedan dess, då skulle jag ju liksom säga nej på den här frågan.” (Kim, 18 år)

Någon hade svårt att svara på frågan utan en tidsram att förhålla sig till, medan andra upplevde att de då kunde svara mer fritt.

”Dom som inte hade någon form av tidsram var ju ibland svårare att svara på för att dom var så breda och så generella.” (Bianca, 24 år)

Frågan om stress

I frågan om stress anges tidsperspektivet som ”för närvarande”, vilket även det uppfattades olika av deltagarna. För många handlade det om den senaste veckan eller de senaste dagarna, men vissa tolkade det som att frågan gällde exakt just då i den stunden.

”Den viktiga delen där är ju, för närvarande, och det tolkar jag väl som en tidsperiod på en vecka kanske, så som ett genomsnitt under veckan som har varit liksom.” (Arvid, 22 år)

”Alltså, just nu. När jag läste den till exempel, så liksom kände jag efter, hur jag känner mig nu.” (Kim, 18 år)

Det fanns också uppfattningen att ”för närvarande” innebär att gå tillbaka längre i tid.

”För närvarande. Senaste kanske sex månaderna, året. Ja, jag skulle nog säga året faktiskt. Alltså, det känns inte som jag har förändrats så mycket eller... jag vet inte.” (Erik, 19 år)

Det framkom även att man kan ge missvisande svar om man fokuserar för mycket på hur det är för närvarande, eftersom det kan hända akuta saker i ens liv som påverkar upplevelsen just nu, utan att de förändrar det grundläggande stämningläget.

”Det kan vara så att har mått jättebra dom senaste dagarna men fick ett dåligt besked som gjorde att jag mådde dåligt en timme (...) En sådan grej skulle ju kunna gå in och ändra hela resultatet på en sådan här grej om man då tolkar det fel, så hela tiden så måste du försöka förstå vad det är dom vill förstå och svara därefter.” (Maja, 20 år)

Påståendena om psykiskt välbefinnande

I de sju sista påståendena var tidsperspektivet två veckor tillbaka, men flera deltagare glömde bort att de skulle förhålla sig till den tiden eller tyckte att det var svårt att svara eftersom läget kan pendla upp och ner under två veckor. En del tyckte dock att tidsramen underlättade.

"Tidsaspekten spelar väl ingen roll egentligen för att mentalt mående går verkligen upp och ned. Det kan vända på liksom en dag från att du mår jättebra och livet leker till att du vill bara ligga i ett mörkt hörn hela dagen och vara där." (Isabella, 21 år)

"[att ha] en viss tidsram, det underlättar ju faktiskt. Att ja men, hur har jag faktiskt mått dom senaste två veckorna. Det underlättar att ge ett bra svar, eller ge ett så rättvist svar som möjligt." (Bianca, 24 år)

Flera av deltagarna uppfattade tidsperspektivet som hur det har känts i allmänhet under de senaste veckorna eller under majoriteten av dagarna. Vissa hade dock svårt att hålla sig till exakt två veckor, eftersom det upplevdes som en ganska lång tid att minnas.

"Jag försöker tänka hur det brukar liksom se ut varje dag. Typ majoriteten av dagarna" (Samira, 22 år)

"Då började jag tänka hur jag har känt förra veckan och hur har jag känt förrförra veckan, och det är svårt att komma ihåg liksom. Särskilt när det är samma sak liksom, nästan varje dag." (Nadja, 19 år)

En del ansåg att två veckor är för kort tidsram för att uttala sig om psykisk hälsa utifrån ett helhetsperspektiv och att det inte fångar hur man egentligen mår.

"Och det behöver ju inte alls vara representativt för hur man mår. Man kan ha haft två jättebra veckor." (Daniel, 25 år)

"Alltså dom senaste två veckorna, den tycker jag inte riktigt om för jag tycker två veckor är för liten period av tid. För att liksom se ett helhetsperspektiv så behöver du ha längre än två veckor." (Maja, 20 år)

Sammanfattningsvis framkom stora variationer i hur deltagarna uppfattar tidsperspektiven i frågorna, även när det finns en mer exakt angivelse. Det varierade också mycket i huruvida om en specifik tidsram underlättar eller försvårar.

Diskussion

I detta kapitel diskuteras särskilt intressanta resultat från studien, först de ungas uppfattningar om och förståelse av frågorna och påståendena, och därefter deltagarnas kopplingar till sina egna erfarenheter. Vi har därmed valt de områden som de unga resonerade tydligast om eller resonerade i olika riktningar, ibland något motsägelsefullt.

Frågorna och påståendena upplevdes ibland svåra att förstå

I de ungas resonemang framkom en variation av uppfattningar och förståelser. Vissa av frågorna och påståendena var påtagligt svårare att förstå än andra, och vissa gick att förstå men uppfattades innehålla flera dimensioner.

Frågor om ängslan, oro, ångest och stress

För frågan om ängslan, oro och ångest var deltagarna någorlunda överens om att de tre begreppen beskriver olika nivåer av samma känsla eller liknande känslor, och att ångest var att betrakta som den allvarligaste graden. Många kopplade ihop frågan med den om stress, och beskrev att känslorna på flera sätt liknade varandra. Frågan om stress ställdes i den här studien direkt efter frågan om ängslan, oro och ångest, vilket kan ha bidragit till att dessa paralleller drogs.

Frågan om stress innehåller en definition eller en förklaring av begreppet stress, vilket upplevdes klargörande och positivt av en del unga medan andra inte höll med om att alla exempel tillstånden var att likställa med stress. Vissa av tillstånden uppfattades som problematiska därför att de också förknippades med andra saker, framför allt att känna sig rastlös, nervös och okoncentrerad. Det gjorde att en del hade svårt att svara på frågan.

Frågans formulering om hur stress skulle förstås stämde inte alltid överens med deltagarnas förförståelse. Det fick dem att antingen argumentera för sin egen uppfattning eller tänka om och vidga sin förståelse i enlighet med den definition som föreslogs. Till exempel resonerade de om att stress kan ha positiva aspekter, såsom att verka som en drivkraft vilken får en att ta tag i saker och komma framåt i livet. De beskrev också att man kan känna sig stressad i relation till vissa delar av livet och inte andra, till exempel vara stressad på jobbet men inte hemma, eller känna stress över skoluppgifter men inte i övrigt.

När de unga reflekterade över svarsalternativen till frågan om ängslan, oro och ångest (nej, ja lätta besvär och ja svåra besvär) graderade de besvären baserat på hur de påverkade vardagen. Det framkom tydligt att svåra besvär uppfattades innebära så pass omfattande besvär att vardagen påverkas i hög grad. För lätta besvär var variationen större; vissa angav att de innebär att man känner av dem men att de inte försvårar ens vardag, medan andra tyckte att den typen av

upplevelse fångas med svaret nej, eftersom dessa känslor i en så pass låg grad inte är att betrakta som besvär. Våra resultat tyder på att både de unga som svarar ”ja lätta besvär” och de som svarar ”nej” upplever ångslan, oro och ångest men i så låg grad att det inte påverkar deras funktion i vardagen. Enligt svenska akademins ordböcker (34) betyder besvär ”omständighet(er) som medför ansträngning eller obehag för någon, vanligen om ganska begränsade problem” och kan jämföras med bekymmer, omak och svårighet. Deltagarna i vår studie tycker också att lätta besvär av ångslan, oro och ångest tillhör livet.

Påståenden som tillsammans mäter psykiskt välbefinnande

Flera av de påståenden som ingår i instrumentet SWEMWBS uppfattades som svåra att förstå och att svara på. Påståendet ”jag har tänkt på ett klart sätt” utmärkte sig särskilt genom att majoriteten hade svårt att förstå det. De undrade vad som menas med ett klart sätt och påpekade att påståendet går att förstå som att tänka färdigt men också att tänka tydligt. Påståendena ”jag har haft en positiv syn på framtiden” och ”jag har hanterat problem på ett bra sätt” beskrevs innehålla två aspekter som krävde tolkning. Deltagarna resonerade likartat om de båda påståendena ”jag har hanterat problem på ett bra sätt” och ”jag har tänkt på ett klart sätt”. Båda uppfattades till exempel innehålla aspekter av rationalitet och distans till sina känslor, och deltagarna tog upp att ens hälsotillstånd och mående kan göra det svårare att tänka klart och hantera problem. Påståendena följer efter varandra, vilket kan ha gjort att resonemangen påverkat varandra. Eftersom påståendet ”jag har tänkt på ett klart sätt” uppfattades som svårt att förstå och ta ställning till, kan reflektionerna om påståendet ”jag har hanterat problem på ett bra sätt” ha fungerat som stöd i resonemangen. De båda påståendena ligger också betydelsemässigt nära varandra; att hantera problem på ett bra sätt kan innebära att tänka klart, vilket kan förklara likheterna i fynden.

Liknande resultat om otydliga påståenden har även rapporterats av ungdomar (13–16 år) i en studie utförd i Storbritannien (35) där påståendet om positiv syn på framtiden upplevdes som svårt att definiera och förstå. Vidare beskrivs i samma studie att påståendena om att vara till nytta, hantera problem på ett bra sätt och tänka klart var svåra att förstå, vilket ledde till många varierande beskrivningar (35). Påståendet ”jag har själv kunnat bestämma mig om saker och ting” uppfattades i vår studie ha två olika dimensioner, dels en som inbegriper självbestämmande, dels en som handlar om huruvida man är osäker eller velig när det gäller att fatta beslut. Detta påstående orsakade dock inga problem för unga i Storbritannien (35), vilket möjligen kan ha att göra med att formuleringen är mindre tvetydig på engelska än på svenska. Det verkar finnas en variation i hur de olika påståendena i frågebatteriet uppfattas och förstås av unga, trots att det längre instrumentet för att mäta välbefinnande (WEMWBS) har validerats för användning bland unga personer (35, 36) och den korta versionen (SWEMWBS) har visat sig lämplig för användning i åldersgruppen 15–21 år (36).

De olika tidsperspektiven

Det finns tre olika tidsperspektiv i frågorna som de unga hade att förhålla sig till: en fråga saknade tidsangivelse, en fråga gäller upplevelser ”för närvarande” och de sju påståendena handlar om upplevelser under de senaste två veckorna. Resultaten från studien visade stora variationer i hur de unga uppfattade dessa, även mer exakta angivelser. Det varierade också mycket huruvida deltagarna ansåg att det blir lättare eller svårare när man behöver förhålla sig till en specifik tidsram. Flera försökte göra en sammanfattande bedömning av den senaste tiden oavsett vilket tidsperspektiv som frågan gällde.

Det är vanligt att människor uppfattar tid på olika sätt, och det baseras på de erfarenheter man har med sig. Den som reflekterar över olika upplevda situationer gör ofta en omedveten jämförelse mellan det som hen varit med om tidigare och det som gäller just nu (37). Man gör även en medveten jämförelse med tidigare erfarenheter när subjektiva tillstånd såsom välbefinnande definieras och förklaras (38). En del frågor kräver en reflektion över hur något är för närvarande eller har varit under de senaste två veckorna, och då är det troligt att de unga även relaterar det till tidigare erfarenheter.

De ungas egna erfarenheter av innehållet i frågorna och påståendena

Här diskuteras delar av resultaten om hur de unga beskriver sina egna erfarenheter av frågorna om ångslan, oro, ångest och stress samt påståendena som tillsammans mäter psykiskt välbefinnande.

En del av att vara människa eller symtom på sjuklighet

De unga i vår studie upplevde känslor såsom ångslan, oro och ångest som en naturlig del av att vara människa. Men de beskrev också en skörhet och ett lidande i sina erfarenheter av dessa känslor – att de kan orsaka en fysisk smärta och lamslå en så att man inte längre klarar av ett vanligt vardagsliv med skola, arbete och socialt umgänge. Deltagarna ser alltså en gradient i känslorna där det kan anses normalt och mänskligt att känna ångslan, oro och ångest upp till en viss nivå och i vissa situationer, men att känslorna kan bli problematiska om de tar över och påverkar vardagslivet negativt. Liknande resultat ses i en studie om vad svenska 15-åringar lägger för betydelse i de hälsobesvär som återkommande mäts i enkäten Skolbarns hälsovanor. Det framgår att de tillstånd som efterfrågas (huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen, nedstämdhet, irritation, nervositet, sömnbesvär och yrsel) representerar djupgående problem för vissa men mer vanliga utmaningar i livet för andra (39). Resultaten går också i linje med det som forskare tidigare har påpekat, om att psykiska besvär såsom att känna sig nere och att känna oro, går att uppfatta som både normala reaktioner på livets vardagliga utmaningar och symtom som behöver behandlas på något sätt (10, 40). Detta indikerar att unga personer ibland kan behöva hjälp med att förstå vad besvären står för och hitta strategier för att

hantera de utmaningar som orsakar besvären, i stället för att behandla besvären i sig (40).

De unga i vår studie förknippade sina erfarenheter av ängslan, oro och ångest med sina egna och andras förväntningar – från vuxna i deras närhet och från samhället i form av prestationskrav inom skolsystemet – och de förväntningar som uppstår när unga jämför sig med andra i omgivningen eller på sociala medier. Vidare förknippade de ängslan, oro och ångest med krav på olika skolprestationer. Dessa resultat överensstämmer med tidigare studier som har visat att unga personer förknippar existentiell oro med sociala normer om hur de förväntas vara och bete sig (41, 42), och att ökade krav i skolan och sämre skolprestationer kan bidra till ökade psykiska besvär (43, 44).

Att pendla mellan tillförsikt och maktlöshet inför framtiden

Ett av påståendena som ingår i instrumentet SWEMWBS rör huruvida man har haft en positiv syn på framtiden under de senaste två veckorna. Vår studie gav en något motsägelsefull bild av detta. Å ena sidan kände de optimism inför sin egen framtid, och å andra sidan beskrev de oro inför samhällsutvecklingen med klimatförändringar, krig och coronapandemin som pågick då. De unga relaterade den positiva synen till sin inneboende optimism, livslust och förmåga att fokusera på det som är bra i tillvaron. Optimism är att ha positiva förväntningar på sin framtid och har i tidigare studier beskrivits som en hälsofrämjande faktor för vuxnas hälsa (45), för ungdomars (11–16 år) hälsorelaterade livskvalitet (46) och ha betydelse för känslan av sammanhang och subjektivt välbefinnande hos unga i åldern 16–20 år (47, 48).

De unga i vår studie upplevde att de hade relativt stora möjligheter att påverka sin framtid, och såg därför mer positivt på den, medan de kände betydligt större maktlöshet inför de utmaningar som omvärlden står inför och hade därmed svårare att se positivt på omvärldens framtid. Dessa resultat samstämmer med tidigare forskning som har beskrivit att det finns två spår i ungas syn på framtiden, dels en positiv syn på ens egna möjligheter till jobb, boende och relationer, dels en mer negativ framtidssyn när det gäller klimatförändringar, krig och miljökatastrofer (49). Forskare har även påpekat att klimatförändringarna är något som unga överlag oroar sig över i dag och dessutom känner maktlöshet inför eftersom de många gånger upplever att deras oro inte tas på allvar av vuxenvärlden (50).

Att se sitt eget värde eller sträva efter att vara en samhällsnyttig individ

Påståendet i instrumentet SWEMWBS om huruvida man känt att man har varit till nytta triggade obehag och självkritiska reflektioner hos de unga. Detta antyder att det kan vara känsligt att fokusera på den nytta man gör eller inte gör eftersom det enligt deltagarna kan förstärka känslor av att inte bidra, inte förtjäna sin plats eller inte vara tillräckligt duktig eller förutseende. De unga i vår studie kopplade främst nytta till individuell produktivitet och prestation, men det framkom också en

motbild där känslan av att vara till nytta kom sig av att man har ett värde i sig själv som människa, oberoende av ens handling, prestation eller position. Deltagarna reagerade alltså mot att nytta ska enbart vara något positivt, ett tänkande som enligt vissa forskare "har blivit en så självklar del av vår kultur att vi har svårt att upptäcka de fallgropar som är förknippade med det" (s.15) (51) vilket visar på ett slags motstånd och kritiskt tänkande bland de unga.

Vidare ansågs det inte alltid som något positivt att vara till nytta, till exempel om någon gör nytta för andras skull och det går ut över hens välbefinnande eller mot hens övertygelse. Även denna tolkning utmanar förståelsen av nytta som enbart en positiv effekt av prestation. Inom den sociologiska forskningen menar exempelvis Giddens att dagens unga växer upp i ett samhälle som kännetecknas av starkt individ- och prestationsfokus (52) och enligt honom och andra forskare innebär det att de unga träder in i vuxenlivet med vetskapen om att varje individ förväntas vara sin egen lyckas smed (52, 53). Det är alltså inte förvånande att känslan av att vara till nytta kopplas till att vara just en produktiv och presterande person. I en studie bland unga personer i Danmark framkom att de lägger stort ansvar för sin framtid på sig själva och ser sina prestationer som en viktig väg mot en lyckad och framgångsrik framtid. De beskrev också tydliga förväntningar på sin framtid, vilket skapade en press att jämt prestera på hög nivå (53). De höga förväntningarna och det personliga ansvaret beskrevs också bidra till känslor av misslyckande när man inte presterar på topp eller känner oro, sorg och smärta.

Sammanfattande diskussion

Sammantaget understryker våra resultat att enkätfrågor som dessa inte bara samlar in erfarenheter, utan också bidrar till att skapa ramar för hur erfarenheter tolkas och normer för hur man ska se på sig själv. De ungas resonemang om vad stress, framtid och nytta egentligen innebär visar att enkätfrågor kan stimulera till självmedvetenhet och kritiskt tänkande samt utveckla deltagarnas förståelse av eller uppfattning om fenomen som efterfrågas i en enkät. Tidigare forskning har också visat att enkäter inte bara mäter objektiva tillstånd, utan att de också är med och skapar den kunskap som efterfrågas (13, 14). I en tidigare studie bland 15-åringar i Sverige framkom till exempel att unga kan tolka hälsoenkäter som en norm för hur de bör leva, och att frågorna kan skapa oro över deras eget ansvar för sin hälsa och livssituation (13).

Våra resultat understryker också vikten av att klargöra vad det är som avses när ungas psykiska ohälsa rapporteras och diskuteras. Det vill säga, att både forskare, myndigheter, medier och andra aktuella aktörer är tydliga angående om det är psykiatriska tillstånd och diagnoser eller självrapporterade besvär och symtom som är i fokus när man använder det övergripande begreppet psykisk ohälsa. Nationella såväl som internationella forskare har påpekat att en del psykiska besvär behöver betraktas som just normala reaktioner för att undvika att medikalisera reaktioner på vardagslivets påfrestningar och för att ohållbara samhällsstrukturer eller sociala situationer inte skall hamna i skymundan (10, 40, 54, 55). Ett klargörande är också

viktigt för att undvika att svåra tillstånd som egentligen kräver behandling avfärdas som normala reaktioner på vardagslivets utmaningar, till exempel att depressiva symtom bland unga tjejer avfärdas som normal reaktion eftersom många unga tjejer mår dåligt. De unga i vår studie beskriver hur de kämpar med höga krav och förväntningar från sig själva och samhället, och oro för framtiden. Ungas psykiska hälsa behöver således förstås i relation till det sociala sammanhang och de samhällsstrukturer som unga personer växer upp och lever i (1, 53). Därför kan det också behövas samhällsförändringar (inom till exempel skolsystemet, arbetsliv och bostadsmarknad) för att motverka psykisk ohälsa bland unga. Förändringar som öppnar upp för möjligheten att välja om och annorlunda, och att unga ges jämlika valmöjligheter. Samtidigt kan unga behöva lättillgängligt stöd i form av lågtröskelinsatser där de känner sig sedda och hörda av vuxenvärlden. Till exempel genom skola, elevhälsa och civilsamhälle där de kan få ventilera sin oro, diskutera valmöjligheter och strategier för att hantera vardagslivets utmaningar och få bekräftelse på att de duger som de är.

Metoddiskussion

Intervjumetodik

Denna studie har en kvalitativ design där data har samlats in via intervjuer med unga personer mellan 16 och 25 år. Tre forskare med olika bakgrund och erfarenheter genomförde intervjuerna, vilket kan ha lett till viss variation i intervjuförandet. Dock var deltagarna som intervjuades olika, och stor vikt lades vid att anpassa intervjusituationen till individen, vilket i sig ledde till skillnader i intervjuerna. Vid kvalitativa intervjuer, där upplevelser och erfarenheter ska utforskas, är det viktigt att intervjuaren är inlyssnande och följsam för att fånga upp olika nyanser (56). Alla intervjuer genomfördes med stöd av en intervjuguide för att säkerställa att alla deltagare fick samma frågor och att frågorna ställdes på så liknande sätt som möjligt. Guiden utformades av samtliga forskare i forskargruppen utifrån utvalda frågeområden i folkhälsoenkäten. Det finns fler frågeområden i folkhälsoenkäten som berör psykiska besvär än de som valdes ut till denna studie. Vissa frågor bedömdes dock vara för känsliga att fördjupa sig i (såsom frågan om suicid), och med fler frågor hade intervjuerna blivit alltför omfattande. Men resultatet hade kanske sett annorlunda ut om dessa frågor inkluderats eftersom de kan ha väckt andra reflektioner. Dock upplevdes det som nödvändigt att göra en avgränsning för att deltagarna skulle hinna med att tänka, resonera och reflektera över de frågeområden som användes i den här studien.

En tid före intervjuerna genomfördes tre provintervjuer för att testa intervjuguiden och förfarandet via Zoom. Efteråt justerades intervjuguiden genom att en inledande fråga om erfarenheter av att svara på en likande enkät lades till, liksom en övergripande fråga om vad psykisk hälsa innebär. Syftet var att deltagarna skulle komma i gång med att tänka högt och berätta. Även ordningen på frågorna i intervjuguiden ändrades så att frågorna om psykiska besvär ställdes före de om psykiskt välbefinnande. Orsaken var att de två frågorna om psykiska besvär

bedömdes vara något mer krävande att svara på eftersom de innehöll fler följdfrågor och berörde mer känsliga områden. Därför bedömdes det vara bättre att ställa dessa i början av intervjun och inte mot slutet. Provintervjuerna inkluderades inte i det intervjumaterial som analyserades.

Deltagarna reagerade på olika sätt på tänka högt-delen av intervjuerna, där deltagarna ombads tänka högt om frågorna och svarsalternativen i folkhälsoenkäten. En del berättade utförligt vad de tänkte på när de läste frågan medan andra var mer fåordiga och trevande i sina uttalanden. Forskarna uppmuntrade deltagarna att berätta vad de tänkte på utan att vara alltför påstridiga, eftersom syftet med denna del av intervjun var att få deltagarnas omedelbara och spontana tankar. För följdfrågorna till varje utvald fråga i folkhälsoenkäten fick de däremot större utrymme att fördjupa sig i hur deltagarna uppfattade frågorna och vad de hade för erfarenheter inom varje frågeområde. På så sätt fångades både de omedelbara uppfattningarna och den mer fördjupade förståelsen av enkätfrågorna, vilket är fördelen med att använda tänka högt-metoden med fördjupande följdfrågor. Inledningsvis diskuterade forskargruppen att låta deltagarna fylla i de utvalda frågeområdena utan att tänka högt och sedan svara på frågor om uppfattningar och förståelse, men då hade de omedelbara spontana reflektionerna gått förlorade. Följdfrågor framhålls som en förutsättning för att använda tänka högt-metoden eftersom det ger möjlighet att validera deltagarnas uttalanden. Dock är det viktigt att inte ställa följdfrågor för tidigt eftersom det kan påverka deras tankar och formuleringar (23). Det är troligt att följdfrågorna till en fråga påverkade deltagarnas resonemang om nästa fråga eftersom deras reflektioner över en del frågor var ganska lika, till exempel för frågorna om ångslan, oro och ångest respektive stress.

Det finns alltid en viss risk i en intervjusituation att den som blir intervjuad känner sig i underläge gentemot intervjuaren. I den här studien har ingen av de intervjuande forskarna varit delaktig i att utforma frågor och påståenden i folkhälsoenkäten, vilket de förklarade för deltagarna. Detta gjorde troligtvis att deltagarna diskuterade mer öppet om frågorna och påståendena utan att känna att de behövde vara diplomatiska.

Urval av deltagare

Urvalet bestod av deltagare med variation när det gäller ålder, kön, sysselsättning och egen erfarenhet av psykisk ohälsa samt med geografisk spridning. I kvalitativ forskning är inte syftet att generalisera resultatet till att gälla alla utan att få en djupare förståelse för olika fenomen (57). Tack vare variationen i urvalet är det ändå troligt att likande uppfattningar och förståelser skulle ses även hos andra unga i liknande kontext. Variationen i ålder har betydelse för tolkningen, eftersom det är stor skillnad på en 16-åring och en 25-åring vad gäller mognad, livssituation och andra förutsättningar. För att underlätta tolkningen anges personens ålder i citaten i resultatdelen.

Deltagarna rekryterades via olika sociala medier för att nå ut till så många som möjligt inom den valda åldersgruppen. Detta byggde dock på visst engagemang från potentiella deltagare eftersom de fick gå in och läsa mer om studien via en länk och anmäla sitt intresse för att delta. Därför är det troligen ungdomar som är särskilt engagerade och intresserade av frågor om psykisk hälsa som valt att delta i studien. Rekryteringen hade också kunnat gå via till exempel skolor, fritidsgårdar, arbetsförmedling och idrottsföreningar för att nå fler ungdomar, men rekryteringen via sociala medier gjorde det möjligt att på ett tidseffektivt sätt få ett varierat urval av deltagare från hela landet. Vissa socioekonomiska bakgrundsuppgifter såsom föräldrars födelseland och utbildningsnivå har inte efterfrågats av etiska skäl. Dock hade det kunnat vara av intresse för att säkerställa en variation också i socioekonomisk bakgrund som ju är en viktig bestämningsfaktor för psykisk hälsa. Utöver de 33 ungdomarna som intervjuades var det 15 personer som anmält sitt intresse för att delta men sedan drog sig ur. De behövde inte ange något skäl till att dra sig ur men några av de anledningar som frivilligt angavs var att man inte hade tid eller att man inte mätte bra.

Kvalitativ innehållsanalys

Materialet har analyserats med kvalitativ innehållsanalys, vilket är en etablerad metod för kvalitativa intervjuer när uppfattningar och erfarenheter ska belysas (27, 28). Under analysens gång hade de tre intervjuande forskarna kontinuerliga diskussioner för att komma överens om hur materialet ska kategoriseras och tolkas. Därutöver diskuterades hela analysprocessen och tolkningarna med den fjärde forskaren, vilket ökar tillförlitligheten. Under analysen och framskrivningen av resultatet har strävan varit att hålla sig nära vad deltagarna sa, och citat har använts för att ytterligare belysa deras uppfattningar och erfarenheter.

Forskarna har en viss förståelse genom tidigare studier inom området, både kvantitativa och kvalitativa, och genom kliniskt arbete med ungdomar och psykisk ohälsa. Strävan har varit att inte låta förståelsen färga analysen utan i stället förutsättningslöst lyssna till vad ungdomarna berättade. Dock gjorde de tidigare erfarenheterna det lättare att förstå och tolka intervjuerna samt sätta in dem ett sammanhang.

Etiska reflektioner

Vid intervjuer med ungdomar är det viktigt att skapa ett sammanhang där de känner sig trygga och avslappnade, för att de ska dela med sig av uppfattningar och erfarenheter. Det försökte vi skapa genom att de fick välja plats och tid för intervjun, och intervjufrågorna var utformade på ett vardagligt språk för att inte skapa en onödig maktobalans. En del intervjuer tog lång tid (70–90 minuter) men det upplevdes som viktigt att ge det utrymme för att deltagarna skulle få tillfälle att reflektera över sin situation och sina erfarenheter. Alla intervjuer genomfördes digitalt, enligt deltagarnas önskemål, vilket kan innebära både för- och nackdelar. Å ena sidan kan det vara svårare att läsa av kroppsspråk och se till exempel känslomässiga reaktioner samt få en avslappnad intervjusituation och dialog. Å

andra sidan kan digitala intervjuer upplevas som mindre känslomässigt påfrestande eftersom mötet via en kamera kan ge en viss distans som gör det lättare att prata öppet. Vi som genomförde intervjuerna i den här studien upplevde att deltagarna kände sig bekväma med att genomföra intervjun digitalt, och kanske beror det på att många unga är vana vid att använda olika tekniska hjälpmedel. Dessutom har coronapandemin medfört att många möten numera sker digitalt. En annan fördel är att det var lätt att vara flexibel och frigöra tid när intervjuerna skulle bokas in, vilket gjorde det möjligt att genomföra alla intervjuer under relativt kort tid och med en geografisk spridning över landet.

En viktig etisk aspekt är att frågor om psykiska besvär och psykiskt välbefinnande kan väcka tankar och känslor som känns obekväma. Vissa deltagare hade också erfarenheter av psykiska besvär, hos sig själv eller någon närstående. Det var då viktigt att vara lyhörd för om ungdomen upplevde detta som för känslösamt att berätta om, och i så fall anpassa intervjun utifrån det. Vi förmedlade tydligt att de bara skulle berätta det som kändes bekvämt för dem samt att de hade möjligheter att avbryta intervjun. Intervjun avslutades alltid med att forskarna frågade om situationen kändes bra för ungdomen. Forskarna hade vid intervjutillfället även förberett sig med kontaktuppgifter till stödjande verksamheter för att kunna hänvisa ungdomarna om det behövdes. Dock inträffade inte det vid någon av intervjuerna.

Slutsatser

Denna studie bidrar med fördjupad kunskap om hur unga personer (16–25 år) i Sverige kan uppfatta de enkätfrågor om psykiska besvär och psykiskt välbefinnande som ingår i den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor. Den ger också fördjupad kunskap om unga personers upplevelser och erfarenheter av ängslan, oro, ångest och stress samt olika aspekter av psykiskt välbefinnande.

Resultaten visar att de unga lägger in flera och omfattande betydelser i vissa enkätfrågor och att några uppfattas innehålla flera olika begrepp och dimensioner, vilket kan göra det svårt att välja ett passande svarsalternativ. Studien visar också att studiedeltagarna har olika syn på vad som är lätta respektive inga besvär av ängslan, oro och ångest. Vidare tyder resultaten på att de unga anser det normalt och mänskligt att känna ängslan, oro, ångest och stress upp till en viss nivå och i vissa situationer, och att stress till och med kan vara positivt och verka som en drivkraft. Men resultaten visar också på en skörhet och ett lidande i de ungas erfarenheter av dessa känslor – att de kan orsaka en fysisk smärta och lamslå en så att de unga inte längre klarar av ett vanligt vardagsliv med skola, arbete och socialt umgänge. För att skapa bättre förutsättningar för fler unga att må bra behövs förändringar och anpassningar i olika samhällsstrukturer, inom till exempel skolsystemet, arbetsliv och bostadsmarknad. Våra resultat pekar på att det finns behov av lättillgängligt stöd i form av lågröskelinsatser till exempel genom skola, elevhälsa och civilsamhälle där unga kan få ventilera sin oro, diskutera valmöjligheter och strategier för att hantera vardagslivets utmaningar och få bekräftelse på att de duger som de är.

Våra resultat understryker också vikten av att klargöra vad det är som avses när ungas psykiska ohälsa rapporteras och diskuteras. Det vill säga, att både forskare, myndigheter, medier och andra aktuella aktörer är tydliga angående huruvida det är psykiatriska tillstånd och diagnoser eller självrapporterade besvär och symtom som är i fokus när man rapporterar och diskuterar psykisk ohälsa. Slutligen understryker våra resultat värdet i att komplettera enkätstudier med kvalitativa intervjuer för att få en djupare förståelse av ungas psykiska hälsa, eftersom psykiska besvär och psykiskt välbefinnande är subjektiva upplevelser som har olika betydelse för olika individer.

Övriga medverkande

Från Folkhälsomyndigheten har utredarna Anna-Karin Eriksson och Anna Westin båda verksamma vid Enheten för psykisk hälsa och suicidprevention deltagit i arbetet med uppdraget.

Referenser

1. Mørch S, Pultz S, Stroeback P. Strategic self-management: the new youth challenge. *Journal of Youth Studies*. 2018;21(4):424-40. DOI:10.1080/13676261.2017.1385747.
2. Twenge JM. iGen Smartphonegenerationen. Hur mår de? Vad tänker de? Vad vill de? Stockholm: Natur & Kultur; 2018.
3. Christensen SS, Wilson BL, Edelman LS. Can I relate? A review and guide for nurse managers in leading generations. *Journal of Nursing Management*. 2018;26(6):689-95. DOI:10.1111/jonm.12601.
4. Lundvall M. Sårbarhet, mod och inbjudan. Unga vuxnas strävan efter välbefinnande i tillvaro präglad av existentiell oro. [Doktorsavhandling]. Borås: Högskolan i Borås, Akademin för vård, arbetsliv och välfärd.; 2020.
5. Viner RM, Ozer EM, Denny S, Marmot M, Resnick M, Fatusi A, et al. Adolescence and the social determinants of health. *Lancet*. 2012;379(9826):1641-52. DOI:10.1016/S0140-6736(12)60149-4.
6. Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000;55:469-80. DOI:10.1037/0003-066X.55.5.469.
7. Folkhälsomyndigheten. Syfte och bakgrund till frågorna i nationella folkhälsoenkäten. Stockholm 2021.
8. Folkhälsomyndigheten. Folkhälsans utveckling - Årsrapport 2022. Stockholm; 2022.
9. Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Sveriges Kommuner och Regioner. Begrepp inom området psykisk hälsa. Version 2020. Stockholm; 2020.
10. Dalman C, Bremberg S, Åhlen J, Ohlis A, Agardh E, Wicks S, et al. Psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst. En kunskapsöversikt. Stockholm; Stockholm; 2021.
11. Collins D. Pretesting survey instruments: An overview of cognitive methods. *Quality of Life Research*. 2003;12:229-38.
12. Tourangeau R. The survey response process from a cognitive viewpoint. *Quality Assurance in Education*. 2018;26(2):169-81. DOI:10.1108/QAE-06-2017-0034.
13. Wickström A, Zeiler K. The performativity of surveys: Teenagers' meaning-making of the 'Health Behavior in School-aged Children Survey' in Sweden. *Children & Society*. 2021;35:428-44. DOI:10.1111/chso.12425.
14. Law J. Seeing like a survey. *Cultural Sociology*. 2009;3(2):239-56. DOI:10.1177/1749975509105533.
15. Ågren G, Bremberg S. Mortality trends for young adults in Sweden in the years 2000–2017. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2022;50:448-53. DOI:10.1177/14034948211000836.
16. Högberg B, Strandh M, Johansson K, Petersen S. Trends in adolescent psychosomatic complaints: a quantile regression analysis of Swedish HBSC data 1985–2017. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2022:1-9. DOI:10.1177/14034948211094497.
17. Potrebny T, Wiium N, Lundegård MMI. Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980-2016: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2017;12(11):1-24. DOI:10.1371/journal.pone.0188374.
18. Folkhälsomyndigheten. Statistik psykisk hälsa. 2022 [citerad 19 maj 2023]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-om-ungas-psykiska-halsa/>.

19. Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S, et al. The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007;5(63):1-13. DOI:10.1186/1477-7525-5-63.
20. Stewart-Brown S, Tennant A, Tennant R, Platt S, Parkinson J, Weich S. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2009;7(15):1-8. DOI:10.1186/1477-7525-7-15.
21. Willis GB. *Cognitive Interviewing Revisited: A Useful Technique, in Theory? I*: Presser S, Rothgeb JM, Couper MP, Lessler JT, Martin E, Martin J, et al., redaktörer. *Methods for Testing and Evaluating Survey Questionnaires*: Wiley; 2004. s. 23-43.
22. Ericsson KA, Simon HA. Verbal reports as data. *Psychological Review*. 1980;87(3):215-51.
23. Charters E. The Use of Think-aloud Methods in Qualitative Research An Introduction to Think-aloud Methods. *Brock Education Journal*. 2003;12(2).
24. van Oort L, Schröder C, French DP. What do people think about when they answer the Brief Illness Perception Questionnaire? A 'think-aloud' study. *British Journal of Health Psychology*. 2011;16(Pt 2):231-45. DOI:10.1348/135910710x500819.
25. Willis GB. *Cognitive Interviewing*: Sage Publications; 2005.
26. Pepper D, Hodgen J, Lamesoo K, Köiv P, Tolboom J. Think aloud: using cognitive interviewing to validate the PISA assessment of student self-efficacy in mathematics. *International Journal of Research & Method in Education*. 2018;41(1):3-16. DOI:10.1080/1743727X.2016.1238891.
27. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. 2004;24(2):105-12. DOI:10.1016/j.nedt.2003.10.001.
28. Graneheim UH, Lindgren BM, Lundman B. Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*. 2017;56:29-34. DOI:10.1016/j.nedt.2017.06.002.
29. Bertilsson M, Love J, Ahlborg G, Jr., Hensing G. Health care professionals' experience-based understanding of individuals' capacity to work while depressed and anxious. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2015;22(2):126-36. DOI:10.3109/11038128.2014.985607.
30. Gunnarsdottir H, Povlsen L, Ringsberg KC. Health lifestyles of pre-school children in Nordic countries: Parents' perspectives. *Health Promotion International*. 2017;32:35-43. DOI:10.1093/heapro/dat079.
31. Lundstrom S, Jormfeldt H, Hedman Ahlstrom B, Skarsater I. Mental health nurses' experience of physical health care and health promotion initiatives for people with severe mental illness. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2020;29(2):244-53. DOI:10.1111/inm.12669.
32. Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460). Stockholm: Utbildningsdepartementet; [citerad 30 juni 2022]. Hämtad från: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460.
33. The World Medical Association. WMA Declaration of Helsinki -- Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. 1964 [citerad 30 juni 2022]. Hämtad från: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>.
34. Svenska Akademin. Besvär. 2022 [citerad 30 juni 2022]. Hämtad från: <https://svenska.se/tre/?sok=besv%C3%A4r&pz=1>.
35. Clarke A, Friede T, Putz R, Ashdown J, Martin S, Blake A, et al. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Mixed methods assessment of validity and reliability in teenage school

- students in England and Scotland. *BMC Public Health*. 2011;11:487. DOI:10.1186/1471-2458-11-487.
36. Ringdal R, Bradley Eilertsen ME, Bjørnsen HN, Espnes GA, Moksnes UK. Validation of two versions of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale among Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2018;46:718-25. DOI:10.1177/1403494817735391.
 37. Zimbardo PG, Boyd JN. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999;77(6):1271-88. DOI:10.1037/0022-3514.77.6.1271.
 38. Arnell L, Källström Å, Gunnarsdóttir H. Relative Wellbeing of Women Maltreated as Children. *Violence Against Women*. 2022;1-19. DOI:10.1177/10778012211058218.
 39. Wickström A, Kvist Lindholm S. Young people's perspectives on the symptoms asked for in the Health Behavior in School-Aged Children survey. *Childhood*. 2020;27(4):450-67. DOI:10.1177/0907568220919878.
 40. Bremberg S. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige - Olika aktörers perspektiv på orsaker och åtgärder. *Socialmedicinsk Tidskrift* 2020;5/6:991-1006.
 41. Lundvall M, Lindberg E, Hörberg U, Carlsson G, Palmér L. Lost in an unknown terrain: a phenomenological contribution to the understanding of existential concern as experienced by young women in Sweden. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2019;14(1). DOI:10.1080/17482631.2019.1658843.
 42. Lundvall M, Hörberg U, Palmér L, Carlsson G, Lindberg E. Young men's experiences of living with existential concerns: "living close to a bottomless darkness". *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2020;15. DOI:10.1080/17482631.2020.1810947.
 43. Folkhälsomyndigheten. Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Stockholm; 2018.
 44. Högberg B. Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. 2021;270. DOI:10.1016/j.socscimed.2020.113616.
 45. Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. *Clinical Psychology Review* 2010;30(7):879-89. DOI:10.1016/j.cpr.2010.01.006.
 46. Häggström Westberg K, Wilhsson M, Svedberg P, Nygren JM, Morgan A, Nyholm M. Optimism as a Candidate Health Asset: Exploring Its Links With Adolescent Quality of Life in Sweden. 2019;90:970-84. DOI:10.1111/cdev.12958.
 47. Krok D. The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2015;85:134-9. DOI:10.1016/j.paid.2015.05.006.
 48. Krok D, Telka E. Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well-being among late adolescents. *Current issues in personality psychology*. 2019;7(1):32-42. DOI:10.5114/cipp.2018.79960.
 49. Kramming K. Miljökollaps eller hållbar framtid? Hur gymnasieungdomar uttrycker sig om miljöfrågor [Doktorsavhandling]. Uppsala: Uppsala Universitet, Institutionen för pedagogik, didaktik och utbildningsstudier; 2017.
 50. Hickman C, Marks E, Pihkala P, Clayton S, Lewandowski RE, Mayall EE, et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. 2021;5:e863-e73. DOI:10.1016/S2542-5196(21)00278-3.
 51. Brinkmann S. Ta ställning för ett meningsfullt liv. Stockholm: Nordstedts; 2016.
 52. Giddens A. *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press; 1991.

53. Jacobsen B, Nørup I. Young people's mental health: Exploring the gap between expectation and experience. *Educational Research*. 2020;62(3):249-65. DOI:10.1080/00131881.2020.1796516.
54. Friedli L. *Mental health, resilience and inequalities*. Copenhagen: World Health Organization; 2009.
55. Wickström A. Glappet i berättelsen om ungas psykiska hälsa: Symtom som screeningverktyg. I: Wickström A, Morberg Jämterud S, Zeiler K, redaktörer. *Screeningens mångsidighet: Dess möjligheter och utmaningar*. Lund: Nordic Academic Press; 2022.
56. Kvale S, Brinkmann S. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur; 2014.
57. Creswell JW, Creswell JD. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage; 2018.

Bilaga 1. Annonser

The image displays four variations of a social media advertisement for a research project. The central theme is 'PSYKISK HÄLSA - VAD ÄR DET EGENTLIGEN?' (Mental Health - What is it really?). The background of all ads is a blue-tinted photograph of people with their hands raised in the air, suggesting a group activity or a moment of collective expression.

Top-left screenshot (Instagram post): Shows the Instagram interface for a sponsored post from 'högskolanvast'. The text reads: 'PSYKISK HÄLSA - VAD ÄR DET EGENTLIGEN?' and 'Vi söker dig som är 16-25 år för en intervju i ett forskningsprojekt'. Below the image are icons for likes, comments, shares, and a bookmark, along with a 'Läs mer' link.

Top-right screenshot (Full ad): A full-width version of the ad with the text: 'Högskolan Väst', 'PSYKISK HÄLSA - VAD ÄR DET EGENTLIGEN?', and 'Vi söker dig som är 16-25 år för en intervju i ett forskningsprojekt'. A 'More' button is visible at the bottom.

Bottom-left screenshot (Facebook post): Shows a Facebook post from 'Högskolan Väst'. The text reads: 'Högskolan Väst', 'Sponsrad', 'Är du mellan 16-25 år? Vill du vara med i vår forskningsstudie om psykisk hälsa? Vi söker dig som är 16-25 år för en intervju om dina tankar och upplevelser kring vad psykisk hälsa och ohälsa innebär.' Below the image is a 'LÄS MER' button and a 'Delta i forskningsstudie Psykisk hälsa' link.

Bottom-right screenshot (Full ad): Another full-width version of the ad with the text: 'högskolanvast', 'PSYKISK HÄLSA - VAD ÄR DET EGENTLIGEN?', and 'Vi söker dig som är 16-25 år för en intervju i ett forskningsprojekt'. A 'Läs mer' button is visible at the bottom.

Bilaga 2. Intervjuguide

Inledningsfrågor:

Har du någon gång svarat på en sådan här enkät? Hur tycker du att det var?

Vad är psykisk hälsa för dig?

Be sedan personen läsa upp frågan och svarsalternativen högt. ”Berätta hur du tänker när du läser den här frågan. Vilket svarsalternativ väljer du? Hur tänker du när du väljer det?”

Fråga 1 (Fråga 11h i “Hälsa på lika villkor)

Har du något eller några av följande besvär eller symtom?

Ängslan, oro eller ångest?

_ Nej _ Ja, lätta besvär _ Ja, svåra besvär

Följdfrågor:

Hur skulle du beskriva vad ängslan, oro och ångest är? Skiljer de sig åt...?

Vad kan ängslan, oro och ångest innebära för dig? I olika situationer...?

Vad betyder ”lätta besvär” för dig?

Vad betyder ”svåra besvär” för dig?

Hur gör du för att hantera ängslan, oro eller ångest?

Vilka resurser har du själv eller i din omgivning för att hantera oro/ängslan/ångest?

Vilket stöd behöver du för att hantera oro/ängslan/ångest?

Fråga 2 (Fråga 12 i “Hälsa för lika villkor”)

Känner du dig för närvarande stressad? Med stress menas ett tillstånd då man känner sig spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad.

_ Inte alls _ I viss mån _ Ganska mycket _ Väldigt mycket

Följdfrågor:

Hur tänker du om de olika nivåerna i frågan?

Hur skulle du vilja beskriva stress?

Vad betyder det för dig att känna dig stressad?

Vad gör dig stressad?

Hur gör du för att hantera stress?

Vilka resurser har du själv eller i din omgivning för att hantera stress?

Vilket stöd behöver du för att hantera stress?

Fråga 3-9 består av sju påståenden som följer efter en inledande instruktion:

Ange här hur väl påståendena nedan stämmer överens med hur du upplevt din situation de senaste 2 veckorna.

Fråga 3 (fråga 9a i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har haft en positiv syn på framtiden

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär det enligt dig att ha en positiv syn på framtiden?

Vad behövs för att du ska se positivt på framtiden?

Fråga 4 (fråga 9b i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har känt att jag har varit till nytta

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär ”att vara till nytta” för dig?

Kan du beskriva vad som får dig att känna att du är till nytta?

Fråga 5 (Fråga 9c i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har känt mig lugn

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär ”att känna sig lugn” för dig?

Vad får dig att känna dig lugn?

Fråga 6 (Fråga 9d i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har hanterat problem på ett bra sätt

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad kan ett problem vara för dig? ELLER vad innebär/betyder?

Vad tycker du är ett bra sätt att hantera problem på?

Fråga 7 (Fråga 5e i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har tänkt på ett klart sätt

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär det för dig att tänka på ett klart sätt?

Vad tror du påverkar dig att tänka klart?

Fråga 8 (Fråga 9f i “Hälsa på lika villkor”)

Jag har känt mig nära andra människor

_ Alltid _ Oftast _ Ibland _ Sällan _ Aldrig

Följdfrågor:

Vad innebär det för dig att känna dig nära andra människor?

Vad får dig att känna dig nära andra människor?

Bilaga 3. Exempel på kodningsprocessen

Enkätfråga/ påstående	Meningsbärande enhet	Kondenserad mening	Kod	Kategori
Har du något eller några av följande besvär eller symtom: ängslan, oro eller ångest?	oro, ångest och ängslan, det är ju också en naturlig del av våra liv, det är liksom en grej som vi måste ha, som vi måste känna ibland när man liksom lever ett fullt liv, det kommer naturligt.	oro, ångest och ängslan är en naturlig del av livet, som vi måste känna när man lever ett fullt liv, det kommer naturligt	En naturlig del av livet	En naturlig del av att vara människa
Har du något eller några av följande besvär eller symtom: ängslan, oro eller ångest?	ängslan, oro eller ångest, är ju ganska... breda symtom, eller vad man ska säga, som kan komma i många olika situationer. Och jag tror att alla upplever det väl någon gång	ängslan oro ångest är ganska breda symtom som kan komma i många olika situationer. och jag tror alla upplever det nån gång	Alla upplever det någon gång	En naturlig del av att vara människa
Jag har känt mig nära andra människor	man känner att man vet att dom finns där om man behöver dom kanske eller att man vet att, ja om jag känner mig ensam så vet jag att jag kommer att träffa någon om jag är här eller där liksom.	man vet att dom finns där om man behöver eller om jag känner mig ensam så kommer jag att träffa någon på vissa ställen.	Känna gemenskap med andra	Att känna tillhörighet
Jag har känt mig nära andra människor	Det är väl att om man väl är med dom, att dom får en att känna sig inkluderad. Så då om man är ifrån dom, då känner man att man var inkluderad och att dom finns för en.	Att man är med dom, att de får en att känna sig inkluderad. Även om man inte är med dem så känner man sig inkluderad och att de finns där för en.	Känna sig inkluderad	Att känna tillhörighet

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna. **Östersund** Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

www.folkhalsomyndigheten.se