



UPPSALA  
UNIVERSITET

Sociologiska institutionen  
Vårterminen 2019

Examensarbete i Socialpsykologi C  
15 högskolepoäng

# Nyttillkomna vuxnas alkoholkonsumtion

En studie om sambandet mellan alkohol och psykisk hälsa

Författare: Simon Asplund & Ylva Sjöblom

Handledare: Dominik Döllinger



**Sammanfattning:** Tidigare forskning visar att både alkoholkonsumtion och psykisk ohälsa är som mest utbrett hos unga människor. Trots att fenomenen korrelerar med varandra så är förklaringar på sambandet mellan dessa två en bristfällig resurs. Detta arbete belyser det samband som existerar mellan unga människors psykiska hälsa och alkoholkonsumtion. Studien baseras på kvalitativa intervjuer med unga människor i åldrarna 22-28 år och undersökningen visar hur sociala och kulturella faktorer påverkar deras alkoholkonsumtion. Resultaten visar hur många upplevde psykiska besvär kopplat till prestationer och framtidsutsikter, som detta arbete menar beror på den identitetssökande som kännetecknar tidsperioden. I sökandet efter identitet blir alkohol ett lättillgängligt, effektivt och socialt accepterat medel för nya och intensiva erfarenheter. Psykiska besvär tenderade att vara sammankopplat med hög alkoholkonsumtion, där flera även uppgav att de använt alkohol som självmedicinering mot ångestproblematik. Genom ett socialpsykologiskt perspektiv framhäver arbetet hur gruppinteraktioner och sociala påtryckningar leder till att alkohol blir en väsentlig del av unga människors kultur, där hög konsumtion påverkar den psykiska hälsan negativt.

**Nyckelord:** Alkohol, psykisk ohälsa, nytilkomna vuxna

# Innehållsförteckning

<b>I.</b>	<b>Inledning</b>	<b>5</b>
1.1	Bakgrund	5
1.2	Syfte och frågeställning	6
1.3	Disposition	6
<b>II.</b>	<b>Tidigare forskning</b>	<b>7</b>
<b>III.</b>	<b>Teori</b>	<b>10</b>
3.1	Jeffery Jensen Arnett – Emerging Adulthood	10
3.2	Begreppsförklaringar	11
3.2.1	Nyttillkomna vuxna	11
3.2.2	Identitet	12
3.3	Socialpsykologiska teorier	12
3.3.1	Randal Collins – Interaktionsritualer	12
3.3.2	Gary Alan Fine – Idiokultur	13
<b>IV.</b>	<b>Metod</b>	<b>15</b>
4.1	Ansats	15
4.2	Material och metodologiska överväganden	15
4.3	Urval	16
4.4	Kodning och tillvägagångssätt av analys	17
4.5	Etiska överväganden	18
4.6	Validitet och reliabilitet	19
4.7	Avgränsningar	19
<b>V.</b>	<b>Analys</b>	<b>20</b>
5.1	Den sociala faktorn	20
5.1.1	Alkoholkulturen ritualiseras	20
5.1.2	Alkoholen som sensationsfylld upplevelse	22
5.1.3	Alkohol som ett verktyg för gemenskap	23
5.1.4	Den onda cirkeln	25
5.2	Psykisk hälsa hos nyttillkomna vuxna	28
5.2.1	Valmöjligheter och framtidsoro som stressfaktorer	28
5.2.2	Alkohol som självmedicinering	31
5.2.3	Att dricka alkohol ensam genererar ångest	33
5.3	Att integreras i vuxenrollen	34

<b>VI. Diskussion</b>	<b>37</b>
6.1 Summering av resultat	37
6.2 Resultat i relation till teori och tidigare forskning	38
6.3 Diskussion av relationen mellan resultat och metod	39
6.4 Slutsats och framtida forskning	39
<b>Referenser</b>	<b>40</b>
<b>Bilaga 1. Informationsbrev</b>	<b>44</b>
<b>Bilaga 2. Intervjuguide</b>	<b>45</b>

# I. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Förra året presenterade Systembolaget Alkoholrapporten, som bland annat visar på att 20 procent av svenskarna använder alkohol som ett medel för att dämpa psykiskt eller fysiskt lidande (Systembolaget, 2018). Resultaten visar även att 20 procent av de tillfrågade känner någon som konsumerar alkohol för att lindra nedstämdhet eller sorg. Närmare hälften av studiens deltagare uppgav att de kände någon som konsumerar alkohol för att dämpa stress och kunna slappna av samtidigt som hälften av deltagarna upplevde en oro för en person som självmedicinerar med alkohol. Undersökningen visar även att minst hälften av alla i åldrarna 18-29 år uppger att de använder alkohol som ett medel för att våga delta i sociala sammanhang, medan samma siffra för resterande befolkningen är ca 25 procent. Samtidigt visar statistik att hela 22 procent i åldrarna 16-29 år uppvisar en riskkonsumtion av alkohol, som syftar till att deras konsumtion medför en ökad risk för olika typer av fysiska och psykiska skador (Folkhälsomyndigheten, 2019).

Magdalena Gerger, VD för Systembolaget uttrycker i ett pressmeddelande hur psykisk ohälsa är ett ökande samhällsproblem, men att det sällan talas om dess koppling till alkoholkonsumtion (Systembolaget, 2018). Även Folkhälsomyndigheten (Malmgren, Ljungdahl, & Bremberg, 2008) flaggar för att alkoholkonsumtion och psykiska problem hos unga människor verkar korrelera med varandra. Från detta kan vi urskilja hur alkohol används som ett konkret hjälpmedel mot såväl vardagliga som psykiska besvär samt att detta beteende uppenbarar sig mest frekvent hos denna målgrupp.

Enligt Världshälsoorganisationen innebär begreppet hälsa inte enbart frånvaro av sjukdom, utan innefattar även fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (Welsh, Buchsbaum, & Kaplan, 1993: 339). Trots att psykisk ohälsa och hög alkoholkonsumtion tenderar att korrelera med varandra så är sambandet mellan dessa två därför tämligen komplext. Detta särskilt i och med att deltagande i sociala aktiviteter är sammankopplat med både emotionellt välbefinnande men även riskfylld alkoholkonsumtion (Pavlova, Silbereisen, & Sijkop, 2014: 41). I systembolagets rapport och annan forskning på ämnet, debatteras det flitigt kring vad som predicerar vad. I rapporten kan vi läsa hur författarna ställer sig frågan om vad som är hönan och ägget gällande alkohol kontra depressiva besvär, vilket detta arbete

eftersträvar att undersöka närmare utifrån målgruppens upplevelser. Både alkoholkonsumtion och psykiska besvär är som mest utbrett hos unga människor och därför kommer denna målgrupp vara utgångspunkten för studien. Då utvecklingen av psykiska problem och alkoholkonsumtion förefaller att följa en liknande kurva är detta ämne relevant att studera närmare, för att få en djupare förståelse kring relationen mellan dessa två fenomen.

## **1.2 Syfte & frågeställning**

Syftet med detta arbete är att studera unga människors alkoholvanor och psykiska hälsa. Arbetet eftersträvar att genom unga människors subjektiva upplevelser studera hur sambandet dessa två emellan kan te sig samt hur det i sin tur påverkar deras hälsa och psykosociala välbefinnande. Således lyder arbetets forskningsfrågor:

- Hur upplever unga människor sin psykiska hälsa?
- Finns det ett samband mellan unga människors alkoholkonsumtion och psykiska hälsa?
- Finns det något samband mellan unga människors alkoholkonsumtion och psykosociala välbefinnande?

## **1.3 Disposition**

Uppsatsen består av fem kapitel. Följande kapitel är ett avsnitt på tidigare forskning, där vi har kartlagt de forskningsfält som arbetet berör. I det tredje kapitlet presenteras arbetets teoretiska perspektiv, bestående av litteratur samt olika begreppsdefinitioner. Det fjärde kapitlet gäller metoden, där metodval diskuteras och motiveras samt där vårt tillvägagångssätt synliggörs. Även vårt urval, validitet och reliabilitet, arbetets begränsningar samt etiska överväganden diskuteras här. Vidare i femte kapitlet kommer resultat att presenteras, där vi redogör för de analytiska slutsatser studien kommit fram till baserat på det empiriska materialet. I det sjätte kapitlet följer sedan en avslutande diskussion där resultatet diskuteras och summeras i relation till tidigare forskning. Här tar vi även upp eventuella praktiska implikationer genom arbetet och förslag till framtida forskning.

## II. Tidigare forskning

Globalt sett uppger ungefär 14% av världens befolkning att de lider av någon typ av psykisk nedsättning i form av neuropsykologiska sjukdomar, bland dem depression och alkoholism (Prince, Patel, Saxena et.al, 2007). Socialstyrelsen (2013) redovisar för statistik som visar på att den psykiska ohälsan bland individer mellan 18-29 i Sverige sedan 90-talet ökar och ökningen beräknas inte avta. Flertalet källor rapporterar att depression, ångestrelaterade sjukdomar och missbruk stiger, däribland hög alkoholkonsumtion (Socialstyrelsen, 2017; SCB, 2007; Maggs & Schulenberg, 2004; C. Smith et. al., 2011; Jun et. al., 2019).

I en rapport från 2017 uppger Socialstyrelsen att den psykiska ohälsan bland män i åldrarna 18-24 år har ökat från 6% till 10% mellan åren 2006-2016. För kvinnor under motsvarande ålder och tidsperiod har det ökat från 10% till 15%. Vidare i rapporten står det att i och med att dessa sjukdomar både är långvariga och kulminerar över tid, tyder det med största sannolikhet på att statistiken kommer fortsätta att öka. I deras rapport "Psykisk ohälsa bland unga" (Socialstyrelsen, 2013), beskrivs de riskerna som detta medför, vilket utgörs av en rad olika skador och olyckor, problem med självförsörjning, att bilda familj samt självmord.

Unga människor i denna målgrupp präglas av en mängd olika utmärkande fenomen. Det är en komplex och instabil tid för individen och kännetecknas av identitetssökande samt osäkerhet (Arnett, 2000). Hos denna målgrupp är förekomsten av olika riskbeteenden som mest utbredd och det är även den grupp som präglas mest av dessa beteenden. Dessa inkluderar bland annat oskyddad sex, bruk av alkohol och droger samt riskfyllt beteende i trafiken, som rattfylleri eller fortkörning (Smith et al., 2011; Jun et al., 2019). Det råder olika uppfattningar kring varför dessa beteenden uppenbarar sig så tydligt under denna ålder, men en allmänt vedertagen uppfattning är att det bland annat beror på identitetssökande, där individer i denna tidsperiod försöker samla på sig så mycket erfarenheter som möjligt innan de stadgar sig i vuxenrollen (Arnett, 2000; Smith et al., 2011). Den sociala kontexten förändras samtidigt som unga får mer ansvar och känner ökad press (Formica et al., 2017; Schulenberg & Zarrett, 2006; Arnett, 2000). Tidsperioden präglas även av en existentiell oro, där åldersgruppen i dagens utvecklade samhällen fokuserar mycket på självutveckling samt har fler valmöjligheter än tidigare (Arnett, 2000).

Denna åldersgrupp befinner sig i det som även benämns "emerging adulthood", som vidare benämns nytillkomna vuxna (Arnett, 2000). Nytillkomna vuxna är en mycket välstuderad målgrupp de senaste två decennierna. I en litteraturoversikt på emerging adulthood, presenterar Swanson (2016) en sammanställd bild över forskningsfältet från 2000 till 2015, där hon bland annat visar på de vanligaste forskningstrenderna gällande denna relativt nya utvecklingsperiod. Ett talande exempel på fenomenets popularitet, är att Arnetts (2000) första publikation på ämnet citerats 5,892 gånger sen den först publicerades år 2000. Den instabilitet som råder hos nytillkomna vuxna samt deras fysiska och psykiska hälsa är något som rankar högt över de ämnen som studerats hos målgruppen (Swanson, 2016). Det ämne som studerats mest frekvent hos de som befinner sig i denna period, är just bruket av alkohol och droger (Swanson, 2016).

Att konsumera alkohol tillsammans med bekanta är ett sätt att umgås på. Studier visar att informella deltaganden i sociala aktiviteter, som att dricka alkohol tillsammans, är sammankopplat med ett högre emotionellt välbefinnande på grund av den avslappnade och kravlösa miljön (Pavlova, Silbereisen, & Sijkoop, 2014: 41). Hos unga människor är alkoholkonsumtionen en central del i deras sociala liv och det kan tendera att leda till ett flertal olika hälsobesvär (Oesterle et al., 2004; Cranford, Eisenberg, & Serras, 2009). Alkoholkonsumtion och psykisk ohälsa, främst depression och ångestrelaterade sjukdomar, bland unga tenderar också att vara sammankopplade (Cranford, Eisenberg, & Serras, 2009; Malmgren, Ljungdahl, & Bremberg, 2008). Hallett et. al (2014) presenterar en studie där de undersökt studenter och deras alkoholvanor. Studien uppger att flera av dem inte är mottagliga för de varningar och rekommendationer som existerar angående alkohol, vilket undersökningen bland annat kopplar till att de i större utsträckning diskuterar de positiva aspekterna av alkohol än de negativa. Studien visar även att det existerar ett flertal normer och ideal knutna till alkohol och situationer som starkt förknippas med alkohol, till exempel fester eller speciella tillställningar. Resultaten visade även att unga människor inte associerade trygg alkoholkonsumtion med mängden alkohol utan istället med vem de umgicks med eller var de befann sig. De upplevde också att alkohol var associerat med både personliga och sociala fördelar vilket ytterligare stärkte deras dryckesvanor, samt att de förknippade alkohol med deras ålder som någonting självklart. Alkoholkulturen har ett starkt fäste och de positiva företeelser alkoholen genererar, exempelvis högre social status, mer självförtroende och en humörhöjande känsla trumfades enligt studieobjekten de negativa konsekvenserna såsom bakfylla, att bli medvetlös eller att bli socialt utskämd.



Både bruket av alkohol och den inställning som unga människor uppvisar är problematisk, då mycket forskning pekar på att högt alkoholintag i ung ålder kan ha långvariga konsekvenser för människors hälsa. Exempelvis beskriver Maggs och Schulenberg (2004) att unga människor som frekvent dricker mycket alkohol riskerar att utveckla beteendeproblematik och har svårare att anpassa sig till samhället senare i livet. Hög konsumtion tidigt i livet har även visat sig leda till ökad risk för missbruksproblematik (Merline, Jager, & Schulenberg, 2008). Statistik visar att när riskbeteendet och alkoholkonsumtionen avtar mot slutet av 20-årsåldern, så ökar det psykiska välbefinnandet generellt sett (Schulenberg & Zarett, 2006). Detta fenomen brukar beskrivas som att individen "mognar ur" rollen som nytilkommen vuxen, vilket kan bero på att denne integreras i den mer traditionella vuxenrollen och då får mer stabila relationer samt mer ansvar (Egerton & Read, 2018). Trots sambandet mellan alkohol och psykisk ohälsa, råder det oklarheter om hur detta samband ter sig i praktiken. Studier på ämnet har exempelvis visat att depressiva besvär påverkar alkoholkonsumtionen vid senare uppföljningstillfälle, men samtidigt visar studier även på ett omvänt samband, där alkoholkonsumtionen i stället predicerar depression (Malmgren, Ljungdahl, & Bremberg, 2008).

Sammanfattningsvis ser vi att unga vuxna är den målgrupp där både alkoholkonsumtionen och den psykiska hälsan är som mest omfattande. Trots medvetenhet om dess risker och implikationer, tenderar unga vuxna heller inte att problematisera sin alkoholkonsumtion nämnvärt. Det är i större utsträckning associerat till ett socialt välbefinnande. Gällande psykisk ohälsa så visar forskningen en nedåtgående trend där psykiska besvär hos unga vuxna endast tenderar att öka. Det råder få tvivel om att dessa två är sammankopplade, där både studier och rapporter visar att ångestrelaterade sjukdomar och hög alkoholkonsumtion är som mest utbredd hos unga människor. Trots detta är studier på hur sambandet mellan dessa ser ut en bristfällig resurs, där inga adekvata förklaringar om hur de två är anknyta till varandra presenteras. Detta menar vi är en kunskapslucka inom forskningsfältet och således ämnar detta arbete att fylla denna lucka genom att studera sambandet mellan psykiska besvär och hög alkoholkonsumtion ytterligare. För framtida preventiva insatser mot unga människors alkoholkonsumtion och psykiska ohälsa, är detta ett ämne som oundvikligen kräver ytterligare uppmärksamhet och framtida forskning.

## III. Teori

I detta kapitel presenteras studiens teoretiska ramverk bestående av en utvecklingspsykologisk teori kring nyttillkomna vuxna samt två socialpsykologiska teorier inom sociologi. Dessa tre kommer sedan att ligga till grund för arbetets analys.

### 3.1 Jeffrey Jensen Arnett - Emerging Adulthood

Emerging adulthood är en teori utvecklad av den amerikanska psykologen Jeffrey Arnett, som konceptualiserar den utvecklingsperiod som unga människor idag går igenom. Individer mellan 18 och 29 år har högre självständighet och frihet än tidigare, vilket leder till större rum för identitetssökande; vilket i sin tur kan leda till ambivalens och oro hos individen och påverka deras psykiska hälsa. Emerging adulthood är inte ett universellt fenomen, utan snarare kulturellt betingat och påträffas främst i utvecklade länder (Arnett, 2000: 469f). Författaren menar att denna tidsperiod uppkommit på grund av de förändringar som skett i de industrialiserade länderna de senaste 50 åren, där ekonomisk framväxt och samhällsliga förändringar, till exempel att gifta sig och skaffa barn senare, ger unga människor fler möjligheter att utforska sig själva innan de stadgar sig i den mer traditionella vuxenrollen (Arnett, 2000: 469).

Ett fenomen som präglar samt når sin höjd under denna tidsperiod är olika former av riskbeteenden. Exempel på riskbeteenden utgörs bland annat av oskyddat sex, vårdslöshet i trafiken samt bruk av alkohol och droger (Arnett, 2000: 474f). Arnett menar att en del av dessa riskbeteenden går att förklara genom identitetssökandet, att nyttillkomna vuxna försöker samla på sig mycket erfarenheter som möjligt innan de stadgar sig i vuxenrollen. En annan konsekvent anledning bakom dessa beteenden är att nyttillkomna vuxna tenderar att söka sig till sensationsfyllda upplevelser, som ofta syftar till både nya och intensiva erfarenheter (Arnett, 2000: 475). I denna studie kommer vi fokusera på den typ av sensationsfyllda upplevelser som involverar alkohol, för att se om det existerar ett samband mellan dessa beteenden och nyttillkomna vuxnas psykiska hälsa.

Två kriterier har rankats högst i Arnetts (2000) studier med nyttillkomna vuxna om vad de ansåg behövas för att integreras i vuxenlivet. Det var att acceptera ansvar för sig själv samt att ta självständiga beslut (Arnett, 2000: 473). Han beskriver även att nyttillkomna vuxna ofta har

en subjektiv känsla av att vara mellan ungdoms- och vuxenlivet och att det genererar ambivalens och osäkerhet som i sin tur kan påverka deras psykiska hälsa. Det är även en instabil period på grund av att individen präglas av de förändringarna hen går igenom gällande dennes identitet och självutveckling. Det kan vara en omtumlande period då individen samlar på sig olika erfarenheter genom att utforska relationer, lära sig om sig själv, sina åsikter och sina värderingar (Arnett, 2000: 474).

Något som synnerligen utmärker denna tidsperiod är alla de valmöjligheter som presenteras, där nytillkomna vuxna ställs inför stora beslut som i sin tur kommer att påverka hur deras framtida liv kommer att fortlöpa. Till exempel är det ofta i denna ålder studie- eller karriärval ska göras, som kommer att ligga till grund för ens framtidsutsikter i form av exempelvis inkomst och yrkesframgångar (Arnett, 2000: 469). Detta kan vara påfrestande, då det finns en identitetsaspekt inbakad i val av yrken och karriär. Här behöver individen se introspektivt på vad för typ av yrken som hen kan tänkas vara bra på samt som denne ska trivas med resten av livet. Mot slutet av tjugooårsåldern har många nytillkomna vuxna till viss del cementerat sin framtida yrkesroll (Arnett, 2000: 469), även om detta för många präglats av komplicerade val och beslutsångest. I och med att det är en tid som präglas av riskbeteenden, identitetsutveckling, valmöjligheter, oro och ambivalens kan denna teori användas för att hjälpa till att förstå hur nytillkomna vuxnas psykiska hälsa påverkas av deras val och beteenden när det kommer till alkohol.

## **3.2 Begreppsförklaringar**

### **3.2.1 Nyttillkomna vuxna**

I Arnetts artikel om *emerging adulthood* förklarar han varför han använder begreppet nytillkommen vuxen (*emerging adult*) istället för ung vuxen (*young adult*). Han avråder från att benämna individer i denna tidsperiod för unga vuxna eftersom det indikerar att de nått vuxenrollen vilket är missvisande, då de befinner sig i en period då den ännu inte är uppfylld. Han råder till att särskilja nytillkomna vuxna och unga vuxna, där unga vuxna istället är de som nått trettioårsåldern och de nytillkomna vuxna är de som ännu inte kommit dit, men inte heller befinner sig i tonåren (Arnett 2000: 477). Således kommer detta arbete att se på unga människor utifrån Arnetts perspektiv, och benämna målgruppen nytillkomna vuxna.

### **3.2.2 Identitet**

Identitet är ett flytande begrepp som innefattar ett brett spektrum av kvalitéer och beteenden hos individer. Detta arbete kommer behandla identitet på ett generellt sätt, där det främst handlar om människors egen självbild. Med begreppet syftar vi på hur individer uppfattar sig själva; vem de är, vad de har för värderingar och åsikter, intressen etc. Något som detta arbete dock kommer lägga lite extra vikt vid, är yrkesidentiteten. Med detta syftar vi på hur individer uppfattar sig själva i form av yrkespreferenser samt till vilken yrkeskategori de främst kan identifiera sig med samt vill engagera sig i.

### **3.3 Socialpsykologiska teorier**

Vi har valt att använda två socialpsykologiska teorier som utgångspunkt för att förklara unga människors relation till alkohol. De liknar varandra i den mån att båda belyser hur kultur och interaktion påverkar en individs handlingar, och kommer att användas för att belysa olika moment i unga människors liv. Collins (2004) teori Interaktionsritualer, som är arbetets huvudteori, kan användas för att förklara en större kulturell kontext hos unga människor och hur det påverkar deras alkoholkonsumtion och psykiska hälsa. Fines (2012) teori om Idiokultur kommer i sin tur användas som ett komplement till Collins, för att få en bättre förståelse kring normer och sociala regler gällande alkohol i olika sammanhang.

#### **3.3.1 Randal Collins – Interaktionsritualer**

Collins menar att samhället håller ihop genom att individer utför ritualer i vardagen som är meningsfulla för dem. I teorin finns ett koncept han kallar emotionell energi, som kan liknas vid en känsla i kroppen, framhävd av förväntningar om grupptillhörighet som vi strävar efter och som påverkar oss i våra val och beslut (Collins 2004: 107). Collins förklarar att ritualer konstrueras när människor är tillsammans, minst två personer med gemensamt fokus på varandra. En handling som genererar hög emotionell energi upprepar vi och det blir således en ritual. Något som ger låg emotionell energi upprepar vi sannolikt inte igen (Collins 2004: 48). Olika grupper har olika typer av ritualer och dessa ritualer är kulturellt betingade, det vill säga att en gruppkultur kan skilja sig från en annan (Collins 2004: 31). Collins ser på både emotionell energi och kulturkapital som en resurs som människor eftersträvar. Kulturkapital beskriver han bland annat som att få prata med någon och ha en historia om något som hänt gemensamt (Collins 2004: 86). Collins menar att en individs ageranden baseras på vad den

anser är den mest effektiva handlingen. Den handling som ger mest utfall av emotionell energi och kulturkapital i en och samma handling är den handling individen kommer att föredra och välja (Collins 2004: 180f).

En framgångsrik ritual kommer ur att gruppen delar uppmärksamhet mot varandra och har fokus på ett objekt, exempelvis alkohol. Vidare behövs det att gruppmedlemmarna delar samma humör och använder samma typ av kommunikation, exempelvis internhumor och gester, eller kroppsspråk som gruppmedlemmarna vet vad de innebär. De behöver även agera på ett vis som känns moraliskt rättfärdigt inför gruppen, så inte andra i gruppen uppfattar en som avvikande (Collins 2004: 48). Om alla kriterier uppfylls och den emotionella energin höjs så skapas det Collins kallar kollektiv upprymdhet, som innebär en delad upplevelse som ger ett positivt rus. I och med att människor lär sig vilka situationer som genererar mest emotionell energi så lär de sig även utföra vissa beteenden för att hålla den emotionella energin så hög som möjligt, eftersom det är då de når detta rus av kollektiv upprymdhet (Collins 2004: 35f). Genom typiska formaliteter i en ritual överför man känslor till varandra, till exempel att hälsa och le, eller ta en öl.

När kollektiv upprymdhet uppnås genereras en känsla av gruppsolidaritet bland gruppmedlemmarna och vänskapsbanden förstärks, vilket i sin tur leder till att det skapas symboler som på ett eller annat sätt representerar ritualen. Dessa symboler blir heliga och speciella för gruppmedlemmarna. Symbolen, till exempel en alkoholdryck, kommer sedan i sig självt kunna generera emotionell energi till individen, även utanför ritualen. När en symbol blivit helig är den så emotionellt laddad med positiva känslor att deltagarna försvarar den vid eventuell kritik (Collins 2004: 109f).

### **3.3.2 Gary Alan Fine – Idiokultur**

Gary Fine utvecklade teorin Idiokultur i ett försök att rekonceptualisera termen kultur inom ramarna för interaktion, som han menade hade befunnit sig i skymundan i det sociologiska forskningsfältet. Idiokultur är synonymt med "kulturen i små grupper" och den lutar sig på det teoretiska perspektivet symbolisk interaktionism. Teorin poängterar att kultur är något som skapas i interaktionen mellan individer, och Fine menar att grupper är som miniatyrer av samhället, att studera dem kan även ge förståelse för större strukturer (Fine 2012: 20). Genom att fokusera på det kulturella innehåll som existerar i mindre grupper kan de föremål och

element som förekommer tas under beaktning, i denna studie alkohol, för att förstå hur de fungerar som kommunikationsverktyg gruppmedlemmarna emellan.

Idiokultur definieras av gruppens kunskap, tro, beteende, och kutym. För att ett föremål, till exempel alkohol, ska bli en del av idiokultur behöver det uppfylla fem kriterier: known, useable, functional, appropriate, och triggered (KUFAT). Tinget måste vara känt för gruppen, så åtminstone majoriteten vet vad det är. Det behöver också vara användbart och passande i den kontext gruppen befinner sig i. Det behöver vara funktionellt och även om det inte ser funktionellt ut från utsidan så uppfyller det ett behov inom gruppen. Vidare behöver det vara någonting som medlemmar med hög status i gruppen anser lämpligt att göra och som de uppmuntrar. Sist behöver det vara någonting som triggar interaktion hos gruppmedlemmarna. Det är interaktionen gruppmedlemmarna emellan som avgör om föremålet blir en del av deras kultur eller inte. Uppfyller de alla dessa kriterier är det någonting som fortskrider och/eller ökar gruppens interaktion (Fine 2012: 42ff.).

Vidare förklarar teorin så kallat "opportunity structures" vilket enligt Fine är något som existerar inom alla grupper. Det innebär att grupper har olika möjligheter för vad de kan och inte kan göra. Möjligheterna beror på begränsningar, exterioriteter och normer. Begränsningarna kan vara både sociala och materiella, och de begränsningar som är sociala är en handling som gruppen inte tillåter då den ses som avvikande. De materiella begränsningarna är om ett fysiskt ting står i vägen för en handling så den ej kan utföras. Exterioriteter syftar till hur gruppen influeras av saker utifrån utan att de kan kontrollera det, medan normer är de begränsningar som har en moralisk aspekt, det vill säga handlingar gruppmedlemmarna inte utför på grund av att de upplever de som olämpliga (Fine 2012: 132ff.).

## IV. Metod

I detta kapitel presenteras och diskuteras arbetets metod. Kapitlet redogör även för arbetets tillvägagångssätt samt reflektioner kring urval, validitet och reliabilitet, arbetets begränsningar och etiska överväganden. Även en lista över studiens respondenter introduceras.

### 4.1 Ansats

Ansatsen i denna studie är fenomenologisk, då syftet är att undersöka unga människors subjektiva upplevelser kring alkohol samt deras psykiska hälsa. I fenomenologin är individens egna levda upplevelser i största fokus och den reella världen är inte det viktigaste (Alvesson & Sköldberg, 2008). Detta arbete ämnar att få tillgång till individers egna upplevelser för att skapa en bättre förståelse kring fenomenet och därav minska den kunskapslucka som råder kring sambandet mellan alkohol och psykisk ohälsa. Studien lutar sig på det empiriska materialet i stor utsträckning och vi gick in i arbetet med ett öppet sinne för materialet, där vi bortsåg från och kontinuerligt ifrågasatte förutfattade meningar, då risken med att inte vara öppen är att vi missar eller förbiser viktig information (Dahlberg, Dahlberg & Nyström, 2008). Inom fenomenologin vill forskaren minimera sin egen förförståelse och vara öppen samt objektiv (Alvesson & Sköldberg, 2008). En eventuell begränsning med denna ansats är att det kan vara problematiskt att åsidosätta sin egen förförståelse helt, därför såg vi till att vara uppmärksamma på detta under insamlandet av den empiriska datan.

### 4.2 Material och metodologiska överväganden

Arbetet inleddes med att vi genomförde en pilotintervju, där vi tillsammans utförde en öppen intervju med en 25-årig man som vi kände till hade erfarenheter eller upplysningar som kunde vara intressanta. Tillvägagångssättet för denna intervju var att vi utgick från generella frågor kring att vara en ung människa i dagens samhälle, för att sedan använda materialet och precisera detta arbetes specifika syfte och frågeställningar.

Under april-maj månad 2019 samlades det empiriska materialet i form av kvalitativa intervjuer in till denna studie. En fördel med intervjuer är att vi som forskare får en chans att ta del av respondentens tankar, åsikter, känslor och andra subjektiva upplevelser som är väsentligt för att förstå sambandet mellan de två fenomen som arbetet undersöker (Eriksson-

Zetterquist & Ahrne, 2015). Intervjuerna var semistrukturerade, vilket gav oss möjlighet att ställa följdfrågor och djupare gå in på ämnen som vi fann relevanta för studiens syfte. Intervjuerna inleddes med generella frågor så att respondenterna fick tid att bli "varm i kläderna", för att sedan i slutet komma till de mer privata och personliga frågorna (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015).

Respondenterna fick ett informationsbrev för att godkänna när de blev tillfrågade om de ville delta, de fick även tillgång till att läsa det igen inför intervjun. Intervjuerna höll vi tillsammans då vi ville försäkra oss om att vi uppfattade respondenternas svar på samma sätt. Vi upplevde även att detta tillät oss att bli likvärdigt insatta i allt empiriskt material, vilket underlättade för kodningsarbetet. I vår pilotintervju upptäckte vi också att det blev en mer lättsam och trygg miljö för respondenten. Upplägget för intervjun var att en av oss var huvudansvarig för frågeformuläret, medan den andre istället lade fokus på att ställa följdfrågor. Vår upplevelse av att vi var två som intervjuade var att det blev en mer dynamisk situation som bidrog till ett mer öppet samtalsklimat. Detta fann vi särskilt relevant då intervjuerna innehöll en del känsla frågor, exempelvis om de tillfrågade upplevt psykiska besvär i form av depression eller annan ångestproblematik. För att öka tryggheten ytterligare placerade vi oss runt bordet som i en triangel, för att skapa en mer naturlig samtalsmiljö och undvika att den intervjuade skulle uppleva sig som förhörd. Att vi är en kvinna och en man som intervjuar ansåg vi vara en fördel, då det är en faktor som skapar större möjligheter för den intervjuade att identifiera sig med någon av oss. Att vi båda är i samma ålder som de intervjuade var även till vår fördel då det ytterligare bidrog till en mer naturlig samtalsmiljö.

Respondenterna tillfrågades även om de ville vara med och bestämma plats för intervjun (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Vi hade bokat grupprum på olika institutioner som erbjöds, där slutligen också de flesta intervjuer hölls. Efter färdigställd intervju transkriberades den så tätt inpå själva samtalet som möjligt. Då vi letade efter underliggande strukturer i respondenternas utsagor transkriberades ljudinspelningarna i sin helhet (Denscombe, 2018). De inspelade intervjuerna transkriberades således ordagrant med undantag för ord som inte tillförde något värde för innehållet, exempelvis "eeh" och "hmm".

### **4.3 Urval**

Urvalet av informanter till studien utgjordes av ett bekvämlighetsurval. Vi kontaktade personer vi sedan innan hade vetskap om och frågade om de ville bli intervjuade eller om de



hade någon att tipsa om. Slutligen fick vi tio respondenter. Att använda sig av ett bekvämlighetsurval och att somliga respondenter var bekanta för oss sen tidigare, skulle kunna ses som en begränsning med studien. En av nackdelarna med bekvämlighetsurval är att det kan uppfattas för enkelt (Denscombe, 2014). Fördelarna som Denscombe (2014) nämner är att det blir mer lättillgängligt att få tag på respondenter, men det var inte vår huvudanledning till urvalsmetoden. Den primära anledningen bakom urvalet var att respondenterna inte uppfattade oss som främlingar och därav kunde känna sig mer trygga, vilket vi kände gjorde samtalen mer öppna och ärliga. Detta upplevde vi var viktigt då respondenterna tillfrågades om känsliga ämnen.

Nedan följer en lista över våra respondenter samt deras ålder och sysselsättning. Respondent åtta och tio föll bort då vi upplevde att de redan hade integrerats i vuxenlivet eller inte hade information som tillförde något till studien.

**R1:** Kvinna, 26. Studerande.

**R2:** Kvinna, 23. Studerande.

**R3:** Man, 27. Arbetande.

**R4:** Kvinna, 25. Arbetande.

**R5:** Man, 25. Studerande.

**R6:** Man, 27. Arbetande.

**R7:** Kvinna, 25. Studerande.

**R8:** Man, 23. Studerande.

**R9:** Kvinna, 22. Arbetande.

**R10:** Man, 28. Arbetande.

#### **4.4 Kodning & tillvägagångssätt av analys**

Efter transkribering av intervjuerna inleddes arbetet med att koda det empiriska materialet, för att urskilja olika mönster och samband. Detta gjordes i linje med *interpretative phenomenological analysis* (IPA), vilket enligt Smith, Jarman och Osborn (1999) är en analysmetod som används för att detaljerat undersöka respondentens syn på det område som studeras. IPA utgår ifrån att människors tankar inte är transparenta och att en kan behöva läsa mellan raderna för att få inblick och förståelse. Vi inledde vår kodning med att separat läsa igenom det transkriberade materialet och i vänster marginal skriva ner de spontana reflektioner och inledande kodord som uppkom medan vi läste. Efteråt gick vi tillsammans

igenom materialet och skapade sedan fyra olika teman bestående av “socialt”, “stress/ångesthantering”, “normalisering/lättillgänglighet av alkohol” samt “börjar bli vuxen/mindre riskbeteende”. Vi läste sedan igenom materialet upprepade gånger och färgkodade det efter de givna tematiseringarna samtidigt som vi skrev ner ytterligare kommentarer och reflektioner. Efter denna process jämförde vi och tittade på den andres och diskuterade det vi noterat. När allt material var kodat sammanställde vi i punktform de väsentliga poängerna vi kommit fram till och som sedan skulle tas upp i analysen. Citaten som används i analysen har valts då de förtydligar och belyser de resultat vi kommit fram till.

#### **4.5 Etiska överväganden**

Kvalitativ forskning innebär att etiska överväganden aktualiseras ytterligare och är alltid något som bör övervägas. Inför intervjun var vi uttryckliga med att medverkan var frivillig, att de kunde avsluta intervjun om det blev för påfrestande, samt att de kunde avböja att vara med i studien även efter avslutad intervju om de önskade. Detta enligt Vetenskapsrådets (2009) informationskrav, som hänvisar till att respondenten har all information som kan tänkas påverka deras villighet att delta i studien. Vi informerade även respondenterna om deras anonymitet samt bad om tillåtelse att spela in samtalet. Intervjuobjekten blev även tilldelad information om att intervjumaterialet endast kommer att användas till detta arbete, för att sedan raderas efter att arbetet färdigställts. Detta gjorde vi för att uppfylla principen om konfidentialitet, som syftar till att materialet inte avslöjar något om deltagarna samt att de är medvetna om hur materialet kommer att användas (Kvale & Brinkmann, 2009).

Vi informerade respondenterna i förväg om vad studien handlade om för att uppfylla kravet om informerat samtycke, som hänvisar till att de som studeras informeras om syftet med studien samt kan ge sin tillåtelse mot bakgrund av detta (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). I informationsbrevet uttrycktes det att studien behandlar psykisk hälsa samt alkoholvanor hos unga vuxna. Att delge från början syftet med studien medför risken att få vinklade svar från respondenterna, men i och med att ämnet kan vara känsligt upplevde vi det som etiskt korrekt att de var fullt informerade från början. Vi såg även till att behandla all insamlad empirisk data med största säkerhet och anonymitet för att tillmötesgå Vetenskapsrådets (2009) nyttjandekrav, som åberopar att uppgifterna endast får användas till forskningens ändamål. Vi meddelade även de medverkande i studien om att de kunde få ta del av den färdiga undersökningen efter att arbetet färdigställts.

#### **4.6 Validitet & reliabilitet**

Validitet och reliabilitet är delvis problematiskt att säkerställa när det kommer till kvalitativ forskning. Framförallt vid kvalitativa intervjuer, som bygger på människors erfarenheter, finns en risk att vår subjektivitet genomsyrar tolkningen av resultaten och det är därför viktigt att vara transparent med sin metod och tillvägagångssätt (Kvale, 1997). Gällande studiens validitet (Alvehus, 2013), anser vi att den hade kunnat förbättras genom att inkludera mer material för att större utsträckning kunna säkerställa ett resultat. Det går inte att generalisera från ett litet urval i någon större utsträckning, så en större studie med fler respondenter hade kunnat argumenteras för. Undersökningens reliabilitet (Alvehus, 2013) är delvis svår att säkerställa då vi inte vet huruvida respondenternas svar hade förändrats vid en annan tidpunkt eller med andra intervjuare. Däremot har vi arbetat med att säkerställa reliabiliteten genom att vara transparenta med metod och tillvägagångssätt. Genom att tydliggöra varje steg i processen stärkts också studiens tillförlitlighet.

#### **4.7 Avgränsningar**

Som tidigare nämnts så präglas nytilkomna vuxna av en rad olika fenomen och beteenden, varav alla inte kommer behandlas i detta arbete. Exempelvis gällande riskbeteenden syftar denna studie att endast se över alkoholkonsumtionen för att se hur den i sin tur påverkar unga människors psykiska hälsa. Således kommer den inte behandla bruk av annan narkotika, riskfyllt beteende i trafiken eller oskyddat sex. Detta på grund av att det finns mycket diskussioner om vad som predicerar vad angående hög alkoholkonsumtion och psykisk ohälsa, och därför vill vi koncentrera oss på just det. Vi har även valt att inte studera romantiska och sexuella relationer i samband med alkohol, även om utforskande av dessa präglar många nytilkomna vuxnas liv. Det finns en stor mängd forskning på romantiska och sexuella relationer i samband med alkohol, därför kommer detta arbete istället fokusera på sambandet mellan alkohol och psykisk hälsa eftersom det är en bristfällig resurs i forskningen.

En annan avgränsning med studien är att vi endast studerar nytilkomna vuxna inom Sverige, vilket medför ett särskilt perspektiv då det råder kulturella skillnader hos målgruppen i Sverige kontra Amerika som Arnetts (2000) studier baseras på. En av dessa skillnader är exempelvis att vi både gifter oss samt skaffar barn senare i Sverige. Följaktligen blir det extra relevant att studera detta fenomen inom Sverige, då detta i teorin innebär att unga människor befinner sig i denna tidsperiod ännu längre.

# V. Analys

I detta kapitel presenteras arbetets resultat, där vi genom vår teoretiska referensram redogör för vad analysen kommit fram till baserat på den insamlade empiriska datan. Kapitlet är uppdelat i tre olika huvudsakliga avsnitt med tillhörande underrubriker.

## 5.1 Den sociala faktorn

Den sociala faktorn märkte vi under arbetet var en viktig beståndsdel till varför nytillkomna vuxna brukar alkohol. I denna del av analysen går vi igenom de sociala aspekterna av alkoholkonsumtionen hos nytillkomna vuxna för att få inblick i deras alkoholvanor och dess samband med deras psykiska hälsa.

### 5.1.1 Alkoholkulturen ritualiseras

För att kunna svara på frågan vad det kan finnas för samband mellan unga människors alkoholkonsumtion och psykiska hälsa behöver vi först se över deras alkoholvanor. Detta för att tydliggöra de mönster som vi noterat under studien. Majoriteten av respondenterna berättar att de drack alkohol första gången någon gång i tonåren:

R3: Första gången jag drack alkohol, eller typ första gångerna när jag var ganska ung. Typ fram tills 17 år eller nåt sånt, så var det bara för att det var spännande. Testa nåt som var lite förbjudet [...].

Somliga, som i ovanstående citat, började dricka som unga på grund av den spännande auran kring alkoholen, andra på grund av att det började skapas tillfällen som fester och dylikt. Att de började dricka vid den tidpunkten går i linje med Arnetts teori att nytillkomna vuxna har ett behov av identitetssökande som kan leda till ett riskbeteende, såsom alkoholkonsumtion. Detta är en handling som ger individen en chans att börja utforska sig själv på ett annat sätt än tidigare, tillsammans med sina vänner och med ett nytt objekt som symboliserar att vara vuxen, rolig, häftig, spännande etc. Detta kan ytterligare förklaras av Collins teori; att nytillkomna vuxna socialiseras in i en kultur som skapar spänning och/eller tillfällen som leder till att tonåringar börjar dricka alkohol. I och med att människor söker efter handlingar som effektiviserar och ger mest utfall av kulturkapital och emotionell energi ter det sig nästintill naturligt att individer börjar dricka vid ung ålder. Aktiviteten att dricka alkohol

tillsammans med vänner är en effektiv ritual som genererar emotionell energi genom interaktion, samt kulturkapital i form av erfarenheter, berättelser och delade minnen. Det är en effektiv ritual som upprepas bland nytillkomna vuxna igen och igen.

Respondenterna hade varierande svar på varför de drack alkohol idag. Medan några motiverades av berusningen, så motiverades samtliga av det sociala kring det. Att dricka alkohol förknippas ofta med något roligt vi gör tillsammans och för att fira någonting, allt från att det är en solig dag till att någon gifter sig. Att dricka alkohol associeras med positiva känslor, som en respondent säger: *“det blir en guldkant på tillvaron”* (R6). Att dricka alkohol tillsammans med vänner tycks ha ritualiserats samt blivit en helig symbol, där ett glas vin eller en öl i handen kan räcka för att få känna positiva känslor. I och med att det är en aktivitet som majoriteten av respondenterna började med i tonåren och sedan upprepat tämligen frekvent, är ett tecken på att ritualen genererat kollektiv upprymdhet. Aktiviteten genererar alltså positiva känslor i sig självt, och berusningen är inte nödvändigtvis huvudorsaken. Ett annat exempel på att aktiviteten ritualiserats och att alkoholen blivit en helig symbol är att fler respondenter nämner att aktiviteten att dricka tillsammans med vänner är något som hjälper dem att slappna av. Det är snarare aktiviteten i sig än själva berusningen som är den utlösande avslappningsfaktorn. En respondent uttrycker följande:

R4: Jag tror det är det sociala runt det, att man bara associerar med det. Man får nog dricka mycket mer än vad folk gör för att bli avslappnad, av alkoholen i sig.

Individen upplever att berusning är den sekundära anledningen till varför hon blir avslappnad av aktiviteten. Att se aktiviteten att dricka alkohol tillsammans med sina vänner som en ritual, där alkohol är den heliga symbolen, förklarar varför respondenten anser att hon skulle behöva mycket mer alkohol för att bli berusad så hon på samma sätt skulle känna sig avslappnad. Detta kan förklara varför nytillkomna vuxna fortsätter att dricka alkohol, även fastän de vet om de negativa konsekvenserna. Alkoholen är någonting en grupp vänner kan samlas kring och som genererar emotionell energi på ett effektivt sätt. För de som främst drivs av det sociala, så kan berusningen ses som ett nödvändigt ont. En aktivitet som på grund av kultur ändå uppmuntras, vilket mer noggrant förklaras i nästa avsnitt.

### 5.1.2 Alkohol som sensationsfylld upplevelse

Att de flesta börjar dricka i ung ålder och att det sedan övergår till en vana som genererar positiva känslor i stunden, är en förklaring till varför nytillkomna vuxna dricker alkohol fastän de också är medvetna om de negativa konsekvenserna. Vidare förklaras den sociala faktorn ytterligare av respondenter som berättar om när de umgås med sina vänner så involverar det ofta mat och dryck. En respondent förklarar hur alkohol i stort sett alltid är närvarande när de umgås:

R3: Jag vet inte, det hör lite till typ. Alltså om vänner kommer över på middag så serveras det ju nästan alltid vin till exempel. [...] Har man en spelkväll är det dock oftast en öl eller två involverade. Är det en filmkväll så är det också ofta alkohol involverat och ska man typ grilla så är det ju oftast öl där.

En annan respondent som får frågan hur alkoholkonsumtionen ser ut i hennes umgänge svarar: *“Det är ju det man gör för att umgås, skulle jag säga. [...]”* (R2), och berättar vidare att när hon ska umgås med sina vänner på helgen så frågar de alltid om de ska ses och *“ta ett glas”*. Senare i intervjun berättar hon att: *“[...] det är väl typ för att man har brist på andra saker att göra. Jag vet inte vad man annars kan göra”* (R2). När en annan respondent får frågan i vilket syfte hon dricker alkohol svarar hon:

R7: [...] Alltså jag tänker på såna här nykteraktiviteter, det vore ju jättekul om man kunde gå till fjällnora varje gång man skulle göra någon aktivitet tillsammans med kompisarna men det blir ju liksom såhär - puben är ju central och man kan åka dit och vara där i några timmar och sen åker man hem.

Ovanstående citat visar på den kultur som på olika sätt uppmuntrar eller gör det enklare att umgås med alkohol än att göra aktiviteter utan. Alkohol är något som automatiskt räknas in i umgänget, vilket respondent tre visar på genom att berätta att det alltid är alkohol involverat, och respondent två att hon inte vet vad annars de kan göra. Respondent sju belyser de faktum att hon gärna skulle hitta på andra aktiviteter med vänner, men att det inte finns några som ger henne samma känsla lika enkelt. Alla citat visar på olika sätt hur deras handlingar ritualiserats, samt att de utför dem utan större eftertanke, i olika grad av lust och vilja. Att se på alkohol som en helig symbol förklarar varför det så lätt är det första nytillkomna vuxna går till. Det i sig självt genererar positiv energi till vängruppen samt får dem att både slappna av och ha mer roligt i stunden. I Arnetts teori belyser han hur nytillkomna vuxna är mer benägna att söka sig till sensationsfyllda upplevelser; vilket även betyder att nytillkomna vuxnas kultur inte

uppmuntrar nyktra aktiviteter i samma grad då det inte uppfyller samma behov. Aktiviteter som inte involverar alkohol är inte lika effektiva handlingar när det kommer till kulturkapital och emotionell energi. Det kräver mer av individen för att få samma utfall av en handling utan alkohol, och därför är alkoholen ett lättillgängligt medel för att effektivisera en handling och uppnå så mycket positiva känslor som möjligt.

Det är inte bara kulturen som uppmuntrar drickandet utan även individen; i och med att alkohol är en helig symbol för många nytillkomna vuxna så försvarar de också den. Respondent ett berättar om att hon och hennes vänner brukar skämta med varandra i efterhand om hur mycket de har druckit, vilket är ett sätt för dem att förminska de negativa konsekvenserna av alkoholen samt skydda den från kritik. Blir de för berusade och betar sig dåligt på något vis förefaller det naturligt att skämta bort det. Alkohol ger nytillkomna vuxna roliga minnen, erfarenheter och annat som en vängrupp kan dela med varandra, vilket även förstärker vänskapsbanden gruppmedlemmarna emellan. En annat exempel är respondent fyra som berättar om när hon var på en hälsoundersökning där hon bland annat skulle svara på hur hennes alkoholvanor såg ut. När sjuksköterskan fick hennes svar reagerade denne starkt och berättade att hon måste trappa ner på alkoholkonsumtionen. Respondenten berättade sedan detta för sina vänner och var orolig, men de lugnade ner henne och sa att de själva dricker minst lika mycket, samt att det inte var något att oroa sig för. Vännerna försvarade alltså hennes höga alkoholkonsumtion och lugnade henne med att de drack lika mycket och att det är helt normalt, trots sjuksköterskans ord om att det var en alldeles för hög alkoholkonsumtion. I båda exempel så accepteras de negativa konsekvenserna av alkoholen och försvaras på grund av att det är en helig symbol som gör det till något som nytillkomna vuxna tenderar att ser mellan fingrarna med. Alkohol är något som både eftersträvas och försvaras; detta på grund av att inte endast berusningen, utan även själva akten av att dricka alkohol i sig, genererar mycket positiva känslor samt får människor att umgås, slappna av och ha roligt med varandra i stunden. Alkoholkonsumtionen är något både kulturen och individerna själva uppmuntrar vilket betyder att för nytillkomna vuxna är det enklare att dricka alkohol än att avstå från det, oavsett hur de känner kring det.

### **5.1.3 Alkohol som verktyg för gemenskap**

I detta avsnitt förklaras den press som nytillkomna vuxna kan uppleva kring alkohol. Flera respondenter beskriver någon typ av press på att dricka alkohol, exempelvis för att vara mer social, bli mer avslappnad, få mindre ångest och så vidare. En respondent berättar att hon

känner en press över att behöva vara rolig och glad när hon går ut tillsammans med sina vänner, och att alkoholen är något som hjälper henne med det:

R9: Allt ska vara kul hela tiden. Hela den där grejen att man ska vara rolig blir liksom en press på en själv bara. Och då hjälper ju alkohol i stunden, det gör det ju.

Hon uttrycker känslor av att alkoholen blir ett måste för att vara på ett speciellt sätt. För att umgås med sina vänner så använder hon alkoholen som ett medel för att nå den önskade humöreffekten hon söker. Vi kan se att alkoholen här uppfyller Fines kriterier för att ett objekt ska bli en del i KUFAT. Alkoholen är något som alla i vängruppen känner till, vet hur det fungerar och uppmuntrar användandet av. Det kan användas för att bli mer rolig och glad, vilket är både passande och funktionellt då det är den eftersträvade och förväntade känslan att utstråla när de går ut och umgås. Slutligen är det även ett objekt som triggar interaktion gruppmedlemmarna emellan då alkoholen är någonting att samlas kring och som gör det mer lättamt och ohämmat att kommunicera med varandra. I Fines teori om idioskultur har varje grupp olika beteenden och kutymer som skapar gruppsolidaritet medlemmarna sinsemellan. Dessa beteenden och kutymer som respondentens vängrupp innehar, påverkas sannolikt av de exterioriteter från samhället som uppmuntrar detta beteende kring alkoholkonsumtion. Sannolikt upplever alla i gruppen ett behov av att bete sig på ett visst sätt när de umgås, det vill säga att leva upp till normen kring att vara rolig och glad när de går ut och dricker tillsammans med sina vänner. Det i sin tur kan påverka att hennes vängrupp har sociala begränsningar som ytterligare förstärker denna press hos respondenten på hur hon ska vara och bete sig. Hennes upplevelse av att hon måste vara på ett särskilt vis kan alltså vara påverkat från både exterioriteter och sociala begränsningar, och alkoholen är ett medel hon kan nyttja för att lättare uppnå dessa önskemål och således upprätthålla gruppsolidariteten bland vännerna.

En annan respondent berättar om ett tillfälle då hon var på en sittning och planerat att endast dricka två öl i och med hon skulle upp tidigt dagen efter. Under sittningen bjöds det på snaps och trots att hon inte upplevde någon form av grupstryck angående att dricka snapsen berättar hon att hon ändå tog en:

R1: Det var ingen som sa nånting, liksom ingen som kollade på mitt glas eller så, men jag kände mig ändå så himla utanför så jag tog en halv snaps ändå för jag ville vara med i gemenskapen.



Respondenten valde att ta snapsen för att få känna sig som en del i gemenskapen och inte behöva känna sig utanför. Hon beskriver vidare att hon i efterhand förstod att hon antagligen hade haft lika roligt utan snapsen, men att hon där och då upplevde att det inte skulle vara lika roligt att bara sitta där om alla andra skålade och sjöng snapsvisor. Trots att respondenten inte kände en press från andra verkade hon ändå uppleva en inre press, vilket även kan förklaras av Fines teori om idiokultur. I detta fall är det snapsen som uppfyller kriterierna för KUFAT. Vängruppen hon befann sig på sittningen med känner alla till snapsen, som är en gammal svensk tradition. Det uppmuntras och används för att sjunga och ha roligt tillsammans, vilket även är funktionellt då det fungerar som en paus under mer formella middagar, då sittningen blir som i etapper vilket i sig triggar och lättar upp stämningen. När respondenten funderar över om hon ska ta snapsen eller ej, upplever hon inte gruppsyck från andra. Dock skulle valet att inte ta snapsen vara detsamma som att välja att inte vara en del av gruppenskapen, vilket kan frambringa en känsla av utanförskap. De materiella begränsningarna i denna situation var obefintliga, då snapsen gick runt och serverades. Tillgängligheten kombinerat med den inre pressen gör individen svag för att ändå dricka, trots att hon inte hade planerat det från början. Exterioriteter i form av kultur och tradition gör att det inte ifrågasätts och det får dessutom respondenten att känna en vilja att leva upp till de normer som förväntas av henne under sittningen.

#### **5.1.4 Den onda cirkeln**

Hitintills har vi redogjort för hur nytillkomna vuxnas alkoholvanor ser ut och hur kultur och socialt umgänge påverkar detta. I detta avsnitt presenteras två respondenters utsagor med liknande resonemang kring alkohol, det vill säga att det bara är något människor gör eller att de inte vet vad annars man kan göra. Båda hade den sociala aspekten som enda anledning till varför de konsumerade alkohol. Trots deras liknande resonemang befinner de sig i olika sociala kontexter, vilket påverkar deras alkoholvanor som i sin tur har en inverkan på deras psykiska hälsa.

Den ena respondenten dricker inte särskilt ofta idag. När vi frågar henne om vilken period hon har druckit mest alkohol i berättar hon att det antagligen var när hon bodde ensam. Då gick hon regelbundet ut på krogen för att träffa vänner och få sitt sociala behov tillfredsställt. Hon berättar vidare att när hon fick en rumskompis så ändrades det och hon kände inte längre samma behov av att gå ut i samma utsträckning:

R7: Då har man det rätt bra hemma och då slipper man gå ut på krogen typ. Jag tror att det var något sånt, man åker ut för att - man ville bara ha lite sällskap.

När hon fick sin rumskompis visste hon att när hon kom hem så fanns det alltid någon annan där, som hon exempelvis kunde äta middag med eller bara umgås. Vidare ger hon exempel på när hon var i en relation med en gammal pojkvän. När de sågs på helgerna hade ingen av dem något behov av att gå ut och festa, utan de umgicks hemma på tu man hand; om de gick ut var det mer vid speciella tillfällen. Denna respondent redogör för ett tydligt mönster där hon beskriver att när hon fick sitt sociala behov tillfredsställt på annat sätt, så drack hon inte heller alkohol. För henne var frekventa utekvällar ett medel för att träffa människor och ha roligt tillsammans. Att bli full var mer utav ett nödvändigt ont för att få umgås med vänner, då alkoholen även i detta fall är det objekt som förde hennes vänner samman och triggade interaktion mellan dem. I den period där hon drack mest frekvent var det de materiella begränsningarna som höll henne från att få hennes sociala behov tillfredsställt på annat sätt än att gå ut och dricka alkohol. Eftersom alkohol tenderar att involveras när nytillkomna vuxna umgås var nyktra aktiviteter inte lika lättillgängliga, som poängterat tidigare genom Collins teori; att nyktra aktiviteter inte ger lika stort utfall av kulturkapital och emotionell energi, som aktiviteter där alkohol är involverat gör. Eftersom respondenten främst motiverades av det sociala i att konsumera alkohol gjorde hon det också mest frekvent när hon inte fick det behovet tillfredsställt på annat håll. Hon hittade sedan kontexter där hon inte behövde konsumera alkohol i samma utsträckning, vilket hon uppskattade.

Respondent två som också beskrev den sociala aspekten som enda anledning till varför hon drack alkohol, hade dock inte hittat en kontext där hon kunde få sitt sociala behov tillfredsställt på samma sätt. Hon berättar att hon är ute med sina vänner varje helg och dricker alkohol, men också att hon alltid mår dåligt i minst en vecka efteråt:

R2: Om jag dricker en fredag då blir jag ju bakis i typ en vecka efter, och så känner jag typ ångest, jag känner att livet är inte roligt, eller inte nån sån här lycka typ. Någonting. Åtminstone en vecka efter. Och sen gör man ju om det.

Hon reflekterar över att hon tänkt på att sluta dricka alkohol på grund av hur hennes psykiska hälsa påverkas av det, men vet samtidigt inte vad hon skulle göra istället. Det är inte heller accepterat i vängruppen att följa med ut och inte dricka alkohol. Hon berättar att "*om man*

*skulle ses och ta ett glas och någon tar bubbelvatten skulle ju alla såhär "ahmen gud vad gör du?"* (R2). Trots ångesten hon upplever efteråt berättar hon vidare att hon inte brukar ångra att hon har druckit på grund av att hon ändå fått umgås med sina vänner:

R2: Nej jag ångrar det inte för jag brukar ju ha kul, och det är ju så man umgås med sina kompisar så jag ångrar det ju inte det är ju bara att det är ju... det känns ju onödigt kanske. Men jag skulle ändå inte säga att jag ångrar det.

Hon beskriver hur hennes psykiska hälsa påverkas negativt av att gå ut och dricka, men resonerar samtidigt att hon inte ångrar det på grund av att hon har haft roligt med sina vänner. Detta visar på konsekvenserna av den kultur som finns bland nytillkomna vuxna när det kommer till alkohol. Bristen på andra aktiviteter att göra tillsammans med hennes vänner försätter henne i en ond cirkel och en situation som är svår att ta sig ifrån. I hennes vängrupp tycks det finnas en stark tro på hur man ska bete sig, en kutym som måste följas. Alkoholen fyller även i detta scenario upp Fines kriterier för KUFAT. Alkoholen är känd genom att de vet om att de förväntas att dricka alkohol på helgen när de ses. Det är användbart då det är något som får dem att ha roligt, socialisera med varandra och andra nya människor. Det finns en press från de andra vännerna som uppmuntrar henne till att dricka alkohol och det är triggat eftersom alkoholen leder till interaktion. Vad som påverkat gruppen att ha detta beteende kan vara de exterioriteter som finns i samhället, där de förväntas av nytillkomna vuxna att de ska gå ut och festa varenda helg och ha roligt. Om respondenten vill få sitt sociala behov tillfredsställt tillsammans med sina vänner så krävs det att hon går ut och festar. Hon hindras av sociala begränsningar som att det är oaccepterat att inte dricka alkohol när de är ute tillsammans. Det existerar även materiella begränsningar i form av att hon ännu inte hittat en kontext där hon kan få sitt sociala behov tillfredsställt på samma sätt, vilket hindrar henne från att bryta den onda cirkeln. Dessa två exempel belyser hur individer med samma inställning till alkohol ändå kan påverkas olika av den alkoholkultur som råder bland nytillkomna vuxna.

Vi kan se att den onda cirkel som respondent två hamnat i, förklarar genom Fines och Collins idéer, har en direkt effekt på hennes psykiska hälsa. Samtidigt är cirkeln svår att bryta, då det skulle kunna medföra negativa sociala konsekvenser. I och med att alkoholkonsumtion främjas i nytillkomna vuxnas kultur och att de själva uppmuntrar det, skulle konsekvensen av att avstå kunna resultera i att individen blir mer ensam.

## 5.2 Psykisk hälsa hos nytillkomna vuxna

I föregående avsnitt belyste vi de kulturella faktorer som påverkar nytillkomna vuxnas alkoholvanor och hur det i sin tur påverkar deras psykiska hälsa. I detta avsnitt redogör vi ytterligare för bakomliggande orsaker till nytillkomna vuxnas psykiska besvär samt hur det relateras till deras alkoholkonsumtion.

### 5.2.1 Valmöjligheter & framtidsoro som stressfaktorer

Majoriteten av respondenterna upplevde att de antingen hade eller har haft psykiska besvär i form av exempelvis depression eller annan ångestproblematik. Respondent fyra menar att psykisk ohälsa bland unga människor i hennes närhet är så pass vanligt att hon inte kan komma på någon som inte upplevt psykiska besvär. En annan av respondenterna uttrycker sig följande om fenomenet:

R3: Jag tror i princip att alla människor jag känner har haft nån typ av problem i livet. Typ nån tillfällig ångestperiod i nåt år men det kan också vara en livslång kamp mot depression.

Den gemensamma nämnaren bakom den ångestproblematik som de tillfrågade vittnar om var att de upplevde sig själva som stressade och menade att detta har mycket att göra med den prestationsångest de upplever över att känna att de behöver lyckas samt en oro över framtidsutsikter och karriär. Detta förtydligas av en respondent vid frågan om han upplevt psykiska besvär:

R6: Ja, nån slags depression har det varit av och till i kanske 7-8 år. Men det går i cykler ganska ofta. Det hänger ofta ihop med vad man ska göra av sig själv, den här vilsheten.

Flera beskriver detta som en form av existentiell förvirring och menar att det har att göra med alla de valmöjligheter som presenteras för unga människor idag. En respondent menar att han upplever människor i sin omgivning som ofokuserade och distraherade samt hänvisar till att de ökade valmöjligheterna har bidragit till att unga människor idag inte riktigt vet åt vilket håll de vill att deras liv ska fortlöpa. Vid frågan om hur han tror att detta påverkar honom svarar han:

R5: Jag kan känna själv att det blir.. I vissa perioder känner jag verkligen av det, att det är så. Och då får jag mycket mindre gjort och upplever mycket ångest [...].

Även de respondenter som studerade upplevde en oro kring framtiden. En respondent beskriver det som att hon nått en väldigt skör ålder och trots att hon snart är färdig med sin utbildning menar hon att hon fortfarande tvivlar mycket på sig själv. Vid frågan om vad det är som ligger bakom dessa tvivel svarar hon:

R7: Det är om man har valt rätt utbildning, är det här så kul, kommer det här leda till att jag får ett jobb jag gillar? Nu vill jag liksom bara göra klart, kommer jag orka göra klart, kommer jag få bra meriter, kommer någon vilja ha mig? Typ. Så det är lite sånt. Men det här är såhär, är det här verkligen så kul?

Respondenten förklarar att pressen över att lyckas är ett ångestmoment som bidragit till mycket stress. Denna stress har sin tur lett till att hon upplevt svårigheter att skapa en bra balans i vardagen, vilket vid tillfällena resulterat i att hon känt sig utbränd. Hon förklarar även att hon vissa dagar upplever sig själv som väldigt ledsen och att det oftast handlar om hennes egna prestationer. Hon vidareutvecklar detta genom att beskriva hur hon *“kör på”* och trots att kroppen säger åt henne att lugna ner tempot menar hon att hon försöker prestera tills *“allt bara slutar fungera”*.

Som tidigare nämnts beskrev ett flertal respondenter ökade valmöjligheter som en bidragande faktor bakom att de upplever stress och oro inför framtiden. Ett flertal uttryckte även att internet och sociala medier antagligen bidragit till att unga människor idag känner ett större behov över att behöva prestera och att lyckas. En respondent beskriver det som att: *“Man får liksom se att människor lyckas med typ vad som helst i sociala medier”* (R3). En annan respondent förklarar hur hon upplever att även om man presterar på många plan så känns det som att det aldrig räcker till. Hon reflekterar även över att hon själv och andra i hennes omgivning upplever stress och prestationsångest, samt att detta relateras till sociala medier:

R2: Asså. Jag tror att många, jag upplever att många är såhär stressade och har mycket prestationsångest tror jag. För det känns som man har en stor press på - asså jag vet inte om det var så när ens föräldrar var unga men asså det känns som sociala medier och internet har gjort så att det har blivit väldigt stor press på att man ska lyckas göra någonting i livet.

Från det empiriska materialet kan vi urskilja en benägenhet hos respondenterna att sträva efter självförverkligande. Mycket av den stress och ångestproblematik som de vittnar om har en

tendens att baseras på att de inte riktigt vet vad de vill göra i framtiden samtidigt som de känner sig pressade från sin omgivning och sociala medier att de måste lyckas. Detta blir ett nästintill paradoxalt förhållande där ökade valmöjligheter gör det svårare att ta reda på vad de vill göra samtidigt som sociala medier bidrar till ökade påtryckningar att söka framgång.

I enlighet med Arnetts idéer kan vi hos respondenterna urskilja mycket av den existentiella oro som präglar denna tidsperiod. Hos ett flertal respondenter har de psykiska besvären uppkommit i och med att de har tvingats konfrontera alla de valmöjligheter som är utmärkande för nytillkomna vuxna som ännu inte hunnit etablera en tydlig och mer traditionell vuxenroll. De tillfrågade visar uttryckligen tendenser på identitetssökande genom att de ännu inte cementerat en tydlig identitet, vilket hos många resulterar i den ambivalens och osäkerhet som Arnett beskriver. Mot bakgrund av teorin verkar det som att respondenterna försöker befästa sin identitet genom att reflektera över karriärmöjligheter, i ett försök att skapa en tydligare bild kring framtiden. Något som dock verkar försvåra denna process är alla de sociala medier som uppkommit. När Arnett först kom ut med teorin år 2000, var detta inte ett lika utbrett fenomen. Dock menar vi att sociala medier, åtminstone i utvecklade länder, etablerat sig i så pass hög utsträckning att det är svårt att bortse från gällande nytillkomna vuxnas identitetsutveckling. Samtidigt som sociala medier bidrar till ökad press hos målgruppen, upplever de ett starkt behov av självförverkligande, vilket leder till att mycket ångestproblematik uppenbarar sig när framtiden känns oförutsägbar. Att de ännu inte har ett tydligt identitetsanspråk verkar vara en av anledningarna till att många av respondenterna varken upplever sig själva som fullständigt vuxna, men inte heller som ungdomar. Detta är enligt Arnett ett fenomen som är utmärkande för nytillkomna vuxna under denna tidsperiod, och det var även något som majoriteten av respondenterna upplevde.

Från materialet kan vi också urskilja att även om de flesta av respondenterna upplevde oro kring framtida karriärmöjligheter, handlade det sällan om ekonomiska faktorer och att tjäna mycket pengar. Återigen uppenbarar sig här identitetssökandet, då mycket av dessa tankar snarare handlade om att hitta yrken som var av mer själsligt tillfredsställande karaktär. I relation till Arnetts idéer tolkar vi detta som ett exempel på att de tillfrågade befinner sig i tidsperioden, då oron och ovissheten hos respondenterna snarare verkade handla om att tillfredsställa ett inre identitetsbehov än att ha ekonomiska incitament bakom sig. Vad detta även förtydligar, är den aspekten att teorin kring Emerging adulthood inte är ett universellt fenomen utan snarare kulturellt betingat. En anledning bakom att de tillfrågade i studien har

möjlighet att reflektera så mycket över sin identitet och alla de olika valmöjligheter som existerar, är att de lever i ett utvecklat land med ekonomiskt välstånd. Således har respondenterna både tid och frihet att utforska sig själva innan de stadgar sig i rollen som vuxen.

### **5.2.2 Alkohol som självmedicinering**

Flera av respondenterna vittnade om att de brukar dricka alkohol ensamma som ett sätt att hantera negativa känslor. Alkoholen fungerar här som ett ångstdämpande medel för de tillfrågade, som ett sätt att komma bort från vardagen och få slappna av. En av respondenterna beskriver hur han dricker alkohol nästan varje dag:

R3: Jag dricker varje dag, nästan utan undantag. Jag dricker mig inte full men jag dricker nog två till tre enheter per dag. [...] Efter jobbet när jag kommer hem och lagar mat så brukar jag ta ett glas vin, sen tar jag ett till glas vin till maten och sen kanske ett till glas innan jag går och lägger mig.

Respondenten beskriver att när han dricker ensam så dricker han inte för att bli full, men det går att urskilja i svaren att han använder alkoholen som ett sätt för att slappna av. Speciellt att ta ett glas vin efter jobbet och innan läggdags tyder på att respondenter använder alkoholen som en avslappningsmetod. Respondenten berättar vidare att han började dricka alkohol för att det var roligt, men att han senare även märkte att det dämpade hans ångest. Respondent fem, som upplever att han mår mycket dåligt på grund av oro inför framtiden samt att han upplever sig mer ensam nu än förr, förklarar hur han hanterar det genom att antingen dricka alkohol eller bruka narkotika. Han redogör för hur han tidigare endast druckit alkohol tillsammans med vänner och för att det varit roligt, men att det sedan övergått till att han även dricker ensam på grund av ångest eller att han är ledsen över något. Detta menar han har fungerat som ett sätt att leva lite mer i nuet och inte fundera så mycket över framtiden och alla måsten. När vi ställer frågan till en annan respondent; vad syftet kring hennes alkoholkonsumtion är, berättar hon att utöver att umgås med vänner så konsumerar hon alkohol rent destruktivt för att få undvika att tänka på hennes mående:

R4: [...] Men sen har jag ju också, och det gör jag säkert nu med om det behövs, dricker alltså rent destruktivt för att jag inte mår bra. Känner att jag behöver dricka alkohol så att jag kan tänka på något annat.

En respondent som tidigare uppgett att han levt med någon form av depression de senaste åren, beskriver att han konsumerat alkohol ensam frekvent sedan han var 18-20 år gammal, där syftet ofta varit att fly från sig själv och vardagen. Han uppger att alkoholen har hjälpt mot det negativa tankarna och underlättat mående för honom i stunden, men att det samtidigt bidragit till hans psykiska besvär. Idag uppger han att hans alkoholkonsumtion börjat avta men beskriver ändå hur han lätt faller tillbaka när de psykiska påfrestningarna gör sig påminda:

R6: Men det är svårt, för när man har dåliga perioder så ser man inte det man kommit på innan. Då vill man ju bara ta till vad som helst för att bli lite gladare. När det har varit som värst har jag kanske druckit fem gånger i veckan eller nåt sånt där. Fem till sex gånger kanske.

Respondenten fortsätter med att beskriva alkohol som ett medel för att bli mer lättsam i sinnet. Han beskriver alkohol som ett sätt *“att försöka komma upp till ett visst mående, att komma över en tröskel där det blir lättare att tänka och vara glad”* (R6).

Från ovanstående utsagor kan vi urskilja hur psykiska besvär resulterat i att respondenterna nyttjat alkohol som ett verktyg för att lindra sina bekymmer. Det har varit ett sätt för dem att stänga av sina negativa tankar för en stund, även om de flesta vittnar om att detta inte är en hållbar lösning i slutändan. Även om de inte alltid dricker för att bli berusade, så har det ofta blivit till en vana för individerna att använda alkohol som medel för att dämpa de negativa känslorna. I enlighet med Collins tolkar vi detta som att alkoholen har blivit en helig symbol för dessa individer. Det visas bland annat i det första citatet där respondenten inte verkar problematisera att han konsumerar två till tre enheter per dag i någon större utsträckning. Att besitta en någorlunda nonchalant inställning till alkohol var vanligt förekommande bland respondenterna i studien och en förklaring bakom detta fenomen kan vara att den heliga symbolen som är förknippad med ritualen är så pass emotionellt laddad att de försvarar den i bästa möjliga mån. Det är återigen inte bara berusningen som genererar de avslappnande mer lätta känslorna, utan även själva akten av att dricka en öl eller ta ett glas vin. Respondenterna har ritualiserat alkoholkonsumtion med sina vänner och det har blivit en effektiv ritual som genererat något positivt och eftersträvansvärt sett till de kriterier som Collins beskriver. Objektet är så emotionellt laddad av grupptillhörighet och andra positiva känslor, att individerna i fråga söker sig till att återuppleva denna ritual för att försöka återskapa den emotionella energin även när de är ensamma.



### 5.2.3 Att dricka alkohol ensam genererar ångest

Ett flertal av de respondenter som berättade om hur de brukar dricka alkohol ensamma för att hantera oro och ångest tydliggjorde även hur detta inte var en hållbar taktik. En respondent beskriver alkoholen som en kortvarig stresslösning och är tydlig med att poängtera att det absolut inte fungerar i längden. Han fortsätter med att beskriva hur alkoholen även blir ett bekymmer i sig:

R3: Det är en snabb lösning. Under en kort period så kan det fungera som en snabb lösning. Sen fungerar det inte ens som en kort lösning längre, utan blir bara en del av problemet.

Han fortsätter med att beskriva hur att ta en drink eller att dricka något är stresslösande, men att själva berusningen i sig inte var det. Han berättar även hur han sällan upplever ånger eller negativa känslor dagen efter han har varit ute med vänner, även om han blivit väldigt berusad. Han fortsätter med att förklara att det inte är den typen utav drickande som han mår dåligt av:

R3: Det har aldrig varit ett lika stort problem tycker jag. Den typen utav drickande gör jag inte lika ofta. Däremot att dricka ensam genererar ångest bara i sig självt.

Respondenten uppger att alkoholkonsumtion med andra ser han inte som ett problem, däremot får han ångest av att dricka alkohol ensam. Respondent sex menar att han inte ser sin alkoholkonsumtion som ett problem för tillfället, men att han gjorde detta förut. Han menar att det mestadels då handlade om att han inte bara drack för att umgås, utan att han då även drack ensam för att kunna slappna av. När han nu endast dricker för att ha roligt med andra menar han att detta inte längre är ett problem.

Från detta kan vi urskilja hur respondenterna inte upplever ånger när de delat upplevelsen kring att dricka alkohol med andra, men att de problematiserar de gånger som de dricker ensamma. Det verkar existera en underliggande skam hos de tillfrågade, där själva fenomenet kring att konsumera alkohol utan andra människor närvarande är något som genererar negativa känslor hos dem. Detta kan förklaras av Fines teori om idiokultur. När respondenterna är ensamma har de ändå vänner och familj som de delar grupptillhörighet med, och de gruppernas tro och kutym påverkar dem fastän de är ensamma. Det är generellt inte accepterat att dricka alkohol ensam, så exterioriteter påverkar således gruppens syn på att konsumera alkohol ensam. Det gör att sociala begränsningar kan hindra en individ från att konsumera

alkohol ensam, men om den ändå gör det så framkallar det ytterligare negativa känslor då det bryter mot normerna. Detta, ihop med Collins idéer, förklarar varför nytillkomna vuxna nyttjar alkohol som ett sätt för att höja sitt psykiska mående, samtidigt som det då skapar nya problem som påverkar deras psykiska hälsa.

### **5.3 Att integreras i vuxenrollen**

I detta avsnitt klargör vi för hur respondenternas psykiska mående förbättrats och alkoholkonsumtion stabiliserats. Detta visar på hur de fenomen som studeras är utmärkande för just nytillkomna vuxna och att de minskar i takt med att de börjar etablera en mer distinkt vuxenroll. Ett flertal av respondenterna vittnar om hur de tidigare lidit av psykiska besvär men att de idag upplever sig själva som mer mentalt stabila och välmående. Vad flera av dessa har gemensamt är att de tidigare ägnat sig mycket åt olika typer av riskbeteenden, som exempelvis hög alkoholkonsumtion och bruk av narkotika. Vid frågan om varför en av respondenterna upplevt mycket ångest i sitt liv svarar han följande:

R3: Jag tror att mycket utav det... Jag vet exakt vad det är kopplat till fortfarande. För mig så handlar det om dåliga rutiner. Allt från att dricka för mycket alkohol, ta droger, att inte ta skola eller jobb seriöst. Jag hade inte en normalt fungerande vardag.

Han vidareutvecklar detta genom att berätta hur måendet förbättrades i samband med att han fick en fast anställning vilket genererade bättre dagsrutiner, som även innefattade att han slutade konsumera alkohol i samma utsträckning. Respondent sex menar att alkoholkonsumtionen tidigare varit en flykt från vardagen när han mått dåligt, men att han idag mår bättre och har ett mer normalt förhållande till alkohol. Han beskriver hur både han själv och andra i hans umgänge mognat och att han börjat tröttna på att gå ut flera gånger i veckan. Vidare beskriver han hur alkohol inte känns nödvändigt på samma sätt längre, att han nu upplever att det har blivit lättare att umgås med andra nykter samt att prata om sitt psykiska mående. En annan respondent som drack som mest runt 21-23, beskriver hur han upplever att alkoholkulturen bland han och hans vänner nu börjat avta:

R5: När jag ser på mitt och mina vänners beteende så, asså vi är ju 25-26-27-28 de jag tänker på främst. Om man jämför med 2-3 år sedan, så känns det som man är lugnare nu när det kommer till fest.

Vad dessa respondenter har gemensamt är att de kommit upp till en viss ålder där de börjat reflektera kring sin alkoholkonsumtion och inte längre upplever den som lika essentiell som tidigare. I och med att det psykiska måendet stabiliserats och de blivit äldre har även alkoholkonsumtionen minskat. Flera respondenter berättar även hur de börjat reflektera kring alkoholens skadliga effekter allt eftersom de blir äldre. Ovan nämnda uttrycker att *“fan, jag kan inte hålla på såhär längre”* och beskriver även att han den senaste tiden börjat tänka på hälsoeffekterna av sin alkoholkonsumtion: *“Men nu har jag typ mer ångest över “hur fan mår min kropp?”, alltså sån ångest. Vad håller jag på med? Med min ekonomi och min kropp”* (R5).

Flera respondenter berättar även att de känner sig mer vuxna i samband med att de fått en fast anställning och berättar att de inte längre har samma framtidsoro som tidigare. De som upplevde sig själva som vuxna var även de som arbetade heltid eller var i slutet av en yrkesspecifik utbildning, som innefattar vetskapen om framtida arbete. Respondent fyra som tidigare varit stressad och känt oro kring framtiden berättar att hon upplever livet som lättare nu när hon har ett stabilt jobb. Hon menar även att hon dricker mindre nu och inte med syftet att bli väldigt berusad, samtidigt som hon även förklarar att hon inte har ångest över framtiden längre.

Sett till Arnetts idéer om nytillkomna vuxna kan vi här urskilja hur respondenterna “mognar ur” sin roll som nytillkomna vuxna och är på väg att cementera en tydligare vuxenroll. Riskbeteenden följer ålderskurvan som Arnett presenterar, där de som börjar närma sig slutet av denna tidsperiod även har börjat konsumera mindre alkohol. Vi märker även att respondenterna börjat problematisera sitt drickande i högre utsträckning, samt att de börjat reflektera kring dess skadliga effekter. I takt med att riskbeteenden, och främst alkoholkonsumtionen minskar, samtidigt som de befäster en mer tydlig identitet, kan vi urskilja hur det psykiska måendet stabiliseras hos de tillfrågade. Desto säkrare respondenterna uppfattar sin identitet, desto mindre benägenhet verkar de även ha att söka sig till sensationsfyllda upplevelser som Arnett menar är utmärkande för nytillkomna vuxna. Att de som arbetar upplever sig själva som mer vuxna och även inte upplever samma nivå av stress samt oro/ångest menar vi är ett tecken på att de kommit längre i sin identitetssökande än resterande respondenter. Att ha en tydlig karriärbana framför sig är ytterligare ett steg närmre att befästa sin identitet och få en tydligare bild över hur framtiden och ens vuxna liv kommer

att fortlöpa. Således minskar alla de valmöjligheter som kännetecknar tidsperioden, något som leder till att det psykiska måendet förbättras.

Att de konsumerar mindre alkohol är ytterligare en aspekt som tyder på att de börjar anamma en mer distinkt vuxenroll. Det är vår uppfattning att de som blir tryggare i sin vuxenroll och sin identitet, inte känner samma behov att söka sig till nya och intensiva erfarenheter. Detta korrelerar även med att de då upplever sig själva som mer ansvarstagande, vilket alla respondenter menade var det viktigaste kriteriet för att vara vuxen. Att ta ansvar är även ett av de två kriterier som rankade högst i Arnetts studier om vad nytillkomna vuxna själva ansåg vara viktigast för att integreras i vuxenlivet. I kombination med Collins kan detta ytterligare förklaras som att de som är på väg in i vuxenlivet befinner sig i en annan kultur än vad nytillkomna vuxna gör. När de börjar stadga sig och få klarare framtidsutsikter förändras kulturen runt omkring dem. Olika grupper har olika ritualer, och här kan vi urskilja hur de som är på väg in i vuxenrollen även etablerar ett nytt kulturellt sammanhang än det som tillhör nytillkomna vuxna. Det är inte längre sensationsfyllda upplevelser som eftersträvas eftersom kulturkapitalet från alkoholen inte existerar på samma sätt i vuxnas kultur, utan där är istället stabilitet och ansvar det som eftersträvas.

## VI. Diskussion

I detta kapitel summeras studiens huvudsakliga poänger, samt resultat och slutsatser i relation till analys och tidigare forskning. Här tar vi även upp eventuella praktiska implikationer genom arbetet och förslag till eventuell framtida forskning.

### 6.1 Summering av resultat

Från analysen kan vi urskilja hur sociala och kulturella faktorer ligger bakom respondenternas konsumtion av alkohol. Det erbjuds inga likvärdigt lättillgängliga eller tillfredsställande aktiviteter att göra tillsammans som att dricka alkohol. Även om berusningen givetvis också har en inverkan hos individen och kan influera mer positiva känslor, visar analysen att det sociala sammanhanget och själva aktiviteten runt att dricka en öl eller ta ett glas vin också genererar positiva känslor. Alkoholen och aktiviteten runt alkoholen genererar alltså ett psykosocialt välbefinnande som individen kan använda som ett medel för att få höja sitt humör. Det sociala incitamentet är dock inte alltid av positiv karaktär, då flera uppger att de känner en press från vängrupper och samhällseliga normer att vara och bete sig på ett särskilt sätt. Detta kan leda dem till att konsumera alkohol för att uppnå de önskade beteendet; något som i slutändan kan resultera i att deras psykiska mående försämras.

Gällande forskningsfrågan om unga människors psykiska hälsa så upplevde flera mycket stress, oro och ångest kopplat till deras prestationer och framtidsutsikter, som vi menar har att göra med att de ännu inte befäst en tydlig identitet. I sökandet efter identitet är alkohol ett effektivt medel, dels på grund av att det är det mest lättillgängliga verktyget för nya erfarenheter och att få interagera ohämmat tillsammans med andra, men även som ett ångestdämpande medel mot psykiska besvär ofta relaterat till något vi menar är synonymt med en sorts identitetsförvirring. Slutligen kan vi se att detta leder till en ond cirkel hos somliga respondenter då alkoholen överkonsumeras, där båda fenomenen samverkar med varandra. De som mår eller har mått psykiskt dåligt menar att de ofta självmedicinerat med alkohol men vittnar även om att det endast försämrar det psykiska måendet i slutändan. Detta samtidigt som de respondenter som upplevt en press på sig att behöva dricka för att orka upprätthålla sitt sociala liv menar att alkoholkonsumtionen påverkat deras psykiska mående negativt. Således existerar det som en växelverkan mellan alkohol och psykisk ohälsa hos nytillkomna vuxna, där båda tenderar att kunna predicera varandra.

## 6.2 Resultat i relation till teori & tidigare forskning

Den tidigare forskningen belyser att det tenderar att existera ett samband mellan psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion; något som går i linje med resultaten av detta arbete. Vad denna studie främst bidrar med är att förklara möjliga scenarion kring hur detta samband uppenbarar sig. Då den tidigare forskningen mestadels visar på att psykisk hälsa och alkoholkonsumtion korrelerar, urskiljer detta arbete hur det påverkas mycket av identitetssökande som är utmärkande för nytillkomna vuxna. Detta arbete visar även hur sociala medier sätter ökad press på nytillkomna vuxna och försvårar identitetsprocessen, något som i sin tur förefaller ha negativa konsekvenser för deras psykiska hälsa. Vidare presenterar detta arbete en förklaring på varför både alkoholkonsumtionen och den psykiska hälsan stabiliseras när nytillkomna vuxna integreras i vuxenrollen. I forskningen benämndes denna process som att individen "mognar ur" sin roll som nytillkommen och detta arbete poängterar hur denna process ser ut i form av att individens valmöjligheter blir snävare och identitetssökandet minskar. Detta arbete lyckas således belysa hur identitetssökandet och alkoholkonsumtionen är sammankopplade, något som vi fann var en bristvara i det nuvarande forskningsfältet.

Genom arbetets teoretiska utgångspunkt kan vi se hur de sociala umgänget hos nytillkomna vuxna skapar det kulturella sammanhang kring alkohol som genererar positiva känslor hos dem. Individen försöker återuppleva dessa känslor även när denne är ensam, något som påverkar det psykiska måendet negativt då det går emot omgivningens normer och sociala begränsningar. Detta menar vi är ett bidrag till forskningsfältet, då vi fann få adekvata teoretiska förklaringar till nytillkomna vuxnas alkoholkonsumtion i relation till deras psykiska hälsa. Genom att använda detta teoretiska perspektiv upplever vi att arbetet lyckas poängtera hur den sociala omgivningen påverkar respondenternas alkoholkonsumtion, hälsa och psykosociala välbefinnande, även när individen är ensam. Således presenteras ett perspektiv som belyser hur interaktionen mellan individen och omgivningen är med och inverkar på deras psykiska hälsa såväl som alkoholkonsumtion. Trots ett litet urval skulle arbetet, i enlighet med Fine, kunna påstå att interaktionen mellan respondenterna och deras vängrupper representerar ett större kulturellt sammanhang. Då han menar att grupper är som miniatyrer av samhället, skulle detta perspektiv kunna appliceras för att förstå större strukturer gällande alkoholkultur och psykisk ohälsa.

### **6.3 Diskussion av relationen mellan resultat och metod**

En eventuell begränsning med studien kan ha varit att vi tillhör samma målgrupp som de som studerades, vilket också var någonting vi reflekterade över inför arbetet. Då vi trots allt har vetskapen om hur det är att leva som nytillkommen vuxen idag så var vi noggranna med att göra oss av med vår förförståelse och ha en öppen och objektiv inställning. I slutändan var detta inte ett problem, utan snarare något som hade en positiv inverkan på våra intervjuer då vi upplevde det som att respondenterna kände sig trygga med oss. Att använda sig av kvalitativa intervjuer kände vi var en självklarhet då fenomenologin lutar sig på subjektiva upplevelser, snarare än den mer objektiva verkligheten. Vi upplever det som att vi i fenomenologisk anda lyckades fånga upp väsentliga levda upplevelser och erfarenheter från de tillfrågade, samt att vi genom dessa subjektiva berättelser har kunna urskilja konkreta samband mellan fenomenen.

### **6.4 Slutsats & framtida forskning**

Slutligen menar vi att det verkar existera ett samband mellan nytillkomna vuxnas alkoholkonsumtion och deras psykiska hälsa. Vad detta arbete bidragit med är att urskilja den växelverkan som existerar mellan dessa två fenomen, där båda påverkar varandra. Vi kan hos flera respondenter se att alkoholkonsumtionen varit som mest utbredd och destruktiv när deras psykiska hälsa varit skör, samtidigt som den minskat i takt med att det psykiska måendet stabiliserats. Samtidigt verkar både den psykiska hälsan och alkoholkonsumtionen präglas mycket av den existentiella oro och identitetssökande som är utmärkande för tidsperioden, och i takt med respondenterna lyckas befästa en mer tydlig identitet förbättras deras förhållande till alkohol samt att det psykiska måendet blivit bättre.

Följaktligen har detta arbete bidragit till den kunskapslucka som råder gällande sambandet mellan nytillkomna vuxna psykiska ohälsa och alkoholkonsumtion. Gällande framtida forskning hade vi gärna sett mer omfattande kvalitativa studier på ämnet, där ett stort urval av subjektiva erfarenheter skulle kunna användas för att förstå detta samband ytterligare. Att bringa klarhet i detta anser vi relevant då det kan ligga till grund för eventuella framtida preventiva insatser. Vi hade även gärna sett kvalitativa studier av mer longitudinell karaktär, där forskare skulle kunna följa upp individer allt eftersom genom denna tidsperiod. Detta hade ytterligare kunnat urskilja om det finns riskfaktorer i ens omgivning som är särskilt utmärkande, något som i sin tur hade preciserat vilka faktorer i denna tidsperiod som har störst inverkan på nytillkomna vuxna psykiska hälsa.

# Referenser

## Litteratur

Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Alvesson, M. & Sköldböck, K. (2008). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.

Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Dahlberg, K., Dahlberg, H & Nyström, M. (2008) *Reflective Lifeworld Research*. Studentlitteratur: Lund.

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Denscombe, M. (2014). *The good research guide: for small-scale social research projects*. (5th ed.) Maidenhead, England: McGraw-Hill/Open University Press.

Eriksson-Zetterquist, U & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G & Svensson, P (Red). *Handbok i kvalitativa metoder*. (ss. 34-54) Stockholm: Liber.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Fine, G.A. (2012). *Tiny publics: a theory of group action and culture*. New York: Russell Sage Foundation.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

## Vetenskapliga artiklar

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469

Cranford, J. A., Eisenberg, D., & Serras, A. M. (2008;2009;). Substance use behaviors, mental health problems, and use of mental health services in a probability sample of college students. *Addictive Behaviors*, 34(2), 134-145. doi:10.1016/j.addbeh.2008.09.004



Egerton, G. A., & Read, J. P. (2018). Relationship Role Transitions and Problem Alcohol Use in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/2167696818772950>

Formica, I., Pellerone, M., Morabito, C., Barberis, N., Ramaci, T., Giorgio, A. D., & Mannino, G. (2017). The existential suspension of the young-adult in times of liquid modernity. A differential analysis of identity uneasiness in precarious times. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 5(3) doi:10.6092/2282-1619/2017.5.1665

Hallett J, McManus A et al. (2014). Excessive drinking – an inescapable part of university life? A focus group study of australian undergraduates.. *British Dental Journal*, 218(1), 19-19. doi:10.1038/sj.bdj.2014.1159

Jun, H., Sacco, P., Bright, C., & Cunningham-Williams, R. M. (2019). Gender differences in the relationship between depression, antisocial behavior, alcohol use, and gambling during emerging adulthood. *International Journal of Mental Health and Addiction*, doi:10.1007/s11469-018-0048-9

Maggs, J. L., & Schulenberg, J. E. (2004). Trajectories of alcohol use during the transition to adulthood. *Alcohol Research & Health*, 28(4), 195.

Malmgren, L., Ljungdahl, S. & Bremberg, S. (2008). *Psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion - hur hänger det ihop?: en systematisk kunskapsöversikt över sambanden och förslag till förebyggande insatser*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Merline, A., Jager, J., & Schulenberg, J. E. (2008). Adolescent risk factors for adult alcohol use and abuse: Stability and change of predictive value across early and middle adulthood. *Addiction*, 103(s1), 84-99. doi:10.1111/j.1360-0443.2008.02178.x

Oesterle, Sabrina & G Hill, Karl & Hawkins, J & Guo, Jie & F Catalano, Richard & D Abbott, Robert. (2004). Adolescent Heavy Episodic Drinking Trajectories and Health in Young Adulthood. *Journal of studies on alcohol*. 65. 204-12. doi:10.15288/jsa.2004.65.204.

Pavlova, M. K., Silbereisen, R. K., & Sijko, K. (2014). Social participation in poland: Links to emotional well-being and risky alcohol consumption. *Social Indicators Research*, 117(1), 29-44. doi:10.1007/s11205-013-0332-9

Prince, M., Patel, V., Saxena, S., & Maj, M. (2007). Global mental health 1: No health without mental health. *The Lancet*, 370(9590), 859.

Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135-172). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Smith, C., Christoffersen, K.M., Davidson, H. & Herzog, P.S. (2011). *Lost in transition: the dark side of emerging adulthood*. New York: Oxford University Press.

Smith, J.A.; Jarman, M. & Osborn, M. (1999) "Doing Interpretative Phenomenological Analysis". I Murray, M. & Chamberlain, K. (eds) *Qualitative Health Psychology. Theories and Methods*. London/Thousand Oaks/New Delhi: SAGE Publications, 218-240 (23 s)

Swanson, J. A. (2016). Trends in literature about emerging adulthood: Review of empirical studies. *Emerging Adulthood*, 4(6), 391-402. doi:10.1177/2167696816630468

Welsh, J. A., Buchsbaum, D. G., Kaplan, C. B. (1993) "Quality of Life of Alcoholics and Non-Alcoholics: Does Excessive Drinking Make a Difference in the Urban Setting?" *Quality of Life Research*, Vol. 2, No. 5, pp. 335-340.

## Webbpublikationer & rapporter

Systembolaget (2018). *Vanligt att självmedicinera med alkohol*, Pressmeddelande 2018-05-29. Hämtad 2019-05-17 från <https://press.systembolaget.se/wp-content/uploads/2014/06/systembolaget-vanligt-att-sjalvmedicinera-med-alkohol-180529.pdf>

Systembolaget. (2018). *Alkoholrapporten 2018: tema: passivt drickande och psykisk hälsa*. Hämtad 2019-05-17 från <https://press.systembolaget.se/vanligt-att-sjalvmedicinera-med-alkohol/>

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Risikonsumtion av alkohol*. Hämtad 2019-03-26 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/folkhalsans-utveckling/levnadsvanor/alkohol-riskkonsumtion/>

Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga: underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Hämtad 2019-03-24 från <https://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-5-43>

Statistiska centralbyrån. (2007). *Alkohol- och tobaksbruk*. Hämtad 2019-03-27 från [https://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/LE0101\\_2004I05\\_BR\\_LE114SA0701.pdf](https://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2004I05_BR_LE114SA0701.pdf)

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna – Till och med 2016*. Hämtad 2019-03-27 från <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

Vetenskapsrådet. (2009). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab. Hämtad 2019-04-09 från <http://www.codex.vr.se/texts/>

# Bilaga 1. Informationsbrev

## **Förfrågan om att delta i en studie om unga vuxnas psykiska hälsa och alkoholkonsumtion.**

Syftet med studien är att undersöka unga vuxnas psykiska hälsa samt alkoholkonsumtion. Studien genomförs under vårterminen 2019 och riktar sig till unga vuxna mellan 18-29 år.

Studien är ett examensarbete för en kandidatexamen och är en del av utbildningen till socialpsykologi vid Uppsala universitet. Studien kommer att genomföras med intervjuer under april-maj 2019. Intervjun kommer att beröra din uppfattning/erfarenhet av psykisk hälsa och alkohol och beräknas ta ca 30-45 minuter. Intervjun kommer att spelas in och skrivas ut i text.

Den information som Du lämnar kommer att behandlas säkert och förvaras säkert så att ingen obehörig kommer att få ta del av den. Redovisningen av resultatet kommer att ske så att ingen individ kan identifieras. Resultatet kommer att presenteras i form av en muntlig presentation till andra studerande samt handledaren för arbetet. När examensarbetet är färdigt och godkänt kommer det att finnas i en databas vid Uppsala universitet. Inspelningarna och den utskrivna texten kommer att förstöras när examensarbetet är godkänt. Du kommer ha möjlighet att ta del av examensarbetet genom att få en kopia av arbetet.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan när som helst avbryta din medverkan utan närmare motivering.

Vi frågar härmed om Du vill delta i denna studie. Det ska framgå hur den tillfrågade skall ge besked om att de vill delta.

Ansvariga för studien är Simon Asplund och Ylva Sjöblom, samt vår handledare Dominik Döllinger. Har Du frågor om studien är Du välkommen att höra av dig till någon av oss:

Simon Asplund

Student

[simon.asplund4@gmail.com](mailto:simon.asplund4@gmail.com)

Telefon: 072 220 50 85

Ylva Sjöblom

Student

[hasesylvasjoblom@gmail.com](mailto:hasesylvasjoblom@gmail.com)

Telefon: 070 404 88 67

Dominik Döllinger

Handledare

[dominik.dollinger@soc.uu.se](mailto:dominik.dollinger@soc.uu.se)

## Bilaga 2. Intervjuguide

Här kan vi skriva vad vi ska berätta inför intervjun. Att den spelas in, att respondenten kan avbryta när som helst osv.

1. Börja med att berätta lite om dig själv. Typ ålder och vad du sysslar med.
  - a. Ålder
  - b. Sysselsättning
  - c. Från Uppsala?
  - d. Vad vill du göra i framtiden?
2. Hur tycker du det känns att vara student här i Uppsala?
  - a. Är du engagerad i studentlivet?
3. Vad innebär det att vara vuxen för dig?
4. Känner du dig som vuxen?
  - a. Varför?
5. Hur upplever du att unga vuxna mår idag?

### Psykisk hälsa

6. Hur upplever du ditt allmänna mående?
7. Upplever du att du har eller har haft psykiska besvär?
  - b. Om ja: skulle du vilja berätta om det?
  - c. Om relevant: Hur brukar du hantera det?
  - d. När?
8. Är det vanligt förekommande med psykisk ohälsa bland dina vänner?  
Om ja: Är det något ni pratar om?

### Alkohol

9. Hur upplever du alkoholkulturen bland ditt umgänge?
  - a. Skillnad mellan studenter och andra vänner?
10. Har du upplevt ånger efter du har druckit?
11. Har du funderat på att dricka mindre?
12. Vilken period har du druckit mest i?
  - a. Minst?
13. I vilka syfte brukar du dricka alkohol?
14. Vad upplever du är de positiva effekterna av din alkoholkonsumtion?
  - a. Negativa?
15. Dricker du alkohol ensam?
16. Har du några egna tankar kring det vi har pratat om som vi inte har frågat? Något du tänker kring detta som vi inte tagit upp?