

# examensarbete

Våren 2010

Sektionen för lärarutbildning  
Psykologi III

Har familjen betydelse för  
välbefinnandet när det gäller  
intagna

Författare

A. Lennart Tholén

Handledare

J. Gowert Masche

## Abstrakt

Denna studie ville ta reda på om intagna med partner eller barn har ett bättre välbefinnande, jämfört med intagna utan partner eller barn. Andra syftet var att ta reda på om god kvalitet i familjerrelationerna ger ett förbättrat välbefinnande. Tidigare studier visar att socialt stöd i förhållanden kan motverka stress, det kan hjälpa människor och förbättra personens hälsa och välbefinnande. Ett tredje syfte var att ta reda på om det finns ett samband mellan välbefinnandet och de tre copingstrategierna, problemlösning, informationssökning och flyktbeteende. Tidigare undersökningar visar att copingstrategier är en skyddande faktor mot ohälsa och är relaterat till välbefinnandet. Studien baseras på en enkätundersökning, där 58 män på en sluten anstalt deltog. Resultat visade att det inte fanns signifikanta effekter på välbefinnandet av partnerskap och föräldraskap, i de fall det fanns en god kvalitet i familjerelationen uppnåddes ett förbättrat välbefinnande. Studien visade på ett signifikant resultat mellan välbefinnandet och familjerelationer. Resultaten visade också att intagna som använde sig av problemlösning mådde bättre. Informationssökning hade en negativ inverkan på välbefinnandet, vilket var oväntat. Flyktbeteende hängde ihop med ett dåligt välbefinnande, intagna som flydde från verkligheten mådde sämre, vilket var enligt förväntan.

*Nyckelord:* copingstrategier, familjerelationer, intagen, stress, välbefinnande.

### *Familjerelationer*

Familjen är ofta av betydelse för den som är intagen på kriminalvårdsanstalt, då det oftast är genom nära familjerelationer – i denna studie partner och barn – som det går att få emotionellt och socialt stöd, vilket kan inverka positivt på välbefinnandet. Socialt stöd är ett interpersonellt utbyte som innebär emotionell omsorg, instrumentellt stöd, det är en slags buffert mot stress som främjar den fysiska hälsan (Taylor, Peplau & Sears, 2006). Tidigare studier visar att socialt stöd i parförhållande kan motverka stress, det kan hjälpa människor att hantera stress (coping) och förbättra personens hälsa och välbefinnande (Sarason, Sarason & Gurung, 1997; Taylor, 2003). I de fall relationen inte är stödjande, så kan det påverka välbefinnandet negativt. I en studie gjord av Ross, Lutz och Lakey (1999), så framgår det att sociala relationer kan hjälpa mot psykologisk stress och ett positivt välbefinnande, endast om den är stödjande. De intagna som endast har föräldrar, syskon eller andra släktingar antas därför ha ett lägre välbefinnande, än intagna som har partner eller barn.

Möjligheterna att träffas i ett litet besöksrum under ett fåtal timmar, är omständigheter som skapar svårigheter i att upprätthålla familjerelationerna. Studier har påvisat samband mellan hur ofta det finns möjligheter för familjen att träffas under fängelsetiden och upprätthållandet av att familjen hålls ihop, när familjen träffas mer sällan finns risken att familjen splittras (Lanier, 1993). På den undersökta anstalten finns det två telefoner att tillgå på ca: 16 intagna, besöksrum går att boka under 5 timmar var fjortonde dag, det finns även två besökslägenheter (på 186 intagna). I en tidigare studie av Lanier (1993) uppstår en stressituation då fäder exempelvis vägras kontakt med barnen eller då kontakt försvåras på grund av avståndet mellan hemort och fängelse. Lanier (1993) har genom studier påvisat att vid en dålig kontakt mellan intagna och deras barn, påverkas intagnas psykiska hälsa negativt, där fängslade män med försämrade relationer till barnen eller ingen relation alls löper större risk att bli deprimerade, än andra fängslade fäder som har något bättre kontakt med barnen. Om personer arbetar med att stärka familjebanden under fängelsevistelsen har det visat sig att återfall i brott minskar, den psykiska hälsan hos både interner och anhöriga förbättras och möjligheten för familjen att hålla samman efter frigivningen ökar (Hairston, 1991). Hög grad av stress och oro kan påverka subjektivt välbefinnande negativt och leda till ohälsosamma vanor (Hudd, et al., 2000). När det handlar om vuxna som begått brott väcks ofta tankar hos omgivningen om deras lämplighet som föräldrar, där en marginalisering från samhällets sida kan leda till ytterligare problem i familjen (Van Nijnatten, 1998). Om en person får kvalitet på det sociala stödet efter svår händelse (ex. fängelse) kan detta starkt bidra till att individens hälsa förstärks (Rook, 1984). Kvaliteten i de sociala relationerna kring individen är viktigt för att inte återfalla i brott, vilket tidigare rapporterats och framhållits genom resultat från longitudinella projekt (Farrington, 2003; Stouthamer-Loeber et al., 2001). Konklusionen blir att nära familjerelationer – i detta fall partner och barn – är av betydelse och påverkar välbefinnandet. Studier visar att det är positivt med sociala band i de fall den är stödjande och att samhällets attityder mot den intagne som förälder ofta ses med misstänksamhet.

### *Välbefinnandet*

Välbefinnandet eller subjektivt välbefinnande (SWB) påverkas av flera omständigheter. Studier av Diener, Suh, Lucas och Smith (1999) visar att SWB kan delas in i två områden, det ena är obehagliga upplevelser som ex. skuld och skam, oro, nedstämdhet, stress, depression och avundsjuka. Den andra delen består av nöjdhet med livet som t.ex. en önskan om förändring, nöjdhet med det nuvarande livet, nöjdhet med framtidsutsikterna (Diener et al., 1999). Tidigare studier av Diener et al. (1999), visar att i de fall människor har ett hopp och en önskan om att förändra sina förhållanden och detta inte uppfylls, så förändrar de sina mål om det känns hopplöst, för att på så sätt uppnå ett högre välbefinnande.

Tidigare forskning visar på att *SWB är stabilt över hela livet*, där förändringar i livshändelser endast påverkar SWB temporärt, för att efter några månader återgå till den tidigare nivån av SWB (Eunkook, Diener & Fujita, 1996). Positiva händelser som gynnar en person tolkas som ett tecken på framgång mot den personens egna mål (prestation), därmed ökar också SWB (Eunkook, Diener & Fujita, 1996). Negativa händelser där personen misslyckas med att uppnå sina delmål, skapar en negativ slutsats om att nå slutmålet, vilket gör att SWB sjunker (Eunkook, Diener & Fujita, 1996).

Det subjektiva välbefinnandet (SWB) handlar om hur en person värderar sitt eget liv, till exempel hur nöjd personen är med sitt eget liv, äktenskap eller arbete (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Den norska psykologen Siri Naess (1997) här citerat av Kallenberg och Larsson (2000) utgår från orsaker som påverkar välbefinnandet: 1. Att vara aktiv. 2. Att ha goda relationer till andra. 3. Att ha självkänsla och självrespekt. 4. Att ha en grundstämning av glädje. Dessa villkor antas ha en positiv inverkan på välbefinnandet och familjerelationerna. Det har gjorts forskning på välbefinnandet, där det framkommit att ca: 50 % är genetiskt betingade, ca: 10 % beror på levnadsomständigheter och att ca: 40 % kan påverkas genom våra egna handlingar, vad vi gör och hur vi tänker, det vill säga av medvetna handlingar och strategier (Ljubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Vidare hävdas också att människor som är lyckliga eller har ett högt välbefinnande, söker ny kunskap och nya uppgifter och de kontrollerar sina tankar och känslor (Ljubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Sammanlagt konstateras att välbefinnandet påverkas av flera omständigheter, som genetiska anlag samt positiva och negativa emotioner. För att uppnå ett högt välbefinnande är det viktigt att personen har flera sociala kontakter samt egna medvetna strategier och målsättningar. Välbefinnandet är ofta stabilt över hela livet. Levnadsomständigheter – exempelvis att befinna sig i fängelse – anses inte ha så stor inverkan på välbefinnandet.

### *Stress*

Stress är en process där personen gör en värdering av miljön som hotande och skadlig, stress uppstår när de personliga resurserna känns otillräckliga för att möta kraven från omgivningen (Taylor, Peplau & Sears, 2006). Att värdera miljömässiga händelser som är skadliga, hotande eller utmanande och svara på den värderingen med psykologiska, känslomässiga, kognitiva och beteendemässiga förändringar är *stress* (Rydén & Stenström, 2000). Att hamna i fängelse är för de flesta en svår upplevelse, då separation från familjen kan utlösa stress och påverka personens copingstrategier. I studier av Währborg (2002), hävdas att stora förändringar som separationer, är händelser som utlöser stress och påverkar individens copingstrategier. Enligt Währborg (2002) kan de reaktioner som uppstår hos en individ i samband med stressfyllda situationer ses som ett försök till anpassning eller ett skydd och ett försvar mot något som individen uppfattar som ett hot. Människors tidigare erfarenheter av att exempelvis att hamna i fängelse, där personens tidigare insikter och upplevelser kan vara avgörande för hur stressen hanteras. Tidigare kunskaper och erfarenheter kan vara avgörande för hur en individ bemästrar stressade situationer, det kan beror på hur de uppfattar och utvärderar den aktuella påfrestningen (Währborg, 2002).

### *Coping*

Egidius (2008) har coping olika betydelser: a) att klara av något på ett adekvat sätt. b) att handskas med eller hantera ett problem eller svårighet vare sig det sker konstruktivt, passivt eller rent av destruktivt och slutligen c) fysisk, psykisk och/eller social förmåga att leva med sjukdom eller funktionshinder. Inom tidigare stressforskning betraktas coping som en stabiliserande metod som kan hjälpa individer att behålla psykosocial anpassning under påfrestande perioder (Holahan & Moos, 1987).

*Copingstrategier* omfattar det individen gör eller tänker som reaktion på en specifik stressor i ett särskilt sammanhang, medan *copingresurser* utgör de bakomliggande förutsättningarna för vilka strategier som tillämpas (Holahan & Moos, 1987). Att hamna i fängelse är för många en svår separation från vänner och familj, detta påverkar valet av copingstrategier. Stora förändringar som separationer och förlust är händelser som utlöser stress och därmed påverkar individens copingstrategier (Währborg, 2002).

I denna studie har sammanställts flera typer av reaktionsmönster från tidigare forskning, som kan användas i stressituationer. I den forskning som framlagts på senare år finns det ingen etablerad taxonomi för coping. En av de mest omfattande undersökningar som gjorts under 2000-talet är den som är gjord av Skinner, Altman och Sherwood (2003), där har teoretiska och empiriska strategier används för att lösgöra viktiga skillnader mellan systemen i huvudkategorierna inom coping. Skinner et al. (2003) kom fram till ungefär 100 scheman/system som är gjorda genom forskning under de senaste 20 åren, där kriterierna för en god hierarkisk taxonomi för coping har tagits fram (Bilaga 1). Denna undersökning har använt Skinner et al. (2003) taxonomi, där tre copingstrategier har testats.

Följande copingstrategier har valts ut till denna studie: *problemlösning* är strategisk, instrumentell handling, planering (aktiv), *informationssökande*: att läsa eller få information, observera, fråga andra (aktiv) samt *flyktbeteende*: kognitivt undvikande, undvikande beteende, förnekelse, önsketänkande (passiv) (Skinner et al., 2003). De två första strategierna är aktiva, initiativrika och instrumentella sätt att lösa problem, den tredje strategin är passiv och har ett kognitivt undvikande med förnekelse (Skinner et al., 2003).

Forskare har undersökt relationen mellan välbefinnande respektive ohälsa och coping, där studier visar att copingstrategier som är aktiva och planerande, är en skyddande faktor mot ohälsa och är relaterat till subjektivt välbefinnande (Liu, Tein & Zhao, 2004). I tidigare forskning av Holahan och Moos (1987) har det visat sig att sociala nätverk har betydelse för aktiv coping, på så sätt att problemfokuserad coping (problemlösning) är mest framträdande hos individer med sociala resurser, aktiv coping är således relaterat till mer personliga och kontextuella resurser än undvikande coping (flyktbeteende). Oftast ses informationssökning som något positivt, med större möjligheter att förebygga och planera. Enligt studier gjorda av Skinner et al. (2003), så är informationssökning en aktiv form av coping där personen söker socialt stöd, är observant, optimistisk och planerande.

Valet av copingstrategi antas ha att göra med personens sociala resurser, där de aktiva strategierna används oftare av dem som har fler sociala resurser, därför har två aktiva och en passiv copingstrategi utvalts till denna studie. Tidigare forskning av Holahan och Moos (1987) påvisar att sociala nätverk har betydelse för aktiv coping, på så sätt att problemfokuserad coping (problemlösning) är mest framträdande hos individer med sociala resurser, aktiv coping är således relaterat till mer personliga och kontextuella resurser än undvikande coping (flyktbeteende, passiv). När individen använder copingstrategier som instrumentellt stöd (informationssökning, aktiv) försöker han eller hon få råd, information och tips, det visar på att personen har förmåga att bygga goda relationer med andra människor som positivt påverkar individens subjektiva välbefinnande (Giancola, Grawitch & Borchert, 2009). Skinner et al. (2003), hävdar att individer som använder flyktbeteende (förnekelse & undvikande beteende) får ett sämre välbefinnande, eftersom de inte kan eller vill lösa sina problem.

### *Syfte och Hypoteser*

Första syftet är att ta reda på om intagna med partner eller med barn uppnår ett bättre välbefinnande, jämfört med intagna utan partner eller barn. Det andra syftet är att ta reda på om god kvalitet i familjerelationer förbättrar välbefinnandet. Ett tredje syfte vill ta reda på om det finns ett samband mellan välbefinnandet och copingstrategierna, problemlösning, informationssökning och flyktbeteende.

H<sub>1</sub> Intagna med partner eller är förälder har ett bättre välbefinnande, jämfört med intagna utan partner eller barn.

H<sub>2</sub> Intagna med god kvalitet i familjerelationerna förbättrar välbefinnandet.

H<sub>3</sub> Intagnas välbefinnande är relaterat till copingstrategierna: problemlösning, informationssökning och flyktbeteende.

### Metod

Undersökningen genomfördes under 5 dagar i maj 2010 på en säkerhetsanstalt (B-klass). Landets fängelser är indelade i säkerhetsklasser från A-klass vilket är högsta säkerhet, till öppen anstalt (F). Enkäten gick ut till samtliga 172 intagna som vid tiden var inskrivna på anstalten. Det var 34 % eller 58 män som svarade på enkäten, dvs. ett bortfall på 66 %. Det var 50 % eller 29 personer som hade ett förhållande (gift, sambo, flickvän), har slagits samman i kategorin partner ( $N=58$ ). I urvalsgruppen singlar var det 50 % eller 29 personer, som ingick i kategorin partner ( $N=58$ ). I kategorin barn var det 60 % eller 35 personer med barn ( $N=58$ ). I urvalsgruppen utan barn var det 40 % eller 23 personer ( $N=58$ ). Det var 23 % eller 13 intagna som var ensamstående med barn ( $N=58$ ). Det var 28 % eller 16 personer som var ensamstående utan barn ( $N=58$ ). Ålderskategorierna var indelade i en kategorisk variabel, varför Mean och Standard Deviation inte anges. Åldersfördelningen var enligt följande:

20-30 år 28 % eller 16 personer, ( $N=58$ ).

31-40 år 46 % eller 27 personer, ( $N=58$ ).

41-50 år 14 % eller 8 personer, ( $N=58$ ).

51-60 år 10 % eller 6 personer, ( $N=58$ ).

61 år och över var 2 % eller 1 person, ( $N=58$ ).

Frågeformuläret hade sju inledande allmänna frågor angående ålder, civilstånd, antal barn, strafflängd, utbildning, telefonsamtal och besök. Därefter följde 36 items, där det var tre habitueella *copingstrategier* som undersöktes, *problemlösning* (7 item), ex: Jag står upp och kämpar för vad jag tror på, *informationssökande* (6 item), ex: Jag tar det lugnt och informerar mig om vad som händer här och *flyktbeteende* (7 item), ex: Jag försöker att inte tänka på att jag sitter inne. *Välbefinnandet* undersöktes (8 item), ex: Jag känner mig hoppfull inför framtiden, Jag känner mig deprimerad. Även *familjerelationer* undersöktes (8 item), ex: Jag tycker min familj har tagit avstånd från mig, Jag får känslomässigt stöd från min familj. Enkäten hade items med en femgradig skala: *aldrig/ingenting* (1), *mycket sällan* (2), *ganska sällan* (3), *ganska ofta* (4) och *mycket ofta* (5) (se enkätundersökning, bilaga 2). Författaren hade själv komponerat items utifrån egen konstruktion.

Enkäten hade items som besvarades på en *Likertskala*, det är en skala där forskaren mäter olika attityder hos respondenterna, måttenheten bestäms genom olika sifferskalor eller genom negativa/positiva påståenden för att få fram index över flera enkelställda frågor. Item från enkäten med nummer 8, 13, 25, 36 (välbehinnande) var besvarade med en negativ fråga, dessa item skalvändes. Skalorna beräknades som genomsnitt på alla items som tillhörde respektive skala. Författaren hade i förväg begärt tillstånd att få genomföra undersökningen på anstaltens samtliga avdelningar. Till hjälp fanns det två kriminalvårdare som delade ut och samlade in enkäterna. Respondenterna har i huvudsak fått information om enkäten genom det skriftliga försättsblad som fanns på enkäten, då det inte varit möjligt att närvara (av säkerhetsskäl) vid utdelandet av enkäterna (utom på en avdelning). Respondenterna delgavs att enkäten var anonym, samt att det var frivilligt att delta i undersökningen. Information gavs till respondenterna om att få läsa slutresultatet av uppsatsen då den var färdig.

I denna studie har etiska övervägande varit viktiga att följa, eftersom det inom ett fängelse är mycket känsligt att ge ut detaljer om sitt privatliv. Vilket på olika sätt kan skada eller försvaga den intagnes situation gentemot andra intagna. De forskningsetiska regler som Gullevig och Øyen (1998) trycker på är: *individskydd, samtycke och tystnadsplikten samt anonymitetskravet*. Individskyddet och samtyckekravet innebär följande: att forskaren skall ha en sådan god moral så att ingen blir föremål för någon forskning, utan att informeras om det och givit sitt samtycke till det. Detta är en förutsättning för att människors integritet och bestämmanderätt skall respekteras. ”Med kravet på informerat samtycke förenas också insikten att forskning kan medföra skada eller negativa verkningar för den som det forskas om, och att den enskilde ska ha rätt att själv delta i bedömningen av eventuella belastningar” (Gullevig & Øyen, 1998, s. 93).

## Resultat

Cronbachs alpha användes för att bedöma reliabiliteten i skalorna (tabell 1). För att höja Cronbachs alpha för copingstrategier så togs item 1 (problemlösning), item 28 (informationssökning), item 17 (flyktbeteende) och item 32 (välbehinnande) bort. Reliabiliteten har varit tillfredställande, den varierade mellan 68-84 i alpha-värde.

Tabell 1

Itemtillhörighet och intern konsistens av undersökta skalorna.

Copingstrategi	Item	Cronbachs Alpha
Välbehinnande (borttaget 32)	3, 29, 33 (skalvända items, 8, 13, 25, 36)	,84
Familjerelation	14, 23 (skalvända items, 2, 5, 9, 12, 19, 27)	,76
Problemlösning (borttaget 1)	7, 16, 21, 24, 31, 34	,79
Informationssökning (borttaget 28)	6, 18, 22, 26, 30	,75
Flyktbeteende (borttaget 17)	4, 10, 11, 15, 20, 35	,68

En analys med en tvåvägs mellangrups Anova genomfördes för att pröva om välbehinnandet (beroende variabel) påverkas av de dikotomiska faktorerna partner och barn (oberoende variabler). Analysen visade att det inte fanns några signifikanta huvudeffekter av partner och barn, det fanns heller inga interaktionseffekter (tabell 2).

Tabell 2

Summering av tvåvägs mellangrups Anova. Medelvärden (standardavvikelse inom parentes) av undersökta skalorna, beroende på partnerförhållanden och barn.

Skala	Partner		Barn		Tvåvägs-ANOVA $F(\eta^2)$		
	partner ( $n=29$ )	singel ( $n=29$ )	utan ( $n=23$ )	med ( $n=35$ )	partner	barn	partner & barn
Min. & max.	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00			
Välbefinnande	3.65 (.91)	3.76 (.80)	3.63 (.90)	3.75 (.79)	.06 (.00)	.03 (.00)	1.99 (.07)
Min. & max.	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00			
Familjerelation	3.28 (.77)	3.40 (.71)	3.37 (.83)	3.31 (.66)	1.78 (.09)	.39 (.01)	.94 (.04)
Min. & max.	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00			
Problemlösning	4.02 (.55)	4.11 (.81)	3.99 (.89)	4.10 (.58)	1.16 (.06)	.10 (.00)	1.08 (.04)
Min. & max.	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00			
Informations- sökning	3.60 (.68)	3.73 (.79)	3.62 (.91)	3.68 (.62)	1.07 (.06)	.81 (.02)	1.86 (.07)
Min. & max.	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00	1.00-5.00			
Flyktbeteende	2.85 (.73)	2.90 (.76)	3.09 (.76)	2.75 (.73)	.36 (.02)	.00 (.00)	2.27 (.08)

En hierarkisk multipel regressionsanalys utfördes för att få stöd för hypotesen att familjerelationer är relaterade till intagnas välbefinnande. Mera specifikt förutsades välbefinnandet först genom familjerelationer och sedan i det andra steget infogades de tre copingstilarna: problemlösning, informationssökning och flyktbeteende. Preliminära analyser utfördes för att säkerställa att ingen överträdelse hade skett av normalitet, linearitet, och homoskedasticitet. Korrelationer mellan prediktorerna visas i tabell 3.

Tabell 3

M, SD och korrelationer mellan variabler ( $N = 58$ )

	Välbef.	Familjerel.	Probleml.	Informsök.	Flyktbet.	M	SD
Välbefinnande	----					3.70	0.83
Familjerelation	.49**	----				3.34	0.73
Problemlösning	.24	-.29*	----			4.06	0.71
Informationssökande	-.08	-.23	.55**	----		4.20	0.81
Flyktbeteende	-.60**	-.63**	-.08	-.05	----	2.89	0.76

Not: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Familjerelationer testades i steg 1, vilket förklarade 24 % av variationen i välbefinnandet. Nästa steg förklarade 50 % av variationen i välbefinnandet, efter det att de tre prediktorerna problemlösning, informationssökning och flyktbeteende hade tillfogats i steg 2 (tabell 4). Sambandet mellan familjerelationer och välbefinnandet predicerades positivt, vilket stödjer hypotesen att det i familjerelationer finns bekräftande goda kvaliteter som har effekter på välbefinnandet. Regressionsanalysen visade att intagna som använde sig av problemlösning mådde bättre, sambandet var alltså större i denna beräkning, vilket var enligt förväntan. Något överraskande är däremot den negativa effekten av informationssökning, ju mera intagna sökte efter information, desto sämre mådde de.



Personer som informerar sig om problem mår i regel bättre, eftersom de har möjlighet att omvandla informationen för att lösa problem. Regressionen visar att flyktbeteenden har ett negativt samband med välbefinnandet, intagna som hanterade stress genom att fly ifrån problem, mådde sämre enligt regressionsberäkningen. Samtliga undersökta prediktorer: familjerelation, problemlösning, informationssökning och flyktbeteende, visade på signifikanta värden i regressionen (tabell 4).

Tabell 4  
Hierarkisk multipel regressionsanalys där välbefinnandet prediceras.

Variabel	Välbefinnandet			
	Modell 1 <i>B</i>	<i>B</i>	95 % CI	$\beta$
Konstant	12.93***	18.80*	[1.35, 36,25]	
Familjerelation	.49***	.32*	[.25, .72]	.32
Problemlösning		.62***	[.28, .95]	.45
Informationssökning		-.39*	[-.73, .53]	-.27
Flyktbeteende		-.47**	[-.82, -.13]	-.37
$R^2$	.24		.50	
$F$	17.33***		13.51***	
$\Delta R^2$	.24***		.27***	
$\Delta F$	17.33***		9.59***	

Not.  $N=58$ . Adjusted R Square = 22 % i steg 1. Adjusted R Square = 47 % i steg 2.  
CI = Konfidensintervall. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## Diskussion

Denna kvantitativa studie har gjorts på en säkerhetsanstalt inom kriminalvården med 58 intagna män. Det fanns vid tiden inga motsvarande psykologiska undersökningar som var gjorda på säkerhetsanstalter i Sverige. Däremot fanns det flera rapporter om intagna föräldrars relation till deras barn ur ett sociologiskt perspektiv (svenska) samt ett antal psykologiska undersökningar som är gjorda i USA och England, med bland andra Hairston (1991), Murray och Farrington (2005). Förhållanden som råder i svenska fängelser skiljer sig dock avsevärt från USA och England.

Den första hypotesen hävdade att intagna *med partner eller som har barn* skulle ha ett bättre *välbefinnande*, jämfört med intagna som inte hade partner eller har barn. Studien kunde inte påvisa några skillnader i välbefinnandet mellan de med/utan partner eller de med/utan barn. Detta var något förvånande, eftersom tidigare studier har visat att det sociala stödet och omhändertagandet ökar för personer som är gifta eller har ett förhållande, där de även ger varandra stöd och hjälp i svåra situationer (Feeney & Collins, 2001; Feeny & Hohaus, 2001). Tidigare studier har påvisat positiva effekter av livet under och efter anstaltsvistelsen för den förälder och som har haft möjlighet att upprätthålla kontakten med familjen (partner/barn) under tiden för frihetsberövning (Melin, 1998). Att det förväntade resultatet uteblev kan ha berott på att urvalet var för litet, det kan också ha berott på att välbefinnandet påverkats av andra orsaker som är genetiska eller livsstilsbetingade, eller att intagna hade goda relationer till andra familjemedlemmar och vänner. Tidigare forskning visar på att SWB är stabilt över hela livet, där förändringar i livshändelser endast påverkar SWB temporärt, för att efter några månader återgå till den tidigare nivån av SWB (Eunkook, Diener & Fujita, 1996).

Den andra hypotesen utfördes för att ta reda på om goda kvalitéer i *familjerelationer* påverkade *välbefinnandet*. Undersökningen kunde påvisa ett samband mellan välbefinnandet och familjerelationer, det vill säga goda kvalitéer i familjerelationer påverkade välbefinnandet positivt. Det spelade däremot mindre roll om det var nära relation som partner och barn, eller om det var någon annan familjemedlem som förälder eller syskon osv. Forskning visar att om personer arbetar med att stärka familjebanden under fängelsevistelsen så stärks den psykiska hälsan hos både interner och anhöriga och möjligheten för familjen att hålla samman efter frigivningen ökar (Hairston, 1991). Tidigare forskning påvisar att individer med ett tryggt förhållande är mer nöjda finner större glädje och har oftare positiva emotioner (Tidwell, Reis & Shaver, 1996). I de fall familjerelationerna är svaga, där kontakten är dålig eller obefintlig mellan intagna och deras partner/barn påverkas relationen negativt. Studier har visat att fängslade män med försämrade relationer till barnen, eller ingen relation alls, löper större risk att bli deprimerade, jämfört med andra fängslade fäder som har bättre kontakt med barnen (Lanier, 1993).

Denna studie har tittat närmare på olika *copingstrategier*, eftersom dessa antas påverka både familjerelationer samt välbefinnandet. Tre copingstrategier utvaldes till denna studie, *problemlösning*, *informationssökande* och *flyktbeteende* (Skinner et al. 2003). De två första copingstrategierna valdes ut för att de är rationella och instruktiva (aktiv coping). Enligt tidigare studier av Taylor (2003) så beror en aktiv coping på dels interna copingresurser som personliga egenskaper eller karaktärsdrag, samt externa copingresurser som social support, tid och andra livshändelser som inträffar samtidigt, dessa båda former av coping interagerar med varandra och bestämmer copingprocessen. Att klara av en stressfull händelse genom en självsäker och aktiv coping ger en känsla som känns mindre hotande och ger positiva emotioner. Enligt studier gjorda av Skinner et al. (2003), så är informationssökning en aktiv form av coping där personen söker socialt stöd, är observant, optimistisk och planerande. Den tredje strategin, flyktbeteende, är ett sätt att försöka fly från problem, med kognitivt undvikande och förnekande, det är en passiv coping (Skinner et al. 2003). En hotfull uppskattning av en stressor kan ge en lägre självkänsla och öka de negativa känslorna vilket kan ge upphov till en passiv coping (Skinner & Brewer, 2002).

Den tredje hypotesen testades i en regressionsanalys för att få stöd för hypotesen att *välbefinnandet* har samband med *familjrelationer* och *copingstrategierna*, *problemlösning*, *informationssökning* och *flyktbeteende*, eftersom familjerelationer antas ha en påverkan på copingstrategierna, som i sin tur kan ha inverkan på välbefinnandet. Resultaten i denna studie visar på att familjrelationer korrelerade med 24 % av välbefinnandet, när sedan de tre copingstilarna lagts till, förklarade det sammantaget 50 % av välbefinnandet.

Tidigare studier av Sarason, Sarason och Gurung, (1997) samt Taylor (2003), visar på att socialt stöd i förhållanden kan motverka stress, det kan hjälpa människor att hantera stress (coping) och förbättra personens hälsa och välbefinnande. Ljubomirsky, Sheldon och Schkade (2005) visade genom studier att välbefinnandet kan påverkas av orsaker som är genetiskt betingade, samt egna handlingar och levnadsomständigheter. Resultat i denna studie visar på att om den intagne har *goda kvalitéer i familjerelationerna främjar det välbefinnandet*, i motsatts till dåliga familjerelationer som kan inverka negativt på välbefinnandet. I tidigare studier framgår det att sociala relationer kan hjälpa mot psykologisk stress och ett positivt välbefinnande, endast om den är stödjande (Ross, Lutz och Lakey, 1999). Stärkta familjeband och familjerelationer är av stor betydelse, i tidigare studier av Hairston (1991) påvisas att den psykiska hälsan hos både interner och anhöriga förbättras och möjligheten för familjen att hålla samman efter frigivningen ökar, dessutom minskar risken för återfall i brott.

Resultaten i denna undersökning visar att de som använde sig av *problemlösning* mådde bättre, de personer som använder ett konstruktivt sätt att lösa problem får ett högre välbefinnande. Andra studier har visat att sociala nätverk har betydelse för aktiv coping som problemfokuserad coping, den är mest framträdande hos individer med sociala resurser (Holahan & Moos, 1987). Enligt Skinner et al. (2003), så är *informationssökning* en aktiv form av coping där personen söker socialt stöd, är observant, optimistisk och planerande. Informationssökning hade i denna studie en negativ inverkan, ju mera intagna sökte efter information, desto sämre mådde de. Under "normala omständigheter" ute i samhället, mår personer bättre av information, eftersom det ger ökade möjligheter att lösa olika uppgifter och problem. En möjlig förklaring till att intagna mådde sämre av att få information, är de inte kan göra något av den – eftersom deras situation sällan går att påverka – vilket inverkar negativt på välbefinnandet. Svaren i denna studie visade på att *flyktbeteende* hängde ihop med dåligt välbefinnande, intagna som flydde från verkligheten mådde sämre, vilket var enligt förväntan. Individer som använder flyktbeteende (förnekelse, undvikande beteende) ger sämre välbefinnande, eftersom de inte kan eller vill lösa sina problem (Skinner et al., 2003). I denna studie blir slutsatsen att det viktigt med både familjerelationer och olika copingstrategier för att uppnå ett högre välbefinnande.

### *Metoddiskussion*

I denna studie har det använts en kvantitativ metod där respondenterna har svarat på en enkätundersökning. Den har gått ut till samtliga 172 intagna som var inskrivna vid detta tillfälle, svarsfrekvensen var 34 % (58 personer). Det relativt låga svarsdeltagandet kan ha berott på att en del av de intagna inte förstår så bra svenska och har kanske därför valt att inte svara. En annan möjlig förklaring är det finns en viss rädsla från intagna att lämna ut privat information, på grund av att detta i annat sammanhang kan användas mot den intagne. Informationen om enkäten på försättsbladet har bestått av enkla och tydliga instruktioner som var så lättlästa som möjligt, för att ta hänsyn till intagnas olika utbildningsnivåer och svenska språkkunskaper (se bilaga 2). De intagna har avgett svar genom fasta svarsalternativ, det har begränsat deras möjligheter till att utveckla svaren eller att kunna ge avvikande förklaringar, detta får ses som en nackdel med enkäter (Denscombe, 2000). Frågeformuläret ger inte forskaren några större möjligheter att kontrollera sanningshalten i respondenternas svar, ytterligare en nackdel med enkätsvar är att det inte går att få reda på om respondenterna hade uppträtt annorlunda vid en observationsstudie (Denscombe, 2000). Fördelen med enkätundersökningar är att det går lätt att sammanställa svaren och att det därför ges möjligheter att analysera resultaten, då de lättare kan utvärderas jämfört med en kvalitativ studie (Denscombe, 2000).

Författaren har endast kunnat närvara på en avdelning (av totalt 8 avdelningar) för information och frågor från de intagna. Fördelarna med att genomföra studien som intagen är att det sannolikt inneburet en högre svarsfrekvens, samt att det är lättare att få tillstånd att genomföra enkätundersökningen. En intervjuundersökning hade antagligen gett mer ingående svar på varför familjen kan anses viktig för välbefinnandet, i detta fall har det dock inte varit möjligt att genomföra. Urvalet begränsades naturligt eftersom studien endast gick att utföra på den undersökta anstalten. Reliabiliteten är en viktig del av studien, det är graden av överensstämmelse mellan mätningar med samma mätinstrument (Olsson & Sörensen, 2004). Lika viktigt som det är att ha en hög reliabilitet är det att ha en hög validitet som avser i vilken utsträckning forskningsdata och metoderna för att förvärva data anses exakta, riktiga och träffsäkra. I detta fall så har items formulerats av författaren, vilket gör att den logiska validiteten inte har kunnat mätas mot andra studier. Författaren har valt att använda de intagna som inte har partner eller egna barn som urvalsgrupp i denna studie.

Reliabiliteten har varit tillfredställande, den varierade mellan 68-84 i alpha-värde. När det gäller validiteten i enkätfrågorna för copingstrategier så har Skinner et al. (2003) studier legat som grundval för de items som har formulerats av författaren i enkäten. Det står heller inte klart om andra typer av copingstrategier skulle påverka välbefinnandet i någon riktning. Det har inte varit möjligt att undersöka alla 12 copingstrategierna (i Skinner et al. 2003) som denna studie legat till grund för, då undersökningen hade blivit alltför omfattande och därmed inte rymts inom den givna tidsramen, därför begränsades studien till att endast ha med de tre utvalda copingstrategierna. För att ytterligare ta reda på sambandet mellan intagna och välbefinnandet så behövs det göras vidare studier.

### *Slutsats*

Vad kan vi lära oss av studien, går det att uppnå välbefinnande på ett fängelse utan att ha partner eller vara förälder? Resultaten tyder inte på att intagna med partner eller har barn skulle må annorlunda eller sämre än de som inte har partner eller barn, vilket är något förvånande. Tidigare studier visar att nära socialt stöd i förhållanden kan motverka stress, och förbättra personens välbefinnande (Sarason, Sarason & Gurung, 1997; Taylor, 2003). Uteblivet resultat kan ha berott på att urvalet varit för litet. Möjligen kan resultatet också ha berott på att välbefinnandet påverkas av andra orsaker som, arvsanlag, arbete, tidigare erfarenheter och självförtroende.

Finns det samband mellan familjerelationer och intagnas välbefinnande? Ja, resultaten i studien visar på att goda kvalitéer i familjerelationerna har betydelse för de intagnas välbefinnande. Det spelade däremot mindre roll om det var en nära relation som partner och barn, eller om det var syskon, förälder eller annan släkting. I tidigare studier av Hairston (1991) hävdas att om de inblandade arbetar med att stärka familjebanden under fängelsevistelsen så minskar återfallsförbrytningen, den psykiska hälsan hos både interner och anhöriga förbättras och möjligheten att hålla samman familjen efter frigivningen ökar. Det fanns inget samband mellan familjerelationer och de som hade partner eller barn. Orsaker till det uteblivna resultatet kan även här ha berott på att urvalet ha varit för litet. Det kan också ha influerats av om personen är socialt aktiv, tar initiativ och ett starkt självförtroende. Familjerelationerna kan ha påverkats negativt, om det funnits en dålig eller obefintlig kontakt mellan den intagne och dennes partner eller barn.

Resultat visade på en relation mellan välbefinnandet och familjerelationer, samt copingstrategierna problemlösning, informationssökning och flyktbeteende, sammantaget förklarade det 50 % av välbefinnandet. Det sociala stöd som en familj kan innebära, är ett interpersonellt utbyte som innebär emotionell omsorg, en slags buffert mot stress som främjar den fysiska hälsan (Taylor, Peplau & Sears, 2006). Personer som använde problemlösning mådde bättre och personer som använde flyktbeteende mådde sämre, vilket var enligt förväntan. Holahan & Moos (1987) har påvisat att sociala nätverk har betydelse för aktiv coping, (problemlösning) den är mest framträdande hos individer med sociala resurser, aktiv coping är således relaterat till mer personliga och kontextuella resurser än undvikande coping som flyktbeteende.

Vid instrumentellt stöd (informationssökning) försöker hon eller han att få råd, information och tips, det visar på att personen har förmåga att bygga goda relationer med andra människor vilket positivt påverkar individens subjektiva välbefinnande (Giancola, Grawitch & Borchert, 2009). Informationssökning korrelerade med att må sämre, vilket var något förvånande, det kan möjligen ha berott på att intagna som får information, – inte kan göra så mycket av den i ett fängelse – då påverkansmöjligheterna är små.

I en framtida studie skulle det vara intressant att utöka antalet copingstrategier, för att se hur dessa påverkar välbefinnandet. Det skulle också vara av vikt att utöka antalet familjerelaterade items, för att se hur de inverkar på välbefinnandet.

## Referenser

- Cederberg A. B. (1995). De långtidsdömdas barn. *Tidskrift för kriminalvård*.
- Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund. Studentlitteratur.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125, No. 2, 276-302.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, Vol. 54, 403-425.
- Egidius, H. (2008). *Psykologilexikon*. Natur och kultur. Stockholm.
- Eunkook, S., Diener E., & Fujita F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 70. No. 5, 1091-1102.
- Farrington, D. P. (2003). Key results from the first forty years of the Cambridge study in delinquent development. In T. P. Thornberry & M. D. Krohn (Eds), *Taking stock of delinquency: An overview of findings from contemporary longitudinal studies* (pp. 137-183). New York. Klüwer Academic Press/Plenum.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships. An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 972-994.
- Feeny, J. A., & Hohaus, L. (2001). Attachment and spousal caregiving. *Personal Relationships*, 8, 21-39.
- Giancola, J. K., Grawitch, M. J., & Borchert, D. (2009). Dealing With the Stress of College: A Model for Adult Students. *Adult Education Quarterly*, 59, 246-263.
- Gullevig, G. A., & Øyen, Ø. (1998). *Etik och praktik i forskarens vardag*. Lund. Studentlitteratur.
- Hairston, C. F. (1991). Family Ties During Imprisonment: Important to Whom and For What? *Journal of Sociology and Social Welfare*. Vol. 1, No. 18, p. 87-104.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, 52, 946-955.
- Hudd, S.S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Pahn, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34, 217-227.
- Kallenberg, K., & Larsson, G. (2000). *Människans hälsa, livsåskådning och personlighet*. Bokförlaget Natur och kultur.

- Lanier, C. S. (1993) Affective states of fathers in prison. *Justice quarterly*, 10:1, 49-65.
- Liu, X., Tein, J.Y., & Zhao, Z. (2004). Coping strategies and behavioral/emotional problems among Chinese adolescents. *Psychiatry. Research*, 126, 275–285.
- Ljubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness. The architecture of sustainable change. *Rewiew of General Psychology*, 9:111-131.
- Melin, Mie (1998). *Barn till föräldrar i fängelse*. i Holm Kristina (red.): Barnets rätt till båda föräldrarna. Rädda Barnen. Stockholm.
- Murray, J., & Farrington D. P. (2005). “Parental Imprisonment: Effects on Boys’ Antisocial Behaviour and Delinquency Though the Life-Course”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 46, 1269–78.
- Olsson, H., & Sörensen S. (2004). *Forskningsprocessen, Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm. Liber AB.
- Rook, K. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 46, 1097-1108.
- Ross, L. T., Lutz, C. J., & Lakey, B. (1999). Perceived social support and attributions for failed support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 896-909.
- Rydén, O., & Stenström U. (2000). *Hälsopsykologi*. Bonnier utbildning.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Gurung, S. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 547-573). New York. Wiley.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals pror to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 678-692.
- Skinner, E. A., Kathleen E., Altman J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping *Psychological Bulletin*, Vol. 129, No. 2, 216–269.
- Stouthamer-Loeber, M., Loeber, R., Homish, L., & Wei, E. H. (2001). Maltreatment of boys and the development of disruptive and delinquent behavior. *Development and Psychopathology*, 13, 941-955.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology* (5<sup>th</sup> ed.). New York. Holt.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology* (12<sup>th</sup> ed.). New Jersey. Pearson Education.
- Tidwell, M. O., Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of personality and Social Psychology*, 71, 729-745.

Van Nijnatten, C. (1998). *Detention and development. Perspectives of children of prisoners*. Godesberg. Forum Verlag.

Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm. Natur och kultur.



Bilaga 1.

Taxonomi av copingstrategier: (Skinner et al., 2003).

Huvudkategori för Copingstrategier	Huvudfunktion i en adaptiv process	Adaptiv process	Ytterligare innebörd
<b>Problemlösare</b> Strategisk Instrumentell handling Planering	Att justera handlingar så att de blir effektiva	Koordinera handlingar och eventualiteter som kan dyka upp i sin egen närhet.	Tittar och lär sig Skicklig Effektiv
<b>Informationsökande</b> Läsa (få information) Observera Fråga andra	Att hitta fler möjligheter och utvecklingar		Nyfiken Intresserad
<b>Hjälplöshet</b> Dra slutsatser Kognitivt ingripande Kognitiv utmattning	Att hitta begränsningar i sina handlingar		Skuld Hjälplöshet
<b>Flyktbeteende</b> Kognitivt undvikande Undvikande beteende Förnekelse Önsketänkande	Att fly från tillfälliga lösningar		Drar sig undan Flyktbeteende Rädsla
<b>Själv tillit</b> Känsloreglering Beteende reglering Emotionella uttryck Emotionellt tillvägagångssätt	Att försvara sina tillgängliga sociala resurser	Koordinera sociala och andra närliggande resurser.	Stödande & hjälpande Stolthet
<b>Hjälpsökande</b> Kontaktsökande Bekymmerslöst sökande Instrumentell hjälp Religiös hjälp	Att försöka använda sig av de egna sociala resurserna		Kontaktsökande Längtansfull Söker allianser
<b>Delegerande</b> Missanpassat hjälpsökande Klagande Önsketänkande Självömkande	Att hitta begränsningar i sina egna resurser		Självömkas Skuld
<b>Isolerande</b> Socialt tillbakadragande Hemlighållande Undviker andra personer	Drar sig undan från sammanhang där personen inte kan få hjälp		Undfallande Överslätande Blockerad Ledsen
<b>Tillmötesgående</b> Distraction Kognitiv omkonstruering Bagatelliserande Acceptans	Flexibel i att justera eller utveckla sina möjligheter till att hitta nya alternativ	Koordinera och prioritera tillgängliga möjligheter.	Valmöjligheter Underordnad kontroll
<b>Förhandlare</b> Uppgörande Övertalning Prioritering	Att finna nya alternativ		Kompromissa
<b>Underkastelse</b> Tänkare/Fundera Fast framhärda Påträngande tankar	Att ge upp sina egna prioriteringar		Besviken, upprörd Dålig uthållighet
<b>Motstridig</b> Skylla på andra Projicera på andra Aggressivitet	Att ta bort sina egna begränsningar		Stå upp för sin sak Ilksa Utmanande

## Enkätundersökning

Detta är en enkätundersökning som görs av Lennart Tholén (jag är intagen på B-paviljongen) för ett examensarbete i psykologi. Undersökningen är helt anonym (inget namn), era svar kommer att samlas in av min kontaktman på B-paviljongen, de behandlas under sekretess. För att det ska bli en så rättvisande bild av vad ni tycker, är det viktigt att så många som möjligt deltar. Enkäten vill ta reda på om hur viktigt det är med familjen, och hur man som intagen hanterar sin fängelsevistelse. Att svara på frågorna tar ca 10 minuter. Om ni vill får ni gärna läsa den färdiga sammanfattningen, då jag hoppas vara klar med undersökningen under sommaren 2010 (Jag skickar ett ex. till varje avdelning när jag är klar). Sista dagen för inlämning av enkäten är den 9 maj.

**Jag tackar på förhand för att ni vill hjälpa mig med enkäten**

**I de första 7 frågorna ska du kryssa i en ruta, på det alternativet som stämmer in på dig.**

1. Din ålder?  20-30 år  31-40 år  41-50 år  51-60 år  61-år och över
2. Hur långt är ditt straff:  4-8 år  9-14 år  15år- livstid
3. Civilstånd:  Gift  Sambo  Flickvän  Singel
4. Utbildning:  Grundskola åk 1-9  Gymnasieskola  Högskola  
 Annan utbildning (ange vilken): \_\_\_\_\_
5. Hur många barn har du?  Inga barn  1 barn  2 barn  3 barn  Fler än 3 barn
6. Hur många gånger per år har du besök?  
 Inga besök  1 besök  2 besök  3 besök  4 besök  Fler än 6 besök
7. Hur ofta ringer du hem till din familj per vecka?  
 Aldrig  1 gång  2 gånger  3 gånger  4 gånger  5 gånger  Varje dag

**Instruktioner:** Svara på varje påstående genom att, utifrån nedanstående skattningsskala, ange hur ofta du beter dig enligt påståendet. **Ringa in eller kryssa på den siffran du tycker stämmer in bäst på dig.**

Hur ofta stämmer dessa påståenden in för dig?	Aldrig/ Ingenting	Mycket sällan	Ganska sällan	Ganska ofta	Mycket ofta
1. Jag står upp och kämpar för vad jag tror på.	1	2	3	4	5
2. Jag tycker min familj har tagit avstånd från mig.	1	2	3	4	5
3. Jag känner mig hoppfull inför framtiden.	1	2	3	4	5
4. Jag försöker att inte tänka på att jag sitter inne.	1	2	3	4	5
5. Jag är ledsen för att jag ställt till det för min familj.	1	2	3	4	5
6. Jag tar det lugnt och informerar mig om vad som händer här.	1	2	3	4	5
7. Jag försöker lösa problem som uppkommer.	1	2	3	4	5

<b>Hur ofta stämmer dessa påståenden in för dig?</b>	<b>Aldrig/ Ingenting</b>	<b>Mycket sällan</b>	<b>Ganska sällan</b>	<b>Ganska ofta</b>	<b>Mycket ofta</b>
8. Jag tycker mitt liv känns meningslöst och enformigt.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9. Jag mår dåligt av att inte kunna hjälpa min familj mer.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10. Jag gör allt jag kan för att slippa tänka på att jag är här.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11. Jag nekar till att ha några problem.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
12. Jag känner skuld/skam för att jag inte kan vara med min familj.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
13. Jag känner mig handlingsförlamad och får ingenting gjort.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
14. Jag får känslomässigt stöd från min familj.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
15. Jag önskar jag vore någon annan stans.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16. Jag tycker det är viktigt att planera min fritid på anstalten.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17. Jag försöker att undvika personalen, för att slippa ha med dem att göra.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
18. Jag försöker få mycket information, så jag vet vad som händer omkring mig.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
19. Jag är oroad för att min familj blir trakasserad på grund av att jag sitter inne.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
20. Jag dagdrömmer, för att slippa tänka på min situation.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
21. Jag försöker göra mitt bästa här, för att få en bra framtid när jag kommer ut.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
22. Jag läser information för att få reda på mina rättigheter.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

<b>Hur ofta stämmer dessa påståenden in för dig?</b>	<b>Aldrig/ Ingenting</b>	<b>Mycket sällan</b>	<b>Ganska sällan</b>	<b>Ganska ofta</b>	<b>Mycket ofta</b>
23. Jag anser att min familj hjälper mig mycket med olika saker/information.	1	2	3	4	5
24. Jag försöker förändra saker och ting så att de ska bli bättre.	1	2	3	4	5
25. Jag känner mig deprimerad.	1	2	3	4	5
26. Jag frågar personer i min närhet som kan hjälpa mig	1	2	3	4	5
27. Jag känner mig dålig över att min familj får skämmas pga. mig.	1	2	3	4	5
28. Jag observerar hur andra gör först, innan jag gör något.	1	2	3	4	5
29. Jag känner mig positiv och optimistisk inför framtiden.	1	2	3	4	5
30. Jag undersöker alla möjligheter, innan jag fattar mina beslut.	1	2	3	4	5
31. Jag gör vad som behövs för att komma ut så fort som möjligt.	1	2	3	4	5
32. Jag tränar eller utför en fysisk aktivitet som jogging eller promenad för att må bra.	1	2	3	4	5
33. Jag känner mig ganska lycklig trots min nuvarande situation.	1	2	3	4	5
34. Jag försöker planera saker och vara aktiv på anstalten.	1	2	3	4	5
35. Jag tittar på tv och sover, för att slippa tänka på mina problem.	1	2	3	4	5
36. Jag tycker min tid här känns helt bortkastad.	1	2	3	4	5

**Jag tackar så mycket för att ni medverkat i min studie!**