

# ”Fröken duktig”

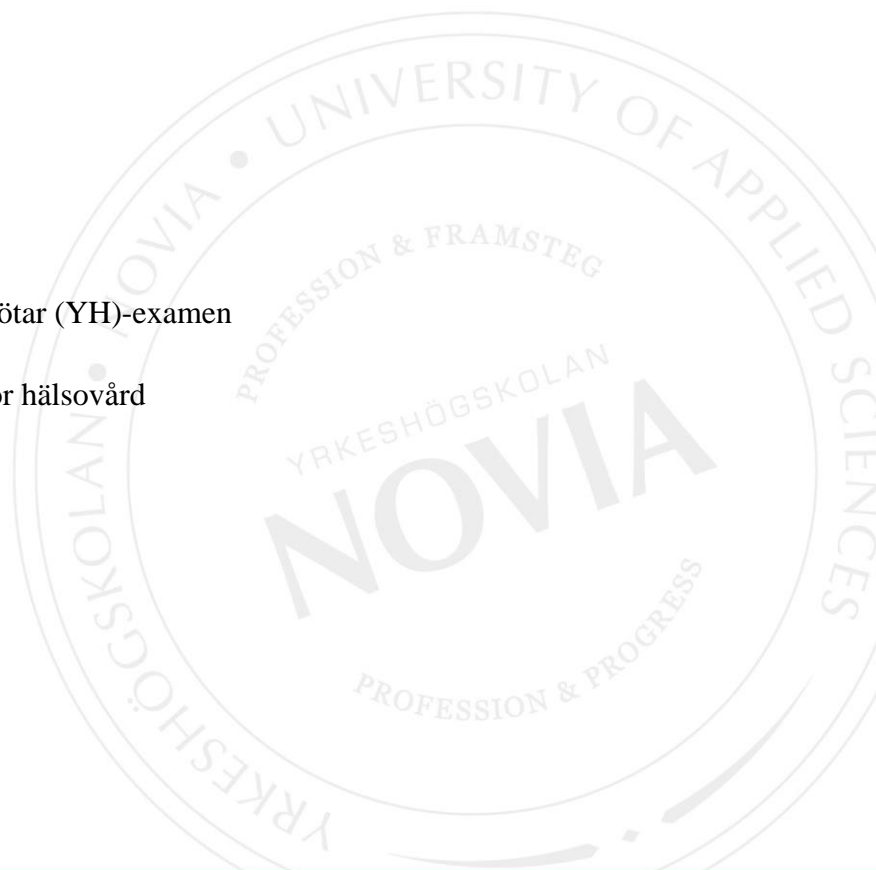
**En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av  
att prestera och vara duktig**

Emma West

Examensarbete för Sjukskötare (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för hälsovård

Vasa 2017



## EXAMENSARBETE

Författare: Emma West  
Utbildning och ort: Hälsovårdare Vasa  
Handledare: Maj-Helen Nyback, Anita Wikberg

Titel: "Fröken duktig" - En kvalitativ studie om upplevelser av att känna ett ständigt behov av att prestera och vara duktig

---

Datum: November 2017

Sidantal: 42

Bilagor: -

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att beskriva hur det upplevs att vara drabbad av sin duktighet från fem olika kvinnors perspektiv. Syftet med examensarbetet är även att belysa duktighetsfenomenet samt kunna bidra med mer kunskap inom ämnet till dig som vårdarbetare eller till dig som intresseras av ämnet. Frågorna som ställs i studien är: Hur beskrivs upplevelser av att vara drabbad av sin duktighet? Hur kan balansen i livet upprättas?

Den teoretiska utgångspunkten i detta examensarbete baseras på Katie Erikssons teorier kring hälsa och lidande. Studiens bakgrund grundas på evidensbaserad litteratur och tidigare vetenskapliga forskningar. Detta är en kvalitativ studie och datamaterialet består av en självbiografi samt två handböcker innehållande reflektioner och berättelser kring hur det upplevs att vara drabbad av sin duktighet.

Datamaterialet analyseras med kvalitativ innehållsanalys och resultatet tolkas mot studiens teoretiska utgångspunkt samt tidigare forskning.

Resultatet visar att duktighetssyndromet kan upplevas som ett lidande och att upplevelserna kan kopplas ihop med en låg inre självkänsla samt en hög yttre självkänsla. I resultatet framkommer även att samhället, medier och föräldrar har bidragit till duktighetsfenomenet. Dessutom visar resultaten att vägen till en balanserad tillvaro grundar sig på att ägna sig åt sådant som känns meningsfullt och som bringar känslor av glädje och lycka.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Kvinnor Duktighet Lidande Upplevelser

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Emma West  
Degree Programme: Public Health Nurse, Vaasa  
Supervisor(s): Maj-Helen Nyback, Anita Wikberg

Title: "Miss Ambitious"- A qualitative thesis about performance-based behavior

---

Date: November 2017

Number of pages: 42

Appendices: -

---

### **Abstract**

The aim of this study is to describe experiences of being trapped in a performance-based behavior. Hopefully by reading this study, you as a caregiver or fellow human, can gain knowledge concerning this phenomenon. The questions in this study are: What experiences are there with performance based behavior? How can you establish balance?

The theories of Katie Eriksson concerning health and suffering is being used as a theoretical framework in this thesis. The theoretical background is based on evidence based literature and previous evidence based research. The thesis is written in a qualitative approach and the data are being collected from an autobiography and two publications, all consisting experiences of performance-based behavior.

The data is analyzed through qualitative content analysis and the results is interpreted in relation to the theoretical framework and the evidence-based literature.

The results show that performance-based behavior can be engaged to suffering. The experiences also show that this performance-based behavior is strongly connected to a person's self-esteem. Results also highlight that society, media and parents have an impact on the performance-based behavior. Also findings show that establishing balance is depended on dedicating yourself to things that brings you a feeling of pleasure and purpose.

---

Language: Swedish

Key words: Women Ambitiousness Suffering Experiences

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar .....	2
3	Teoretisk utgångspunkt.....	2
3.1	Hälsa .....	3
3.2	Lidande.....	4
3.3	Lidandets drama.....	4
4	Teoretisk bakgrund .....	5
4.1	Identiteten.....	6
4.2	Självbegrepp.....	6
4.3	Självkänslan; central källa till välbefinnande.....	7
4.3.1	God eller bristande självkänsla .....	8
4.3.2	Inre och yttre självkänsla .....	8
4.3.3	Försakare och tvångspresterare.....	9
4.3.4	När självkänslan hotas.....	9
4.3.5	Senmoderniteten och dess utmaningar .....	10
4.3.6	Studier kring självkänslan.....	11
4.4	Stress.....	12
4.4.1	Stressprogram .....	13
4.4.2	Kamp och flykt.....	13
4.4.3	Spela död.....	14
4.4.4	Studie kring stress.....	14
4.4.5	Ångest.....	14
4.5	Utbrändhet.....	15
5	Studiens genomförande .....	16
5.1	Kvalitativ metod.....	16
5.2	Datainsamling och val av informanter .....	17
5.3	Presentation av informanterna.....	17
5.4	Kvalitativ innehållsanalys .....	19
5.5	Etiska överväganden.....	20
6	Resultatredovisning .....	21
7	Metoddiskussion.....	32
8	Resultatdiskussion.....	35
	Källhänvisning.....	39

# 1 Inledning

Arbetsrelaterad stress och de följder den härleder t.ex. sjukledighet och ekonomisk förlust för individen, anses idag vara ett av de största dilemman i många västerländska länder. Social-och hälsovårdsministeriet i Finland rapporterar i sin översikt från åren 2012–2015 att arbetsrelaterad stress är det snabbast växande arbetsmiljöproblemet i Finland samt att psykiska hälsoproblem, särskilt depression har blivit vanligare och är den främsta orsaken till nya sjukpensioner. (Social-och hälsovårdsministeriet 2013,13)

Idag får man kämpa för att ta plats i samhällshierarkin. Det förväntas av var och en av oss att skapa något av oss själva samt att uppnå en tillvaro utifrån ens speciella förutsättningar. Media ses ha en betydande roll eftersom synligheten idag har tendens att bli en mätare för vårt människovärde. Uttrycket “syns du så finns du” har blivit en modern myt som framkallar allt mer stress hos oss människor. (Cullberg Weston 2010, 31–32)

Man strävar efter en hög status för att bli sedd och respekterad. Man känner den där piskan på ryggen och ett starkt behov av att alltid prestera. Resultatet kan bli en värld med en underliggande diffus ångest som stiger i grad gentemot hur vi lyckas med vår tillvaro och vilken status vi når. (Cullberg Weston 2010, 31)

Detta är ett aktuellt dilemma som många kan relatera till i dagens samhälle. Behovet av att känna sig tvingad att alltid prestera och att vara duktig kan uppstå av olika anledningar. Alla är vi olika och unika i vårt sätt att reagera när det kommer till påfrestningar till exempel genom krav och stress och liknande utmaningar som hör livet till. Vi bär alla våra egna ryggsäckar. Därför är det viktigt att ta del av just denna studie, för att få insikt i unika upplevelser kring detta ämne.

## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att beskriva upplevelser av att vara drabbad av sin duktighet. Respondenten vill belysa fenomenet och hoppas kunna synliggöra de utmaningar som kan upplevas genom att vara drabbad av sin duktighet. Genom att ta del av detta examensarbete finns en önskan att man som vårdare och medmänniska ska kunna få värdefull kunskap som man sedan inom vårdyrken eller i dagliga livet kan ha användning för. Examensarbetet lyfter fram ett beteende som baserar sig på att prestera och behovet av att känna sig duktig samt hur detta beteende kan hota den psykiska hälsan. För att belysa dessa problem har jag valt att studera detta problem utifrån kvinnors perspektiv och därav har jag valt att analysera fem olika kvinnors berättelser om att vara drabbad av sin duktighet.

Jag har valt att studera detta ämne eftersom jag anser att duktighetsfenomenet är något som syns allt mer i samhället idag. Jag tror att alla människor i dagens samhälle, med betoning på Norden, kan känna av den stress som florerar. Därav anser jag att mer kunskap kring ämnet är viktigt i synnerhet för vårdpersonal eftersom det ger beredskap i mötet med andra människor. Genom forskning har man sett att kvinnor drabbas av utbrändhet i större utsträckning än männen. (Blom, V 2012) Därav finns ett intresse för mig att studera kvinnor. Det finns även ett personligt intresse eftersom jag själv är kvinna i ett stressat samhälle.

Frågeställningarna jag valt för denna studie är:

1. Hur beskrivs upplevelser av att vara drabbad av sin duktighet?
2. Hur kan balansen i livet upprättas?

## 3 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt för detta examensarbete används Eriksson och hennes teorier om lidande och hälsa. Hälsa kommer att definieras som begrepp samt beskrivas utgående från tre olika dimensioner: görande, varande, och vardande. Lidande-begreppet kommer att definieras som begrepp i sig självt och med koppling till hälsan. Hälsa och lidande förklaras

kunna röra sig mellan olika nivåer vilka kommer att redogöras för. Därtill kommer lidandets drama att definieras.

### 3.1 Hälsa

Eriksson definierar hälsa som att vara hel. Upplevelsen av att känna sig hel innefattar en känsla av helighet, att känna vördnad för sitt eget liv och för sig själv som människa och som något unikt. För att människan skall uppnå denna känsla, det vill säga "helig", är kontakten med sin innersta kärna, andlighet och sin religiositet en förutsättning. (Eriksson 1996, 12 )

Eriksson har skapat en hälsomodell, den ontologiska hälsomodellen, vilken förklarar hälsa utgående från en rörelse av tre nivåer: Hälsa som ett "görande", ett "varande" samt ett "vardande". Rörelsen grundar sig på problem, behov eller begär som människan upplever. När man pratar om hälsa som görande brukar man prata om hälsa i termer av att ha hälsa. Här utgår man alltså från yttre, objektiva ting. En betoning på vad man gör för att uppnå hälsa är det man strävar efter och det kan t.ex. röra sig om beteenden, levnadsvanor och undvika sådant som utgör hälsorisker. Tankarna och handlingarna är inriktade mot en hälsosam livsstil och undvikande av sjukdom. (Eriksson et al. 1995, 12-13)

Hälsa som varande innefattar ett hälsotillstånd med en strävan mot välbefinnande, balans och harmoni i människans inre. Eriksson beskriver en strävan mot ett tillstånd som kännetecknas av att finna balans och harmoni i relationer och olika livssituationer. Eriksson beskriver varandet utifrån en förståelse av sambandet mellan yttre och inre faktorer, kropp och själ samt fysiska och psykiska faktorer. Att få de upplevda behoven tillfredsställda blir härmed centralt. (Eriksson et.al.,1995, 13)

Att hälsa är ett vardande definieras av människan som i ständigt vardande. Man kan således säga att människan omformas eller upplöses och uppnår aldrig något färdigt. Vardande betonar livsfrågor. Här beskriver Eriksson att stunder av lycka såväl som livskriser kan ge insikt i tillvarons villkor. En strävan mot att bli hel och uppnå en inre enhet, holiness är det som kännetecknar vardandet. Denna enhet kan beskrivas som människans egentliga väsen. Lidande ligger nära intill och här finns en strävan mot att försonas med livets omständigheter. (Eriksson et.al. 1995, 14)

## 3.2 Lidande

Lidandet förklaras som en fast förbunden del utav en människas liv. (Tomey och Alligood 2006, 200) Varje människas lidande är unikt och kan uttryckas på olika sätt. Många gånger saknas ändå ett tydligt språk på det som människan upplever genom sitt lidande. Då tvingas man istället att ge lidandet en förklaring och uttrycka det genom t.ex. smärta, ångest eller fysiska uttryck som kan noteras. (Eriksson 2015, 34–35) Lidandet kan även förklaras som en kamp mellan gott och ont. Genom lidandet blir människan avskuren från sig själv och sin egen helhet. Då kan man förklara det som att hälsan innebär helhet och att denna helhet rubbas. (Eriksson 2015, 58)

Lidandet har enligt studier, bevisats kunna röra sig mellan olika nivåer lika som hälsan. Man delar in lidande i att ha lidande, att vara i lidande och att varda i lidande. Att ha ett lidande präglas av att vara främmande för sig själv, sina egna inre begär och därmed också för sina egna möjligheter. På ”ha-nivån kan man ta till flykt och också bortförklara lidandet. Vidare kan det förklaras som att man styrs av yttre omständigheter. Att vara i lidandet kan förklaras som att söka något mer enhetligt. Hon beskriver det som att man försöker lindra lidandet på ett kortsiktigt plan genom behovstillfredsställelse. Behoven kan tillfredsställas, men förr eller senare tvingas människan drivas framåt på grund av en stegrad oro. Att varda i lidandet utgörs av en kamp mellan hopp och hopplöshet och mellan liv och död. Om livet står som segrare i kampen, är resultatet en högre grad av integration och människan kan då genom sitt lidande, finna en mening. Eriksson lyfter fram att lidandet oavsett på vilken nivå det än befinner sig kan uppträda som något outhärdligt och som hindrar människan från att utvecklas och växa. Dock upplevs sällan lidande för människan själv som ett lidande på ”ha-nivån” eller ”vara-nivån”. (Eriksson 2015, 59–65)

## 3.3 Lidandets drama

Eriksson beskriver lidandets drama som något varje människas lidande utspelar sig av. För att en människa skall kunna leva ut lidandets drama behövs en medaktör som bidrar till att lindra lidandet. När man träder in i lidandets drama, sker det i en skepnad av det man mest utav allt vill gestalta, ens innersta väsen. Lyckas man inte finna en medaktör så tvingas man gång på gång att byta skepnad. Slutligen tillträder det kroppsliga och nakna lidandet. Eriksson lyfter fram att lidandet idag ofta nedbringas till uttryck av sjukdom eller till fysiskt lidande. Lidandets drama består av tre olika akter. Den första akten är bekräftandet av



lidandet. Den andra akten består av lidandet i sig, det vill säga tid och rum att få lida ut och den sista akten är försoningen. (Eriksson, 2015, 49-50)

Den första akten utgörs alltså av att bekräfta en annan människas lidande. Detta innebär en tröst och ett hopp om att någon kommer för att mötas. Bekräftelsen berättar till den lidande "jag ser". Man kan bekräfta en medmänniska genom t.ex. enstaka ord, en beröring eller blick. Att inte bekräfta någon kan inbringa ännu mera lidande. För att bekräfta lidandet är det viktigt att visa att man finns där, ge en inbjudan till den som lider samt ge tid och rum för dem att få lida. Andra akten innebär alltså att man ger tiden och rummet som den lidande behöver. Om man som medmänniska bortförklarar eller försöker hitta orsaker till lidandet, berövar man dess chans till att få leva ut sitt lidande. Ofta kan de som lider vilja hålla sig för sig själva, ändå vill de känna gemenskap med andra. Om man känner sig övergiven kan känslor som hopplöshet uppenbara sig och detta i sin tur ger en känsla av förtvivlan. Förtvivlan innebär att man inte längre känner hopp och då kan inte nytt liv skapas. (Eriksson 2015, 50)

Den tredje och sista akten består av försoningen. Försoningen innebär att finna nytt liv och forma en ny enhet av det som gått förlorat av sitt liv. En ny helhet skapas och det onda finns fortfarande kvar, men nu inbäddat i en meningsfull helhet. En människa som fått försoning träder in i en återupplivad gemenskap med andra och känner en frihet att varda. Försoningen kan se ut på många olika sätt men i slutändan skapas alltid en ny enhet och en förvandling har skett. (Eriksson 2015, 51)

## **4 Teoretisk bakgrund**

Bakgrunden för detta examensarbete kommer att delas in i två kapitel. Det första kapitlet definierar Identitet, självet och självkänsla. Olika självbegrepp kommer att beskrivas och eftersom självkänslan ses som en central källa till psykiskt mående, kommer självkänslan att studeras vidare utifrån olika perspektiv i förhållande till psykiska hälsan. I det andra kapitlet beskrivs stressens inverkan på kroppen samt vilka konsekvenser långvarig stress kan ge.

## 4.1 Identiteten

Identiteten hos en människa, enligt Erik Homburger Erikson, grundar sig på huruvida man stegvis identifierat sig med andra och hur man hanterat livets kriser och utmaningar. (Stier 2003, 30) Barndomen och ungdomstiden ses som specifikt viktiga för en människas identitet men identitetsprocessen formateras hela livet. Man förkastar eller utformar nya delar genom identifikationer till andra människor. Ser man tillbaka på den eller dem som figurerade som våra förebilder och som vi identifierade oss med i barndomen eller i tonåren, kan man upptäcka att de personerna inte nödvändigtvis behöver vara desamma idag. (Stier 2003, 30)

Identitet som begrepp kan anses som något svårtolkat. Identitet beskriver ofta som en persons sociala roll genom ett utifrån-perspektiv. Självet å andra sidan, baserar sig på en persons upplevelser och anses ha ett inifrån-perspektiv. Genom att undersöka självet, är man ute efter en psykologisk känsla av självet och hur det uttrycks samt en betoning på upplevelser. (Cullberg Weston 2005, 19)

## 4.2 Självbegrepp

Självbegrepp förekommer ofta som synonymer till varandra och det kan vara svårt att förstå deras egentliga betydelse. Eftersom självbegrepp förekommer i resultatet av denna studie är det väsentligt att redogöra för dess innebörd för att kunna skapa en förståelse av självet på ett djupare plan.

Självpupfattningen kan förklaras som ett utav de självbegrepp som beskriver självet. Självpupfattning kan förklaras som den bild eller föreställning en har om sig självt. Man kan alltså säga att denna bild innefattar det värde vi ser oss själva ha och all den kunskap vi tror oss ha om oss själva. (Stier 2003, 50)

Självbilden ses som kunskapsmässig bild vi har om oss själva. Den kan starkt förknippas med självpupfattning. Dock kan man säga att självbilden inte innehåller värderingsaspekter utan ritas gradvis upp eller modifieras enligt ny information som fås om självet. Självbilden kan vara både positiv och negativ. (Stier 2003, 15) Självbilder har en stor inverkan på oss i vårt dagliga liv. Självbilderna påverkar vårt handlingsmönster samt vårt sätt att uppfatta våra egna känslor och information från andra. (Cullberg Weston 2005, 17)

Självbilden anses leva i ett symbiotiskt förhållande till självkänslan. Man kan exempelvis se att en positiv självbild gör det möjligt att inneha en stark självkänsla medan en negativ självbild föranleder en vek eller låg självkänsla. Självkänslan står för hur man värderar sig själv och anses i motsats till självbild, som då förklaras som kognitiv, vara emotiv. Självkänslan påverkas genom hela livet av självvärderingar och självbedömningar. (Stier 2003, 52–53)

Självförtroende är ännu ett annat självbegrepp som ofta förknippas med självkänslan. Dock förknippas självförtroende med vad man gör och är en mer skiftande och situationsbunden del av självet. T.ex. kan man ha ett gott självförtroende när det kommer till matematiska lösningar, men inte nödvändigtvis när det gäller att sjunga. (Stier 2003, 16)

Självssäkerhet är ett begrepp som starkt förknippas med attityd och hur en person agerar i sociala möten. Självssäkerhet kännetecknar inte alltid en god självkänsla. Man kan exempelvis framhäva sig själv på ett positivt sätt, som antyder en stark integritet och motsatsen till undergivenhet. Därtill kan även en självsäker attityd ibland peka på en osäkerhet och låg självkänsla, som döljs under den tuffa masken. (Stier 2003, 16)

### **4.3 Självkänslan; central källa till välbefinnande**

Självkänslan kan studeras utifrån olika perspektiv. Till följande kommer självkänslan att beskrivas grundligt eftersom den har en betydande roll gällande vår psykiska hälsa. Självkänslan kommer att förklaras som god eller bristande och därtill granskas utifrån att ha en inre eller yttre självkänsla.

Självkänslan är ständigt närvarande i våra liv. För att förstå självkänslans roll för oss människor kan den förklaras som sockeln av ett hus. Byggnaden bestående av våra beteenden, attityder och emotionella reaktioner står på denna grund. Ofta är vi människor helt omedvetna om just detta. Om denna grund är välkonstruerad och stabil innebär det också att den står stadigt i alla olika väderförhållanden och kan klara sig undan en mindre jordbävning. (Johnson 2003, 39)

### 4.3.1 God eller bristande självkänsla

En person med god självkänsla vet vem hen är. Hen vågar stå upp för sig själv i tillvaron. Hen vågar med andra ord sätta gränser och låter inte andra trampa en på fötterna. Alltså accepterar denne sig själv och sina brister och tillmötesgår inte andras behov utan följer sin egna inre kompass. Med en god självkänsla har man större chans att ta sig upp ur fallgropar då kontakten med sin s.k. inre balanspunkt är stark och därför har man lättare att landa i ett jämviktsläge. Man kan föreställa sig liknelsen av en balansdocka som alltid kommer tillbaka till upprättningsposition fast den fått ta hårda slag. (Cullberg Weston 2005, 26–28)

Personer som har en låg självkänsla upplever sig själva ofta som otillräckliga eller felande. De nedvärderar sig själva och känner en ständig rädsla i t.ex. i sociala sammanhang och upplever känslor av otillräcklighet och är rädda för att bli avslöjade. Detta beskriver Cullberg Weston som en självkänslängest som i sin tur härleder till en s.k. självfälla. Denna självfälla innebär att man i dagliga livet kämpar med att försvara sig mot alla hot mot den bristande självkänslan. En person med låg eller bristande självkänsla tar dock emot kritik inte bara från omgivningen utan även från sitt inre jag i form av s.k. attacker av jagets agerande. De som har en låg självkänsla har svårt att hitta balansen mellan att vara sig själv och att iakttä sig själv. Det framkommer även att låg självkänsla har en koppling till depressiva känslor. (Cullberg Weston 2005, 90–92)

### 4.3.2 Inre och yttre självkänsla

Johnson beskriver självkänslan utifrån två olika synsätt; ett inre och ett yttre. Johnson menar att den inre självkänslan definieras som ett ovillkorligt gillande av sig själv och tangerar självrespekt och en inre trygghet och tillit. Den inre självkänslan finns inom alla människor och formas i ett tidigt skede av livet. Den inre självkänslans ursprung hittar man i tryggheten och tillfredsställelsen som ett barn får under barndomen och den tiden då barnet ännu inte har utvecklat någon egentlig kapacitet till tänkande ännu. (Johnson 2003, 44–45) Självkänslan matas av uppskattningar och när vi känner oss omtyckta. (Stier 2003, 53) En god inre självkänsla kännetecknas bland annat av ett positivt synsätt på livet, en förmåga av att upprätthålla emotionellt varma relationer och att förstå sina gränser. Rent praktiskt kan man förklara det som att en person med god självkänsla både ger och tar i relationer. Personen kan säga ifrån mot andras påtryckningar eller förslag och personen har i grunden en stark integritet. (Johnson 2003, 44–45)

### 4.3.3 Försakare och tvångspresterare

Här kommer respondenten att redogöra för olika sätt att söka bekräftelse på. Detta kopplas till en bristande inre självkänsla samt en hög yttre självkänsla.

Psykologer har märkt att människor söker sin bekräftelse från två olika områden i livet. Den första är genom relationer och den andra genom arbete eller prestationer. De som söker bekräftelse genom personliga förhållanden har Johnson valt att kalla, försakare. Hon beskriver att försakaren har en bristande inre självkänsla och att denna individ blir mer beroende av emotionell försäkran. Johnson lyfter fram att självkänslan hos en individ, inte ensam leder till sjukdom. Sårbarheten som individen har skapas även genom andra personlighetsegenskaper och yttre förutsättningar. (Johnson, 2003, 75–76)

Den yttre eller förvärvade självkänslan kännetecknas av bekräftelser utifrån. Bekräftelsen kan fås ex. genom duktighet och prestationer i skolan eller i idrotten men även genom egna barn, egendom eller sitt utseende. Självkänslan matas då genom dessa värden och förluster och misslyckanden som rör dessa områden, bildar ett hot mot självvärdet. Hur starkt hotet sedan blir samt upplevelsen av hotet beror av hur tjock inre kudde man har att falla tillbaka på. (Johnson 2003, 76) Personer med en hög yttre självkänsla, har Johnson valt att kalla tvångspresterare och dessa beskrivs som aktiva, högpresterande, utmanings sökande, ansvarsfulla individer som satsar på sin karriär, vill utöva kontroll och har inflytande på andra människor och omständigheter. Dennes egenskaper kännetecknas av noggrannhet, perfektionism och att ställa höga krav på sig själv. (Johnson 2003, 47)

### 4.3.4 När självkänslan hotas

Detta kapitel kommer att framställa hur samhället förändrats under de senaste decennierna och hur detta har påverkat nutidens människor. De förändringar som skett har lett till nya traditioner, beteendemönster samt värderingar.

Varje kvinna och man har en mor, mormor och mormors mor och far, farfar, farfars far som påverkar denne genom sina liv och även den självkänsla som de bägge bär på präglas utav dessa människor i deras omgivning. De kunskaper och beteenden som tidigare generationer fått lära sig präglas oss som lever i nutid. Ända sedan barnsben sker en medveten inläring från de människor som finns i vår omgivning och sällan ifrågasätts dessa kunskaper. Som barn härmar man omedvetet människors beteenden och på det viset förs det historiska arvet

vidare från generation till generation. De lär oss hur vi skall hantera och agera i olika situationer, de lär oss rätt och fel. (Masreliez-Steen och Modig, 2004, 22–23)

Allt eftersom tiden går, utvecklas nya värderingar och livssätt som formar oss människor. Tidigare generationers syn och budskap om föräldraansvar, moderskap och faderskap, känslolivet, sexualliv och relationer slår ej i takt med hur vi idag ser på dessa skeenden. I takt med förändringsprocessen uppstår motsättningar och oro. (Masreliez-Steen och Modig 2004, 18)

#### **4.3.5 Senmoderniteten och dess utmaningar**

Det anses att vi idag, i västvärlden lever i en narcissistisk tid. Detta som ett resultat av de stora förändringar som skett över tid och drabbat den ekonomiska strukturen i samhället. I slutändan har detta lett till att människor blivit alltmer individ- och självcentrerade. En kännetecknande beskrivning för den urbana människan idag är ett sökande efter perfektion i både talang och utseende. Detta har en koppling till vår självkänsla eftersom vi värderar oss själva enligt yttre kriterier och olika ideal. Då råder ett ständigt jämförande för att duga inför oss själva och dessutom sätter vi även en standard på andra och deras dugande. (Johnson 2003, 85-86)

Många problem som den narcissistiska världen för med sig är kopplade till medier och kretsar ofta även kring utseende. Det har påvisats att problemen även ökat i takt med de massmedier som ständigt omfamnar oss. Vi får intryck från t.ex. film, tv, internet och sociala medier, veckotidningar m.m. (Johnson 2003, 87) Mediakulturen har en stor inverkan speciellt på kroppens arena. Värst utsatta är unga kvinnor på grund av de kvinnoideal som framställs, exempelvis magra modeller, eftersom detta bidrar till en rädsla inför att bli överviktig. För unga flickor kan detta exempelvis utmynna i en riskabel anorexi (matvägran) eller bulimi(hetsätning). (Cullberg Weston, 2005, 48)

Att leva genom identifikationer som framställs via medier blir ett stort problem när kommer till att forma sin självkänsla och identitet eftersom budskapen dag inte skiljer åt barnens och de vuxnas värld. Genom medier försvagas skillnaden mellan verklighet och fantasivärlden och eliminerar naturliga generationsgränser. Ett resultat av detta blir följaktligen att identiteten formas och speglas av modeller från Hollywood istället för autentiska förebilder i näromgivningen. Kortfattat kan man säga att tidigare generationer identifierade sig

naturligt med vuxna ideal, exempelvis kvinnor till Marilyn Monroe och männen till Errol Flynn. Barnen identifierade sig med barngestalter. Idag får barn och ungdomar komplex om de inte lever upp till de vuxna ideal som syns överallt via medierna. (Johnson 2003, 87-88)

Johnson lyfter även fram att förutom levnadsidealet som präglas av utseende, framställs även en bild av att vara en osårbar vinnare. "Allt som kan upplevas som en triumf över andra ger känslan av perfektion och makt". Johnson menar att de fiktiva figurerna som presenteras via medierna, ger oss ett förvrängt mönster över hur man skall leva livet som ett spel. Andra är fiender som måste undertryckas för att hålla sig själv uppe. (Johnson 2003, 88)

Brundin skriver om en narcissistisk blindhet, där högpresterandet har en central roll. När beundran tillförs utifrån, uppstår en känsla av beundran även inåt och när det givna innehållet börjar tryta ger det upphov till sökande av att återigen genom känt tillvägagångssätt, försöka återfå sitt värde och självkärlek. Detta enligt Brundin leder till fritt inträde för depression och utbrändhet. (Brundin 2004)

#### **4.3.6 Studier kring självkänslan**

I studier som gjorts kring den förvärvade självkänslan har man funnit att den förvärvade självkänslan är en markör som tyder på psykologisk sårbarhet. Studier har undersökt den förvärvade självkänslans roll i olika sammanhang. Dessa har genomförts med ett instrument, en skala av prestationsbaserad självkänsla (PBSE), som berättar om mönster gällande den förvärvade självkänslan. (Hallsten, L., et al. 2012, 223–225)

Bland annat mätte man prestationsbaserade självkänslan hos sjuksköterskestudenter under utbildningen för att bli sjukskötare, en tidsperiod på tre år. Resultaten visade att nivåerna av den prestationsbaserade självkänslan ökade från det första året till de sista i utbildningen. Dessutom såg man att nivåerna på skalan var högre hos sjuksköterskestudenter i jämförelse med en motsvarande grupp av anställda. (Hallsten, L., et al. 2012, 224)

PBSE har även funnits associerad till demografiska variabler samt arbetsförhållanden, global självkänsla och psykisk hälsa. Högre nivåer av PBSE har påvisats hos unga människor i jämförelse till äldre och dessutom högre hos kvinnor än hos män. PBSE har dessutom setts som en självständig och blivande profetia för att kunna förutspå indikatorer av psykisk ohälsa, så som kognitiva stress symtom. (Hallsten, L., et al. 2012, 223–225)

I en annan studie som gjorts i Sverige undersöktes sambandet mellan prestationsbaserad självkänsla i förhållande till utbrändhet. Analysen pekar på att PBSE var utmärkande för utbrändhet. I studien framkommer även att privatliv och arbetsliv ses som stressorer, med betydande roll i processen att bli utbränd. Det lyfts även fram att hos kvinnor ses prestationsbaserad självkänsla som en medlare gällande en hög dos av arbete och utbrändhet. På samma sätt kunde man se att PBSE hos männen, fungerade som en medlare mellan övertidsarbete och utbrändhet. Av resultaten att döma, kan man alltså lyfta fram att ett starkt engagemang i sitt arbete, som konstaterats med hjälp av PBSE-skalan, har en delaktighet till utbrändhet. Studierna som gjorts ger kunskap om förhållanden mellan individens särdrag, arbete, stressorer i privatlivet och utbrändhet, genom att PBSE både står som en stressor i sig självt, men även som en faktor som ökar den negativa effekten av stressorer i olika kontexter gällande utbrändhet. (Blom, V 2011,60)

Dock finns det invändningar till de studier som gjorts med PBSE-skala. Dessa beskrivs i jämförelse till de tyngsta multidimensionella teorierna kring självkänsla, som kraftigt förenklade, löst teoretiskt sammanhållna och inte särskilt trovärdiga. (Lindwall et.al. 2008, 18–19)

#### **4.4 Stress**

Detta kapitel kommer att redogöra för stress och den inverkan den har på oss människor. Eftersom långvarig stress kan medföra störningar i kroppens grundfunktioner på både ett fysiskt såväl som psykiskt plan, är det väsentligt att redogöra för begreppet, för att kunna förstå stressens betydelse i förhållande till psykiska hälsan.

Hur en människa upplever stress är beroende av samspel mellan individen och omgivningen, där dennes samt omgivningens egenskaper blir fastställande för vad den enskilde klarar av. En ungersk-kanadensisk fysiolog vid namn Hans Selye utforskade fenomenet stress på 1930-talet och särskilde stress mellan två olika typer. Den ena som en gynnsam och stimulerande och den andra som traumatisk och med risk för att drabbas av sjukdomar. Negativ stress, det vill säga för stor stress för en individ, kan förklaras som den typen av stress som kan framkalla fysiska och psykiska reaktioner som förblir under lång tid. (Brundin 2004, 28–29)

På 1970-talet framkom det att själva påfrestningen inte är problematisk för oss människor, utan störningen ligger emellan vad som livet kräver av oss och vad vi har att ge. Om dessa



inte hänger samman, bildas en upplevelse som berättar för oss att något farligt håller på att utvecklas. Man kan alltså säga att stressituationen utvecklas då en obalans uppstår mellan vad som krävs av en organism och vad som är möjligt. Begreppet stress kan således förklaras som liknelsen mellan hunger -och törstbegreppen. Känslan att något inte stämmer och behöver rättas till. (Rosé och Perski 2008, 110)

Om stress bildar en obalans mellan krav och resurser så finns det risk för att kraven överstiger resurserna, vilket blir en inkörsport till ett överaktivt liv. Det kan också urarta sig så att de krav som ställs är för små för de resurser vi erhåller. Både ett överaktivt liv och ett som inte erhåller tillräckligt med stimuli kan framkalla stark stress som i sin tur kan skapa allvarsamma problem för oss om de pågår under en längre tid. När man drabbas av en känsla av att något är fel vill vi göra något åt problemen, och då tar kroppen i bruk de verktyg den har för att hantera dessa tillstånd av obalans. (Rosé och Perski 2008, 111–112)

#### **4.4.1 Stressprogram**

Kroppen är rustad med stressprogram som slår igång när människan upplever att hens existens eller mest vitala funktioner angrips. Dessa program är styrda av ett slags larmsystem som finns i hjärnan och som kan utvecklas till antingen kamp-eller flyktprogram. Man kan alltså fly från en situation som framkallar fara om situationen känns för övermäktig eller förgöra angriparen. De kroppsliga tecknen som uppstår då kamp/eller flyktprogrammet aktiveras är t.ex. rodnad i ansikte, intensifierad andning, ett snabbt pulserande hjärta och spända muskler. Även blodomloppet omdirigeras och blodströmningen når ut till de delar som är i prioritet, t.ex. reproduktion och matsmältningen är inte i behov av extra stimuli i det här läget. (Rosé och Perski 2008, 112)

#### **4.4.2 Kamp och flykt**

Varningssignaler vid kamp-/och flyktprogrammet uppträder så som svårigheter att somna, orolig och oregelbunden sömn, mardrömmar och tidigt uppvaknande. Förutom att sömnen påverkas kan man se att personen är överaktiv, rastlös och har svårt att koppla av. Känslor som kan förekomma är exempelvis irritation, aggressivitet, ångest, panikångest och rädsla. Hjärnan påverkas av för många tankar samtidigt, koncentrationsförmågan blir rubbad och minnesproblem kan uppstå. (Rosé och Perski 2008, 112–113)

#### 4.4.3 Spela död

Förutom dessa sätt att reagera, finns även ett annat program som är sammankopplat med de ovannämnda, nämligen spela död-programmet. Det här programmet aktiveras när hjärnan bedömer att ingen annan utväg finns och organismen försöker göra sig ointressant för angriparen eller försvinna. Varningssignaler vid att spela död-programmet påverkar individen genom en övermäktig trötthet. När människor känner sig maktlösa kan en känsla av trötthet uppenbara sig. Tröttheten uppenbarar sig ofta som svår att vila bort och även genom försök av att bota tröttheten med många timmar sömn, vaknar man ändå upp med samma trötta känsla. Individen kan vara överkänslig mot smärta och i behov av tröst i större utsträckning. Hjärnan påverkas så att en tomhet kan uppstå och dagdrömmeri uteblir och problem med minnet uppstår. Det här visar sig i sin tur i form av handlingsförlamning, passivitet, nedstämdhet eller depression. Spela död-programmet utgör större konsekvenser än kamp -eller flyktprogrammet. I de tidigare programmen försöker individen hitta en lösning och ta itu med situationen, men genom att spela död stänger individen av. Om individen fastnar i ett passivt läge som i sin tur leder till det lätt deprimerade tillståndet är det mera troligt att problemen förvärras istället för att lösas. (Rosé och Perski 2008, 115–116)

#### 4.4.4 Studie kring stress

I en artikel som publicerades år 2006 var syftet att undersöka stress i vardagslivet och självrelaterad stress hos svenska kvinnor i 26-års ålder genom två olika interventionsgrupper och en tidsintervall på tjugo år. Resultatet påvisade inga statistiska skillnader gällande kvinnornas egna utvärdering kring sin hälsa. Dock framkom det att de kvinnor som intervjuades 2006, upplever sig mycket stressade och klagar på hälsoproblem så som utmattning, sömnsvårigheter, rastlöshet och koncentrationssvårigheter. Låg energinivå och aptitlöshet var även något som generellt upplevdes i stor utsträckning hos den senare interventionsgruppen. (Hildingh, C. 2006, 30–33)

#### 4.4.5 Ångest

I detta kapitel kommer respondenten att gå närmare in på ångest och dess funktion på oss människor. Eftersom ångest ses som något som kan relateras till prestation i denna studie, är det en väsentlig del att redogöra för.

Ångest är något som blir allt vanligare i västvärlden. (Johnson 2003, 122) En rapport i Finland rapporterade att 12,6% av unga vuxna i åldrarna 20–34, kommer att drabbas av ångestsyndrom någon gång under sitt liv. Ofta förknippar man ångestsyndrom med stress, irritation, nervositet, spändhet och överbelastning. Ångest kan ses som något obehagligt men även ett sätt för kroppen att uppfatta hotfulla situationer samt att lösa olika vardagsproblem. (Kitchener, B. et.al. 2015)

Ångesten har alltså en betydande funktionell roll. De människor som är trygga i sig själva och som har en god kontakt med sin inre självkänsla kan omvandla ångesten som metod för ökad kreativitet. Så fungerar ex. prestationsångest, då man ökar koncentrationsförmågan och fokuserar på den arbetsuppgift man står inför. Om ångesten blir för svår att hantera för individen, går den positiva effekten av ångest förlorad. Då kan individen istället drabbas av handlingsförlamning och andra typer av slagkraftiga försvarsreaktioner. (Lilja och Larsson 1998)

Ångesten till sin karriär kan alltså variera från lindrig till kraftig beroende på de dagliga stressmoment man upplever innefattande spänningsmoment av panikartad form eller absurda situationer av rädsla. En kraftigare typ av ångest aktiverar det sympatiska nervsystemet och gör att vi då även upplever somatiska symtom. (Huttunen 2015) Ångesten tar sig i uttryck både psykiskt och fysiskt men även beteendemässigt och kan variera från minuter till flera år. De vanligaste typerna av ångest är generaliserat ångestsyndrom, fobier, paniksyndrom, posttraumatiskt stressyndrom och tvångssyndrom. (Kitchener, B et.al. 2015, 44–46)

## 4.5 Utbrändhet

Eftersom de finns informanter som har varit sjukskriven i utbrändhet, är det av signifikans att förklara vad som händer i kroppen då man drabbats av utbrändhet.

Utbrändhet har tidigare ansetts som en ”arbetskada” men senare forskning har påvisat att utbrändhet kan kopplas till ett större sammanhang. En lång tid av övermäktiga krav och upplevelser av otillräcklighet gällande exempelvis studier, familjeliv, arbete eller relationer leda till ohälsa, sjukdom och utbrändhet. (Johnson 2003, 98) Vanliga förekommande symtom vid utbrändhet är fysisk och psykisk trötthet, emotionell utmattning, kognitiv utmattning, sömnsvårigheter depression och ångest. Sömnproblem har visats vara betydande

och kan anträffas som den inledande faktorn samt infalla samtidigt som utbrändhet. (Norlund, S. et al. 2010, 1)

Det finns studier som pekar på att civilstånd har en betydande roll gällande utbrändhet. Ett fåtal befolkningsstudier har gjorts i Sverige med syftet att ta reda på utbrändhetens påverkan utifrån faktorer som arbete, kön samt andra levnadsfaktorer. Resultat från de studierna visar att kvinnor i större skala än män lider av utbrändhet. Även socioekonomisk bakgrund ses ha en betydande del i utbrändhet, speciellt för kvinnor. (Norlund, S., et al. 2010, 1–2)

## **5 Studiens genomförande**

Här redogörs för studiens design, datainsamlingsmetod samt dataanalysinsamlingsmetod samt etiska överväganden. Därtill kommer även en kort presentation av informanterna.

### **5.1 Kvalitativ metod**

Den kvalitativa metoden avser att studera ett visst fenomen genom att människors levda erfarenheter. Den kvalitativa designen kännetecknas av att systematiskt och objektivt kunna beskriva det fenomen som studeras. (Henricson 2012, 130) Eftersom denna studie fokuserar sig på att förstå andra människors upplevelser av ett fenomen, är perspektivet i denna studie fenomenologisk. Med ett fenomenologiskt perspektiv avser man att studera ett fenomen utifrån en mångfasetterad synvinkel. Syftet med en fenomenologisk är att gå tillbaka för att se hur företeelser upplevs. (Henricson 2017, 302)

Studiens utformning gestaltas av det kontext som fenomenet utförs i samarbete med informanten och forskaren. Att välja en kvalitativ design som metod är relevant i denna studie eftersom syftet med studien är att få ta del av personers specifika upplevelser av att känna sig drabbad av sin duktighet. (Henricson 2012, 130) Studier kan angripas antingen induktivt eller deduktivt. När forskarens utgångspunkt är att ta del av verkliga upptäckter, är ett induktivt angreppssätt att föredra. Därav kommer denna studie att genomföras med en induktiv metod. (Olsson och Sörensen 2011, 48)

## 5.2 Datainsamling och val av informanter

När man samlar in kvalitativa data, kan man använda sig av exempelvis intervjuer, bloggar, fokusgrupper, berättelser och så vidare. När en kvalitativ metod har valts att studera, är forskaren anpassbar då det kommer till deltagare, miljö och förändringar. (Henricson 2017, 115)

Analysenheter för denna studie kommer att vara böcker innehållande personliga erfarenheter av att vara en prestationsprinsessa, från fem olika kvinnors perspektiv. Vid kvalitativ metod är det att föredra ett fåtal deltagare för att få fler erfarenheter kring ett fenomen. Respondenten har valt ett subjektivt angreppssätt, vilket innebär att deltagarna i studien inte är slumpmässigt utvalda. (Henricson 2017, 115)

Materialet har hittats genom en avancerad sökning med orden "Duktig" OR "Prestation" på Tritonias webbsidor och portalen "Novia Yrkehögskola". Genom att avgränsa sökningen med ett tidsintervall från 2008–2017 fås 71 resultat. En av böckerna som då hittas är en självbiografi av Annika Sjöo, vilken innehåller upplevelser av att vara duktig samt Annikas upplevelser av ett ständigt behov av att prestera. Därtill återfinns "Duktighetsfällan en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor" av Alexander Perski och Joanna Rose. Denna handbok innehåller tre berättelser som relaterar till att vara en prestationsprinsessa. Genom att därtill göra en öppen sökning på nätet via webbläsaren Google och med sökningen "prestationsprinsessa" och "duktig flicka", hittades en bok vid namn Prestationsprinsessan av Cajsa Tengblad. En handbok innehållande personliga berättelser kring att vara en person som alltid känt ett behov av att vara duktig samt egna, allmänna reflektioner kring ämnet.

## 5.3 Presentation av informanterna

Till följande kommer att återges en kort beskrivning av de olika informanterna samt en inblick i deras bakgrund och egna koppling till att vara duktig.

Annika Sjöo är en offentlig person som bland annat är känd som dansare, bloggare och vinnare av Let's Dance. Ända sedan barndomen har Annika varit en disciplinerad,

målmedveten och ambitiös person med starka behov av bekräftelse och en strävan efter att vara perfekt. I skolan var hon söt, smal och populär. Hon var bäst i klassen och hade alltid höga vitsord. Hon vill vara sitt allra trevligaste och mest sprudlande jag. När hon började dansa, tränade hon hårt och fick stora framgångar inom dansen. Senare i livet började hon att förstora upp små misslyckanden och fel. Hon började trycka ner sina egna känslor för att vara andra till lags. Hon ville vara perfekt i allt hon företog sig. Detta ledde så småningom till att hon fick ångest och började må dåligt. Till slut kände hon att det var dags att söka hjälp. Hon vände sig då till en psykolog och började gå i terapi. (Sjöo 2008)

Cajsa har brottats med duktigheten sedan hon var liten. I skolan var hon ett praktexemplar och även hemma och på fritiden var hon duktig och skötsam. Cajsa beskriver i sin bok att hennes jobb var som ett kall för henne. Hon upplevde det svårt att begränsa sig och att räcka till både som hustru mamma, extramamma och yrkeskvinna. Efter en tid började stresssymptomen komma smygande. Sömnen förändrades och hon började känna sig stressad, pressad och irriterad. Hon berättar även att hon började uppleva koncentrations -och minnesproblem och att hon till slut blev sjukskriven i en vecka. (Tengblad, 2013)

Annika är en trettio-åring som alltid varit ett med jobbet och saknat distans fullständigt. Hon har varit sjukskriven och även drabbats av ytterligare svackor. Hon kände sig ångestfylld, rädd och orkeslös då hon bestämde sig för att söka hjälp. Annika har varit en person som kunnat motivera sig till att jobba hur mycket som helst. Under 8 år hann hon ha fem olika jobb. Hon lyfter även fram att hon aldrig träffat någon som pluggat så mycket som henne. Detta är ett sätt för henne att gardera sig för att inte ta några som helst risker och inte heller utsättas för att uppleva känslan av att misslyckas. (Perski och Rose, 2008, 14–23)

Kicki är en trettiofem-åring som jobbat inom mediebranschen ända sedan hon gått i grundskolan. Kicki har varit utmattad helt eller delvis i tre år då hon intervjuas. Hon började känna att hon inte ”pallade trycket”. Hon beskriver att hon den sista tiden, före sjukskrivningen, var som ett redskap för det projekt hon hade tagit sig an. Hon var som en motor som man var tvungen att pumpa full med kaffe för att orka. Hon var även tvungen att dricka ett vinglas varje kväll för att orka med tillvaron. Kick berättar att hon måste vara varsam och inte ignorera det facto att hon är i rehabilitering. Inte heller dra igång allt för

stora projekt eftersom detta skapar stresspåslag och också känslor av psykisk trötthet. (Perski och Rose 2008, 23–30)

Rebecka berättar att hon alltid känt ett behov av att prestera inom jobb, sport och skola. Hon lyfter fram sitt behov att alltid vara bäst. Hon förknippar sin identitet med att vara duktig. Rebecka fick diagnosen utmattningsdepression och berättar att detta kändes bra eftersom det stämde bra överens med hur hon mådde, utmattad och deprimerad. Rebecka var gift och jobbade på ett framstående företag som konsult innan hon blev sjukskriven. Hon berättar att jobbet i sig var väldigt stressigt och dessutom var hon förälskad i en annan man. Till slut blev allt övermäktigt. (Perski och Rose 2008, 30-37)

#### **5.4 Kvalitativ innehållsanalys**

Innehållsanalysen består av två olika huvudinriktningar, en kvalitativ samt en kvantitativ. Denna studie kommer att analyseras med kvalitativ innehållsanalys, vilken lämpar sig då man har som syfte att få kunskap kring ett specifikt fenomen. Den kvalitativa innehållsanalysen är en analysmetod som används för att analysera data och tolka dess innebörd. Innehållsanalys är en fördelaktig analysmetod, då man vill analysera exempelvis dokument som förekommer i skrift eller sådana som framställs genom tal, exempelvis intervjuer. Fokuset i innehållsanalysen är kommunikationsinnehållet, det vill säga människors upplevda erfarenheter kring ett specifikt fenomen. (Olsson, Sörensen, 2011, 209–210) Det är viktigt för validiteten att fånga alla delar av fenomenet och inte enbart det som syns, när man analyserar de upplevelser som erfarits. (Henricson, 2017, 311)

Innehållsanalysen kan tolkas antingen med en latent eller manifest ansats. En latent ansats kännetecknas av forskarens möjlighet att tolka vad som ligger bakom orden. Denna studie kommer dock att angripas genom manifest tolkning. Manifest innehållsanalys syftar till att beskriva de synliga, uppenbara komponenterna ur textmaterialets innehåll. De begrepp som ingår en kvalitativ innehållsanalys vad beträffar resultatets tillförlitlighet är trovärdighet, beroende och överförbarhet. (Olsson, Sörensen, 2011, 209–210)

Den kvalitativa innehållsanalysen innehåller olika delar som man använder sig utav då man bearbetar sitt textmaterial. Analysenheter kan utgöra en person, organisation eller exempelvis någon typ av text. Analysenheter blir då föremål för studien. Denna studie har analysenheter i form av texter och berättelser som beskriver upplevelser av att vara drabbad av sin duktighet. Datamaterialet har analyserats och delats in i meningsenheter. Meningsenheter kan förklaras som ord, meningar eller stycken som har ett gemensamt budskap och besvarar studiens syfte. Efter att textmaterialet begränsats genom att koncentrera textens innehåll till vad som är väsentligt, kunde koder bildas. (Olsson, Sörensen, 2011, 209–210)

Avsikten med koder är att förstå sammanhangen i förhållande till texten. Koderna utgjorde en förklaring till innehållet med ett enda ord eller några sammanhängande ord. Genom att sedan bilda grupper av koderna, påbörjades kategorisering. Grupper av koderna bildade subkategorier som slutligen sammanställdes i övergripande kategori. En kategori förklaras genom grupper av koder och står för vad texten handlar om. Kategorier får inte innehålla gemensamt innehåll utan skall stå uteslutande mot varandra. Slutligen kan man binda ihop alla kategorier genom att bilda ett tema, en så kallad röd tråd som påvisar innebörden av innehållet. Temat gör det möjligt att få en djupare tolkning som övergriper koder och kategorier. (Henricson, 2017, 286–287)

## **5.5 Etiska överväganden**

Det finns vissa aspekter som bör tas i beaktande för att en studie skall kunna motiveras som etisk. Det innebär att studien skall baseras på väsentliga forskningsfrågor, erhåller en god vetenskaplig kvalitet samt angrips på ett etiskt sätt. För att kunna motivera studien som etisk är det viktigt att studien bidrar med kunskap som anses som värdefull och kan komma till nytta. Det är exempelvis centralt att fundera på vilken design och vilka metoder som ger ett konklusivt resultat. Detta innebär att design, teorier, metoder, diskussion samt resultat ska matcha och besvara forskningsfrågan. (Henricson, 2012, 76–77)

Forskningsetik bygger även på att skydda informanterna och bevara deras värdighet. Genom att följa etiska principer under utformningen av examensarbetet försäkras man sig om att man följer en etisk linje. Man funderar då över hur man kan garantera en säkerhet, ett välbefinnande och informanternas rättigheter under hela arbetsprocessen. Den första



principen är att visa respekt för informanterna, vilket innefattar att man respekterar informanternas privatliv samt ger en möjlighet till informerat samtycke. Den andra principen är göra-gott-principen. Då strävar forskaren till att möjliggöra fördelar för informanterna samt minimera risker som kan utsätta informanterna. Man tar således sikte på välbefinnande. Den sista principen är rättvisepincipen, vilken koncentreras till fördelningen av fördelar och nackdelar. Den strävar till att informanterna behandlas likvärdigt. (Henricson, 2017, 58–64)

Valet av informanter har beaktats för att erhålla en etisk värdegrund. Valet av att göra en kvalitativ studie grundades i avsikten att komma nära och förstå ett visst fenomen. Eftersom fenomenet i sig inte definieras som något specifikt som sådan, var valet att samla information från informanterna i form av litterära källor som analys att föredra. Informanterna har återgett sina egna upplevelser av att vara drabbad av sin duktighet, i litteratur i form av berättelser. Forskaren anser att detta är i enlighet med studiens syfte samt upprätthållande av informanternas värdighet.

## 6 Resultatredovisning

Resultatet för denna studie presenteras i två teman med tillhörande kategorier och underkategorier. Under kategorierna samt underkategorierna återfinns allt från ett till fyra citat som beskriver upplevelser informanterna har av att vara drabbad av duktigheten. Informanternas förnamn står skrivna efter citaten. Eftersom två av informanterna har samma förnamn, valde forskaren att namnge informanterna som ”Annika” och ”Annika Sjö”.

De två teman som resulteras i denna studie är skrivna med teckenstorlek 14 i fet *och kursiv stil*. Det första temat skildras genom rubriken ”*Upplevelser av att vara en fröken duktig*”. Under temat återfinns tio tillhörande kategorier. Kategorierna är markerade med **fet stil** och förekommer i teckenstorlek 12.

I andra temat ”*Upplevelser av att hitta balansen*” återfinns två kategorier, varav den sista delas in i ytterligare två underkategorier. Underkategorierna är markerade med *fet och kursiv stil* och förekommer i teckenstorlek 12.

## ***Upplevelser av att vara en "Fröken duktig"***

Temat "Upplevelser av hur det är att gå hand i hand med duktigheten" är vidare indelad i olika kategorier som beskriver hur det upplevs att vara drabbad av duktigheten. Informanterna beskriver olika upplevelser som gett upphov till negativa känslor, olika typer av behov samt krav och förväntningar som de upplevt. Dessa upplevelser har triggat dem till att prestera.

### **Att värdera sig efter sina prestationer**

Kategorin "Att värdera sig efter sina prestationer" beskriver informanternas upplevelser av hur de genom hela livet identifierat sig själva med att prestera. Prestationen har varit en utförandeform som de använt sig av för att höja sitt självvärde och att känna sig sedd samt uppleva en känsla av välbehag. Prestationen har varit något som de starkt identifierat sig själv med och som fått dem att känna sig högt värderade.

*"Jag har ofta känt att "jag är det jag gör, inte den jag är"... "Jag har alltid visat min person genom det jag gjort och det jag åstadkommit." Annika Sjöo*

*"Det jag har presterat har varit det viktigaste och ett bevis att jag är duktig. Jag gör något bra och därför är jag bra." Annika Sjöo*

*"Var jag duktig och gjorde något bra fick jag beröm och då kände jag att jag var bra. Fick jag inte beröm, kände jag mig inte bra." Annika*

### **Längtan efter bekräftelse**

Kategorin "Längtan efter bekräftelse" innefattar informanternas upplevelser av att ha ett ständigt bekräftelsebehov. De upplever att de alltid haft ett behov av att få bekräftelse av andra människor. En av informanterna uttrycker att bekräftelse, genom exempelvis beröm

och uppmärksamhet, har fått henne att känna sig duktig och högt värdesatt. Detta har inneburit informanterna fallit in i en slags duktighetsfälla, som innebär att de presterar gång på gång, för att återigen få sitt bekräftelsebehov uppfyllt. Någon av informanterna beskriver att det funnits olika sätt att söka bekräftelse på. En av informanterna upplever exempelvis att det funnits en euforisk känsla i att ta del av andras framgångar, och att detta då blivit ett sätt att söka bekräftelse på.

*”Jag har alltid sökt bekräftelse-på alla plan. När jag fått bekräftelse, har jag känt mig nöjd. Detta har ställt till en hel del i mitt liv. Jag har blivit en fröken duktig.” Annika Sjöo*

*”Vid närmare eftertanke var detta-att vara lärare för dessa framgångsrika dansare-ytterligare ett sätt att bli bekräftad på.” Annika Sjöo*

*”Fick jag inte uppmärksamheten och berömmet, kändes det som att jag gjort något fel, och då ansträngde jag mig ännu mer nästa lektion.” Annika Sjöo*

### **Duktighetens olika ansikten**

Kategorin ”Duktighetens olika ansikten” beskriver informanternas olika upplevelser av duktighetens olika skepnader. Någon upplever att de känt ett behov av att prestera inom alla områden medan det även finns upplevelser av att de funnits vissa specifika prestationsområden där duktigheten visat sig. Någon av informanterna har exempelvis beskrivit skol och-arbetsmiljön som framträdande arenor för en prestationsprinsessa där de bejakat sitt behov av vara duktig medan någon annan upplever att det funnits en koppling till duktigheten och relationer. Informanten upplever då att behovet att vara duktig inför andra och att bry sig om andra mer än sig själv är något som hon förknippar sin identitet med. Detta har inneburit att hon satt sig själv i andra rummet och att hon satt sina egna behov till sidan. De finns informanter som upplevt det som att genom att behaga andra, så kan ångest undvikas.

*”Jag hade varit en glad och sprallig tjej som alltid tagit för mig av livet, men nu kändes det snarare som att jag lydde under andras lagar, som att jag levde för att behaga andra.”*

*Annika Sjöo*

*”Att vara duktig och att bry sig om andra mer än om mig själv är så intimt förknippat med min identitet att jag knappt vet något annat.”* Cajsa

*”Det Finns prestation och stress på olika områden, för mig gällde det inte att vara godaste vännen eller bästa familjemedlemmen eller ha finaste hemmet, utan det var inom plugg eller jobb eller sport som jag skulle vara bäst. Och jag var bäst.”* Rebecka

### **Behov av att bli bäst samt uppnå perfektion**

Kategorin ”Strävan efter att bli bäst” beskriver informanternas upplevelser om att känna ett behov av att vara bäst på det man företar sig samt att utföra saker med perfektion. Flera av informanterna beskriver att det alltid funnits en strävan efter att vara bäst. Många av informanterna beskriver att detta behov av att vara bäst och alltid prestera, varit något som hängt med dem sedan de varit små. De upplever att de alltid måste vara etta i allt.

*”För mig handlade det om att vara bäst. Att bara vara bra, var inte bra nog.”* Annika

*”Jag har ”varit” flitigast i skolan, bäst i idrott, snabbast uppför backen, vinnare av Let’s Dance.”* Annika Sjöo

### **En evig jakt**

Kategorin ”En evig jakt” skildrar informanternas upplevelser av en stark känsla av tillfredsställelse i att prestera. Efter att de har presterat och fått goda resultat, upplever de en slags kick av att de gjort något bra, ett slags lyckorus. Detta är enligt informanterna, en

trIGGER till att prestera gång på gång och söka sig till situationer där de kan få utdelning av endorfinkickarna.

*”På något sätt är det som att jag själv söker mig till de här hemska situationerna där jag bara måste lyckas, och det har jag gjort så länge jag kan minnas. Det blir som en skräckblandad förtjusning. Jag mår nästan dåligt, men får en kick sedan när det går bra.”*

*Annika*

*”Det är som att jag hela tiden letat efter kickar. Och likt en junkie har jag behövt allt fler och allt större.”* Annika Sjöo

*”Det finns en väldig attraktionskraft i att kunna pressa sig fram till en viss gräns. Kanske till och med köra sig själv i botten.”* Kicki

### **Hårt engagemang**

”Hårt engagemang” framställer informanternas upplevelser av det ständiga slitgörat som de anammat för att uppnå sina mål. Någon berättar att de genom hela sin skolgång kämpat hårt med sina läxor, och att de upplever sig ha varit den som har satt ner mest tid med läxor eller andra åtaganden. Någon upplever även att det alltid varit allt eller inget gällande de åtaganden de stått inför. För någon utav informanterna har detta hårda slit också varit en försäkran om att inte misslyckas.

*”Jag har ju inte så himla lätt för mig, utan jag har alltid varit beredd att lägga så mycket mer tid än alla andra.”* Annika

*”Jag har alltid kunnat motivera mig att jobba hur mycket som helst, det har jag lärt mig sedan jag var liten, hela natten om det behövs. Det får kroppen orka med och om jag så måste sitta uppe i tre dygn så gör jag det. Men jag kan också låta bli att göra något alls.”*

*Annika*

*”För jag kan inte strunta i någonting. Hemma försöker jag kanske ibland. Men jag gör allting så mycket mer engagerat jämfört med min sambo så det blir svårt, även om det är han som gör det mesta hemma.” Annika*

### **Bara himlen är gränsen**

kategorin ”När bara himlen är gränsen” beskriver de negativa effekterna som det hårda arbetet kan medföra. Någon av informanterna upplever en enorm attraktionskraft i att prestera och beskriver den som en slags drivkraft som driver dem att pressa sig till sitt yttersta för att ta sig allt närmare sina mål. De upplever också att denna drivkraften gör att de fortsätter att prestera och att detta medför en risk då man utan problem kan motivera sig själv att pressa sig hur hårt som helst. Denna drivkraften har informanterna beskrivit som att de hamnar in i ett slags förlopp som inte går att stanna. Någon av informanterna berättar att det funnits de, i hennes närhet som försökt få henne att inse, att hon har ”för mycket på sitt bord”. Dock upplevde hon vid det tillfället att attraktionskraften i att prestera, var så stark och hade så många fördelar, att hon ville fortsätta för att det fick henne att känna sig duktig och effektiv. Denna process har slutligen lett till att flera av informanterna har kommit till en gräns, där kroppen sagt ifrån. För någon har detta uppenbarat sig som psykiska symtom med känslor av ångest och obehag. För någon annan har det inneburit fysiska symtom, så som magkatarr, medan det för någon annan till och med lett till depression och utmattning.

*”Jag kunde nästan känna den bakom min rygg; piskan som drev mig till att prestera mer, bättre och snabbare. Hur bra jag än presterade hade jag ändå svårt att känna mig nöjd. Cajsja*

*”Jag har haft fem jobb på åtta år, jag har bytt jobb precis hela tiden, och det beror på att jag ledsnar så snabbt och vill prova något nytt. Men också på att jag har fått så mycket beröm och då växer prestationskraven, jag ska bara bli bättre och bättre.” Annika*

*”Ju mer jag uppnått, desto högre har mina krav blivit på att uppnå och prestera ännu mer nästa gång.” Annika Sjöo*

## Rädsla att misslyckas

”Rädsla att misslyckas” beskriver flera av informanternas upplevelser av att prestationen triggas när det uppstår en rädsla av att misslyckas. Någon upplever att kritik slagit hårt och den tagits emot personligt och relaterats till att vara en värdelös och dålig människa. De upplever även att minsta motgång eller snedsteg upplevs som ett misslyckande, en katastrof. De lyfter fram att detta behov av att prestera varit en försäkran om att då undvika dessa misslyckanden. Prestationen blir en utväg för att kompensera för sina misslyckanden och en snabb lösning för att ta sig närmare känslor av välbehag. I slutändan är det alltid ändå ångestkänslorna som hinner ifatt.

*”Trots, eller kanske på grund av, min duktighet var min största rädsla att misslyckas.” Cajsa*

*”Ångest har jag haft hur många år som helst, och den här jätterädslan att misslyckas har jämnt varit stark hos mig ända sedan jag var liten. Det är vad som har styrt mig, men på något vis har jag kunnat leva med det, det har funkat ändå.” Annika*

*”I grundskolan, till exempel, var det inte många sidor man skulle plugga, så jag lärde mig allt utantill, för då kunde jag vara säker på att inte missa något.” Annika*

*”Minsta nederlag blev en stor förlust, och jag var tvungen att kompensera genom att prestera ännu mer och vara ännu mer perfekt. Vilket ledde till mer ångest.” Annika Sjöö*

## Känsla av press

Kategorin ”Känsla av press” beskriver informanternas upplevelser av att de påverkats av de förväntningar som de känt att andra haft på dem. De beskriver att de känt en press från föräldrar samt medier och samhället i övrigt, och att detta haft en bidragande roll i hur duktigheten upprätthållits. De beskriver att de känt sig styrda av sina föräldrar eftersom de vet att föräldrarna har vissa krav och förväntningar på dem. En av informanterna beskriver att hon jämnt under sin barndom idkat teater. Hon berättar att hon tyckte om att spela teater, men det var alltid pressen som styrde. En annan av informanterna upplever dock att

föräldrarna inte haft en inverkan på hennes presterande utan drivkraften har kommit inifrån henne själv. Medierna sänder ständigt ut budskap av olika kvinnoideal, hur man ska lyckas exempelvis som mamma, affärskvinna och fru. Någon av informanterna upplever att just detta påverkat dem och att det resulterat i en känsla av upplevd press inför hur man ska vara och hur man ska se ut. Någon av informanterna upplever även att det är kraven som alltid har styrt dem i deras beslut och ageranden.

*”Ju längre tiden gick, desto större press kände jag på mig att hela tiden leva upp till andras förväntningar-eller rättare sagt de förväntningar som jag trodde att andra hade på mig.”*  
Annika Sjöo

*”Men det har aldrig varit min bild utan jag har alltid känt mig ganska pressad av mina föräldrar att vara duktig. I allt.”* Annika

*”Har samhället bidragit till att jag blivit en fröken duktig? Absolut! Vi vill alla vara den smarta, snygga, driftiga affärskvinnan samtidigt som vi ska vara den underbara och goa familjefruen med den stora vänkretsen. Vi ska äta hälsosamt, vara duktiga i köket, på gymmet, i sängen-vi ska vara så himla duktiga hela tiden!”* Annika Sjöo

*”Jag tror att de flesta flickor som kommer upp i tonåren känner en press att hela tiden vara smala och snygga. Så var det i alla fall för mig.”* Annika Sjöo

### **När botten är nådd**

Kategorin ”När botten är nådd” framställer informanternas upplevelser av att hamna i en situation, där de känt känslor av att inte orka mer. Alla informanter har kommit till en punkt när de insett att en förändring måste göras. Flera av informanterna har nått den punkten genom att drabbas av sjukskrivning. Av informanterna, finns det exempelvis dem som fått sjukskrivning på grund av stressymptom, samt flera som fått diagnosen utmattningsdepression. För flera av informanterna är det jobbet som setts ha en stor del i



vägen fram till sjukskrivningen eftersom de på jobbet haft en press på sig att prestera. Någon beskriver att det gradvis bröts ner och att det till slut inte orkade mer. Det finns även upplevelser av att det fanns annat motstånd som tog energi. Till exempel har relationer upplevts som ett sådant motstånd. En av informanterna berättar exempelvis om kärleken till en annan man, att det tog upp hela hennes tillvaro och att det till slut blev övermäktigt.

*"Allting blev övermäktigt till slut, jag hade inga krafter kvar." Rebecka*

*"Jag kände bara nej, jag orkar inget mer, går aldrig mer tillbaka till det här jobbet." Annika*

### ***Upplevelser av att hitta balansen***

Temat "Upplevelser av att hitta balansen" beskriver hur informanterna hittat sin väg tillbaka till ett balanserat liv. De upplever att olika metoder samt råd haft betydelse för att finna balans och mening i tillvaron. Temat delas vidare in i kategorierna "Sin egen lyckas smed" samt "metoder att gå vidare". "Metoder att gå vidare" indelas i sin tur in i ytterligare två underkategorier; "Nytt fokus och förändrat beteendemönster" samt "vinnande koncept".

### **Sin egen lyckas smed**

Under kategorin "sin egen lyckas smed" berättar informanterna om hur de själva tagit itu med att förändra sina liv. Flera av informanterna berättar att de gått till psykolog eller i någon typ av terapi. Där har de fått viktiga råd och verktyg, som har hjälpt dem på vägen mot sinnesfrid och balans i livet. De upplever dock att de själva fått ta itu med det riktiga jobbet, mot att skapa en sund relation till att prestera och att känna sig värdefulla utan att prestationen styr.

*"Det var skönt att ta mig upp av egen kraft, för jag tycker att man i Sverige lätt hamnar i en offermentalitet, att de är någon annan som ska se till att man mår bra." Rebecka*

*”Slitgörat med att ändra min attityd har jag fått göra själv, men böckerna har visat vägen.”*

*Annika Sjöo*

### **Metoder att gå vidare**

Kategorin ”Metoder att gå vidare” beskriver informanternas upplevelser av hur de går tillväga, i en strävan att uppnå välbefinnande. Vidare indelas kategorin i underkategorierna ”Nytt fokus och förändrat beteendemönster” samt vinnande koncept.

Underkategorin ”Metoder att gå vidare” skildrar informanternas upplevelser av olika metoder som de använder sig av då de upplever utmanande stunder samt olika knep för att lyckas lyfta upp sig själva och som upplevts som gynnsamma i processen mot att känna välbefinnande och en meningsfull tillvaro.

### ***Nytt fokus och förändrat beteendemönster***

Något som informanterna beskriver i sin väg mot att hitta balansen, är att sträva mot en känsla av att något är roligt och meningsfullt. De upplever att fokuset måste koncentreras till att känna välbefinnande. Någon upplever att de varit tvungna att lära sig att säga nej och prioritera, för att tänka på sin hälsa. Någon annan beskriver att det måste få utmana sig själva på det sättet att prestationen inte blir dominerande, men ej heller att det helt och hållet tar avstånd från prestation. Strävan blir att hitta en god balans där prestationen stimulerar.

Någon av informanterna beskriver att de tidvis upplevt känslor av obehag och ångest. Detta har informanten beskrivit som en ständig känsla av obehag inombords. Informanten beskriver att desto mer prestation, desto mer ångestkänslor. För att hitta balansen har olika metoder i hur man skall förhålla sig och hantera dessa negativa känslor varit gynnande. Dessa råd har de blivit rekommenderade hos någon yrkeskunnig eller själva hittat genom tips från böcker.

*”Får jag ångesttankar, sätter jag etikett på dem istället för att prata om dem.” Jaha, det där är mina tankar”, tänker jag. Sedan väljer jag om jag vill göra något åt dem eller inte.”*

*Annika Sjöo*

*”Nu försöker jag lära mig att säga ifrån-nej det hinner jag inte med nu, jag tycker inte att det är mitt bord...osv.” Annika*

*”Nu försöker jag att hitta ett mellanting, mellan att köra för fullt eller att vara totalt däckad, att göra lite lagom.” Annika*

*”Nu försöker jag att jobba på att lämna ifrån mig saker som jag inte tycker är helt perfekta, och det är jättesvårt.” Annika*

### ***”Vinnande koncept”***

Underkategorin ”Vinnande koncept” innehåller upplevelser som varit gynnsamma i kampen om att hitta tillbaka till en meningsfull tillvaro. Strävan blir att försöka bortse från att köra på för fullt samt sträva till perfektion. Informanterna beskriver detta som utmanande eftersom de helt och hållet måste skapa ett nytt tankesätt. Flera av informanterna har haft så kallade bakslag. De har varit sjukskrivna på grund av depression, utbrändhet eller liknande tillstånd. När de känt sig manade och pigga att återgå till jobbet har de känt att de genast kastats tillbaka till en stressfull vardag där de snabbt fallit in i samma mönster som tidigare där prestationen förfört dem.

Informanterna beskriver att de försöker lyssna in kroppens och huvudets signaler samt sträva efter att nöja sig med att göra något utan desto större prestige. De upplever ett behov av rätt sorts stimulans för att hitta en balans. Fler av informanterna beskriver att det känns viktigt att idka något utanför jobbet. Flera nämner att fritidsintressen varit något som det värdesatt. De försöker undvika att identifiera sig med prestationerna och värdera sig själv efter dem. Flera av informanterna upplever att de skrivandet ha varit ett bra sätt att bearbeta det de gått igenom samt ett sätt att peppa sig själva på. Någon beskriver skrivandet som en slags terapi. En av informanternas upplever att det är viktigt att få insikten om att det krävs att man utgår från sig själv då man försöker finna en personlig balans. Att man måste inse att utgångspunkten ska vara ens egen livssituation och att alla lever olika liv, har olika uppväxtförhållanden och familjesituationer. Med andra ord alla är olika, alla har olika förutsättningar.

*”Att skriva en lyckobok har varit väldigt effektivt för mig. Jag har kvar den än idag, och här skriver jag om saker som jag känner lycka inför. Det blir ett pep-talk till mig själv.”*

*Annika Sjöo*

*”Eftersom jag alltid har älskat att skriva, bestämde jag mig för att skriva en bok om självbild. Skrivandet blev en slags terapi och bearbetning för mig.” Cajsa*

*”Det som verkligen har hjälpt mig på sistone är att jag nu på eget bevåg har börjat träna kampsport blandat med dans och yoga...Och det är viktigt att ha kul. Det har min doktor sagt-Försök att komma på saker som du tycker om att göra och gör dem.” Annika*

*” Katter och djur var viktigt just för mig, för någon annan kan annat vara viktigt-musik eller att sticka-något som inte är prestationen utan som man värdesätter av andra skäl.” Rebecka*

*”För att vi ska kunna må bra och hitta och hålla balansen, måste vi upptäcka vårt egenvärde.” Cajsa*

## **7 Metoddiskussion**

I detta kapitel kommer skribenten att kritiskt granska examensarbetets innehåll. Respondenten kommer att diskutera kring designen, urvalet, datainsamlingen, dataanalysen och etiska ställningstaganden. Respondenten kommer att förhålla sig kritiskt gentemot examensarbetet och diskutera dess styrkor och begränsningar.

Detta examensarbetet utformades i en kvalitativ design med ett induktivt angreppssätt. Detta anser respondenten som välvald metod eftersom det gav möjlighet till en öppen analys. Till en början fanns det en tanke om att välja en deduktiv linje och koppla empirin till

Antonovskys teorier om KASAM. Det fanns en tanke om att fundera kring begreppen meningsfullhet, begriplighet, och hanterbarhet i förhållande med duktighet och lidande. Efter att fundera kring fördelar och nackdelar med båda angreppssätten valde jag slutligen att följa en induktiv linje. Detta eftersom jag ansåg att resultatet skulle få mer mångfasetterat material med djupare innebörd samt att det besvarade studiens syfte väl, vilket var att ta del av upplevelser av personer som varit drabbade av sin duktighet. Att välja en exempelvis en kvantitativ design som studie, hade kunnat resultera i en utformning som hade fokuserats mer på mängden informanter samt statistik. Genom att ställa öppna frågor genom enkäter, hade man exempelvis kunnat få många människors olika synpunkter, men då hade inte resultatet fått samma djup.

Urvalet i denna studie bestod av fem olika kvinnors upplevelser av att vara drabbad av sin duktighet. Detta är en styrka eftersom flera personers unika beskrivningar ger ett rikligare material med olika erfarenheter och synvinklar på ämnet. Det som dock har begränsat studien är att fenomenet av att vara drabbad av sin duktighet, inte har någon officiell benämning, utan fenomenet förekommer genom olika beskrivningar på hur det kan upplevas på olika sätt. Därav var det svårt att kunna förhålla sig enbart till fenomenet eftersom många av informanterna även beskrev mycket av sin tidsepok då de varit sjukskrivna i depression, utmattningssyndrom och så vidare. Eftersom fenomenet inte har någon tydlig inramning, blev det svårt att avgöra om det alltid var frågan om duktighet eller om informanterna beskrev andra fenomen.

Studiens teoretiska utgångspunkt samt bakgrund anser respondenten innehålla begränsningar såväl som styrkor. Jag anser att det finns teorier som skulle ha kunnat relateras till fenomenet på ett djupare plan, exempelvis Antonovskys KASAM-teori. Dock anser jag att Katie Erikssons teorier om hälsa och lidande även lämpar sig till denna studie eftersom de kan relateras till resultatet.

Datainsamlingen gjordes via Webbiblioteket Tritonia. Genom att söka på ord som ”duktig” och ”prestation” hittades två böcker som uppfyllde kriterierna. Genom att därtill göra en öppen sökning med ordet ”prestationsprinsessa” på Google hittades den sista boken. Detta kan anses som en svaghet gällande studiens resultat eftersom jag själv varit delaktig gällande urval till studien. Dock anser jag att boken Prestationsprinsessan av Cajsa Tengblad

uppfyllde kriterierna för denna studie, eftersom innebörden av boken innehöll många upplevelser som kunde relateras till fenomenet. Jag anser även att intervjuer inte hade lämpat sig för denna studie eftersom fenomenet i sig inte är något officiellt förekommande och att det därför inte skulle uppfylla etikens kriterier i denna studie.

Dataanalysen i denna studie utfördes genom kvalitativ innehållsanalys. Dokument, texter och andra källor anses som en lämplig datainsamlingsmetod för att analyseras genom kvalitativ innehållsanalys. Därav anser jag att denna teknik var ett bra val för denna studie och dess resultat. Dataanalysprocessen tog sin start genom att läsa genom det material som samlats in. Efteråt kunde anteckningar skrivas ner, sida för sida, för att respondenten kunde skapa koder. Koderna klipptes ut och började småningom pusslas ihop till kategorier. Slutligen kunde övergripande tema hittas genom att sammanställa kategorierna. Jag upplever att textmaterialet var rikt men att det var utmanande att alltid kunna koppla ihop upplevelser till duktighetsfenomenet, då det återigen inte finns någon officiell definition av fenomenet. Detta kan därför anses som en svaghet gällande den fenomenologiska framförhållningen.

För att metoden ska ha en hög tillförlitlighet krävs även att respondenten redovisar stegen i processen fram till det slutliga resultatet. Detta anser jag är en svaghet i mitt arbete då analysstegen inte framkommer i denna studie. Dessutom kan det ses som en svaghet i denna studie att det endast är en respondent som gör detta examensarbete och därav endast respondenten själv som står för dataanalysen. Dock har respondentens handledare följt arbetsprocessen och detta ger en högre tillförlitlighet till studien.

I denna studie har analysenheter varit koncentrerad till berättelser i text. Det innebär att respondenten inte gett deltagarna möjlighet till att integrera med respondenten. Det förekommer heller inget informerat samtycke i denna studie, eftersom alla texterna som analyserats, har publicerats och därav är fritt tillgängliga för allmänheten. Detta anser inte jag som kränkande mot informanterna, eftersom de gjort ett val att offentliggöra sina upplevelser redan tidigare. För att ge en rättvis beskrivning av informanterna upplevelser är diskussion med exempelvis kollegier att föredra. Jag har inte diskuterat textmaterialet med kollegier och detta kan jag förhålla mig kritiskt i och hålla som en svaghet i studien. Dock har mina handledare läst genom examensarbetet och har infliktat med frågor som utmanat mig som respondent. Genom att ta del av andra forskares resultat av studier inom samma

ämnesområde, kan man öka trovärdigheten på sin studie. Här anser jag att trovärdigheten då kan höjas eftersom min studie innehåller flera andra forskares resultat som också överensstämmer med denna studie.

## 8 Resultatdiskussion

I detta kapitel kommer forskaren att tolka resultatet. Tolkningen kommer att relateras till teoretiska utgångspunkten, bakgrunden och andra studier. Syftet med resultatdiskussionen är att beskriva de väsentligaste fynden, förklara dessa i enlighet till övrig litteratur samt jämföra resultatet med andra forskningar som studerat liknande fenomen. Respondenten kommer även att ta stöd av andra teorier och modeller för att kunna reflektera kring resultatet och slutligen diskutera kliniska implikationer det vill säga hur resultatet kan påverka kliniska omvårdnadsarbetet. (Henricson, 2017, 416)

Resultatet i denna studie visar att duktigheten kan ses ha en skadlig effekt. Detta framkommer i resultatet genom upplevelser av informanterna som har beskrivit hur duktighet triggat prestation och att det slutligen hamnar i en ond cirkel. Den onda cirkeln växlar mellan prestationskrav, prestationer, känsla av välbefinnande och negativa känslor som exempelvis känslor av misslyckande, oro och ångest. Detta kan förklaras genom följande citat: *”Minsta nederlag blev en stor förlust, och jag var tvungen att kompensera genom att prestera ännu mer och vara ännu mer perfekt. Vilket ledde till mer ångest.” Annika Sjö*

Av resultatet kan man alltså se att negativa känslor så som ångest är något som utvecklats på grund av duktighetssyndromet. En av informanterna berättar att hon levt med ångest under lång tid. I resultatet beskrivs också att informanter varit tidvis sjukskrivna i antingen depression eller utmattningssyndrom. I bakgrunden framkommer studier som gjorts kring PBSE (prestationsbaserad-självkänsla) och dessa studier lyfter fram kopplingen till psykologisk sårbarhet och utbrändhet. Detta stämmer överens med resultatet, och upplevelserna av ångestkänslor, depression och utbrändhet. (Blom, V 2011)

I teoretiska bakgrunden beskrivs Katie Erikssons teori om lidande som en rörelse mellan tre nivåer. Eriksson beskriver en görande, en varande och en vardande-nivå. Upplevelserna som informanterna uppger om att prestera för att få bekräftelse kan starkt ihopkopplas med Erikssons teori om att lida på en varande-nivå. Eriksson beskriver att man då styrs av yttre omständigheter. Hon beskriver att man känna lycka, harmoni och hälsa fastän man är i ett varande, dock försöker man lindra lidandet på ett kortsiktigt plan genom behovstillfredsställelse. Eriksson menar att behoven kan tillfredsställas men att människan förr eller senare tvingas drivas framåt på grund av en stegrad oro. Då beskriver Eriksson ett vardande. En kamp mellan det goda och det onda. Det kan man se i resultatet i form av lidande. *"Allting blev övermäktigt till slut, jag hade inga krafter kvar."*

Eriksson förknippar vardandet med förändring och förnyelse. Hon beskriver att den som går segrande ur kampen kan finna balans. Detta är i enlighet med informanternas upplevelser av sina förändringar som de gjort för att hitta tillbaka till en att känna en meningsfull tillvaro.

I bakgrunden i stycket *"Senmoderniteten och dess utmaningar"* beskrivs samhällsstrukturen idag som individcentrerad och självcentrerad. Det lyfts även fram att medierna har en allt större påverkan på oss människor och att det utgör ett problem när det gäller människors självkänsla och att forma sin identitet. Detta har alltså en koppling med resultatet i denna studie då det i resultatet framkommer att flera av informanterna upplevt press i form av krav och upplevda förväntningar från föräldrar eller andra i sin näromgivning samt av samhället i stort. Detta kan bestyrkas genom en av informanternas upplevelser: *"Har samhället bidragit till att jag blivit en fröken duktig? Absolut! Vi vill alla vara den smarta, snygga, driftiga affärskvinnan samtidigt som vi ska vara den underbara och goa familjefruen med den stora vänkretsen. Vi ska äta hälsosamt, vara duktiga i köket, på gymmet, i sängen-vi ska vara så himla duktiga hela tiden!"*

Av resultatet kan man även se att flera av informanterna kan associeras till att ha en hög yttre självkänsla. Flera av informanterna beskriver sin beslutsamhet över att lyckas, sin rädsla att misslyckas, identifikationen till skol-eller arbetsprestationerna samt perfektionism och att ställa krav på sig själva. Detta är något som jag anser starkt kan förknippas med den höga yttre självkänslan som Johnson beskriver i stycket *"Inre och Yttre självkänsla"*: *"... aktiva, högpresterande, utmanings sökande, ansvarsfulla individer som satsar på sin karriär, vill utöva kontroll och har inflytande på andra människor och omständigheter. Dennes*



*egenskaper kännetecknas av noggrannhet, perfektionism och att ställa höga krav på sig själv.*” (Johnson, 2003, 47) Denna beskrivning överensstämmer med många av informanternas upplevelser av att känna höga krav, rädslor över att misslyckas och exempelvis detta behov av strävan efter perfektion.

Resultatet visar att informanterna upplevt ett behov av bekräftelse på alla plan genom livet. Någon upplever även att behovet av att prestera varit tydligt framträdande när det gäller prestationsområden så som inom skolmiljö, arbetsmiljö eller sportsammanhang. Detta kan man påvisa genom ett citat som framkommer under kategorin ”*Duktighetens olika ansikten*”:

*”Det Finns prestation och stress på olika områden, för mig gällde det inte att vara godaste vännen eller bästa familjemedlemmen eller ha finaste hemmet, utan det var inom plugg eller jobb eller sport som jag skulle vara bäst. Och jag var bäst.”*

Detta resultat kan kopplas till de studier som tidigare lyfts fram i denna studie, befattande kvinnor, där prestationsbaserad känsla ses som en medlare gällande en hög dos av arbete. (Blom, V 2012)

Enligt Johnson, har man en viss tendens av att vara mer benägen att drabbas av olika typer av tillstånd eller sjukdomar, beroende på vilken typ av individ man är. I resultatet beskrivs upplevelser som förknippas med att alltid behaga andra och sätt andra före sig själv: *”Att vara duktig och att bry sig om andra mer än om mig själv är så intimt förknippat med min identitet att jag knappt vet något annat.”*

Detta kan enligt respondenten relateras till en individ med en låg inre självkänsla. Johnson förklarar att personer med låg inre självkänsla har en slags bundenhet till relationer, som gör att de blir livsviktiga samtidigt som hotande. Om exempelvis ett vänskap- eller kärleksband bryts finns en risk för att drabbas av emotionella förluster. Detta innebär då även att denna person är känslig för att drabbas av depression. (Johnson, 2003, 79) Detta kan starkt kopplas ihop med att flera av informanterna beskriver upplevelser som kan kopplas ihop med låg inre självkänsla samt att flera av informanterna varit sjukskrivna i utmattningsdepression.

För att hitta balansen upplever en av informanterna att hon måste lära sig att säga nej till saker och prioritera. Hon uttryckte sig som följande: *”Nu försöker jag lära mig att säga ifrån-nej det hinner jag inte med nu, jag tycker inte att det är mitt bord...osv.”*

I studier som gjorts kring självkänsla har man sett att individuella egenskaper, som svårigheten att säga nej till arbetsuppgifter och en stark förmåga att följa sina inre krav på sig själv, har ansetts som en viktig faktor i utbrändhetsprocessen. (Blom, V 2011) Detta kan därav ses som en metod som tar avstånd från utbrändhetsproblematiken.

Informanterna uttrycker att fritidsintressen så som att idka någon idrott eller musik har upplevts som något främjande för att hitta balansen: *”Det som verkligen har hjälpt mig på sistone är att jag nu på eget bevåg har börjat träna kampsport blandat med dans och yoga...Och det är viktigt att ha kul. Det har min doktor sagt-Försök att komma på saker som du tycker om att göra och gör dem.” Annika*

Johnson beskriver att ett steg mot att stärka sin självkänsla är att bli medveten om sin kropp. Hon säger att genom att springa, dansa eller till och med krama sig själv, gör att man blir mindre främmande inför sin kropp och ställer frågan ”hur kan vi känna och gilla oss själva om vi är främmande för vår egen kropp?” (Johnson, 2003, 124)

Jag vill rikta ett extra fokus på resultaten i denna studie gällande det faktum att duktighet kan förknippas med lidande och sjukdom. Här anser jag att rollen som vårdare och med betoning på hälsovårdare, har en stor betydelse eftersom vi arbetar förebyggande och är nära människan i alla livsskedet. Hälsovårdaren arbetar med människor i de flesta av åldrar och har en nära relation speciellt till familjen. Hälsovårdaren har även en roll i att uppmärksamma och stödja anknytningen hos vårdnadshavarna och det växande barnet. Detta eftersom anknytningen ses som en viktig komponent för att utveckla en god bassjälvkänsla och då också minimera risken att få en låg självkänsla.

Resultaten av denna studie visar även att det finns behov av att forska mer kring duktighetsfenomenet i sig och dess koppling till självkänslan. Ett utvecklingsarbete inom detta ämne skulle exempelvis kunna behandla självkänslan hos kvinnor ur ett djupare perspektiv. Att gå djupare in på kvinnors förhållning till medier i koppling till självkänsla hade varit en intressant vinkling på ämnet samt aktuellt med tanke på hur dagens samhälle ser ut. Samhället har visats ha en tydlig inverkan på informanterna i denna studie. Respondenten anser att till exempel en satsning på att lära människor att förhålla sig kritiskt till medier skulle gynna alla, oavsett om du är ung, gammal, kvinna eller man.

## Källhänvisning

Blom, V., 2011, Striving for self-esteem, (Online) <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:406035/FULLTEXT01.pdf> [Hämtad:11.09.2017]

Blom, V, 2012, *Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men.*, (online) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22927616> [hämtad: 10.11.2017]

Brundin, K., 2004, *Utbrändhet ett psykoanalytiskt perspektiv*, Lund, Studentlitteratur

Cullberg, Weston, M., 2005, *Ditt inre centrum Om självkänsla, självbild och konturen av ditt inre själv*, Stockholm, Natur och kultur

Eriksson, K., Bondas-Salonen, T., Herberts, S., Lindholm, L., Matilainen, D., 1995 *Den mångdimensionella hälsan*, Vasa, Institutet för Vårdvetenskap, Åbo Akademi

Eriksson, K., *Den lidande människan*, 2015, Liber AB

Eriksson, K., *Hälsans idé*, 1996, 2 uppl., Stockholm, Liber AB

Hallsten, L., Et al. 2012, *Does Contingent Self-esteem Increase During Higher Education? Self and Identity*, 11: 223–236 (Online) <file:///C:/Users/Emma/Downloads/Contingentself-esteemincreases.pdf> [Hämtad: 28.09.2017]

Henricson, M., *Vetenskaplig teori och metod Från idé till examination inom omvårdnad*, 2012, Polen, Studentlitteratur

Henricson, M., 2017, *Vetenskaplig teori och metod från idé till omvårdnad*, Lund, Studentlitteratur Ab

Hildingh, C., Baigi, A., Lidell, E., 2006, *Stress and self-rated health; comparison between 26-year old Swedish women at intervals of twenty years*. *Vård i Norden*, (26) 30–33

Huttunen, M., *Ahdistuneisuus*, 2015, (online) [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00188&p\\_hakusana=ahdistuneisuus](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188&p_hakusana=ahdistuneisuus) [Hämtad 05.12.2016]

Institutet för hälsa och välfärd, 2015, *Ångestsyndrom* (online)  
<https://www.thl.fi/fi/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/angestsyndrom>  
 [Hämtad: 09.11.2017]

Johnson, M., *Självkänsla och anpassning*, 2003, Lund, Studentlitteratur

Lilja, J., Larsson, S., 1998, *Nya perspektiv på depression och ångest*, Stockholm, Folkhälsoinstitutet

Lindwall, M., 2008, *Självkänsla – bortom bästsäljande populism och teoretiskt vingliga nybyggen*, (online)  
[https://spf.inse.com/spf/textarkiv.nsf/UNID/760A2214036E1C02C12574D7004E2675/\\$File/pt2008\\_12\\_sj%C3%A4lvk%C3%A4nsla.pdf](https://spf.inse.com/spf/textarkiv.nsf/UNID/760A2214036E1C02C12574D7004E2675/$File/pt2008_12_sj%C3%A4lvk%C3%A4nsla.pdf) 12/08 [Hämtat 09.11.2017]

Kitchener, B., Jorm, A., Kelly, C., Lassander, M., Karila-Hietala, R., 2015, *Sårbara sinnet- Lär dig känna igen och stöda*, Tallinn, Actaprint AS

Marriner-Tomey, A., Alligood, M., 2006, *Nursing theorists and their work*, St Louis, Mosby

Masreliez-Steen, G., Modig, M., 2004, *Självkänsla: Kvinnlig, manlig-mänsklig*, Stockholm, Natur och Kultur,

Norlund, S., Reuterwall, C., Höög, J., Lindahl, B., Janlert, U., Slunga Birgander, L., 2010 *Burnout, working conditions and gender, results from the northern Sweden MONIKA study*, (Online)  
<http://ezproxy.novia.fi:2094/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=a6ae5938-ff79-49bb-b123-90c25c97e5%40sessionmgr4010> [Hämtad: 16.10.2017]

Olsson, H., Sörensen, S., 2011, *Forskningsprocessen*, Stockholm, Liber AB

Rose, J., Perski, A., 2008, *Duktighetsfällan en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor*, Stockholm, Prisma

Sjöö, A., *Fröken duktig*, 2011, Falun, Ica Bokförlag

Social-och hälsovårdsministeriet, 2013, *Hälsa, trygghet och jämställdhet Översikt 2012–2015*, (online) [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104441/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3366-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104441/URN_ISBN_978-952-00-3366-8.pdf?sequence=1) [Hämtad: 16.09.2017]

Stier, J., *Identitet Människans gåtfulla porträtt*, 2003, Studentlitteratur, Lund

Tengblad, C., 2017, *Prestationsprinsessan*, Litauen, ScandBook UAB