

“Jag är det jag gör”

En kvalitativ studie om prestationsångest

Ida Timmerbacka

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2020



EXAMENSARBETE

Författare: Ida Timmerbacka
Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa
Handledare: Ann-Louise Glasberg

Titel: "Jag är det jag gör" En kvalitativ studie om prestationsångest

Datum 19.4.2021

Sidantal 45

Bilagor 0

Abstrakt

Syftet med examensarbetet är att förstå upplevelsen av prestationsbaserad ångest, samt faktorer som påverkar prestationsångest och hantering av prestationsångest. För att beskriva syftet av studien används frågeställningarna: 1. Hur upplevs prestationsbaserad ångest? 2. Vilka faktorer påverkar prestationsångest? 3. Hur hanteras prestationsångest.

Studien görs med en kvalitativ studiedesign med ett induktivt angreppssätt. Datainsamlingen består av litteratur i form av fem olika personers berättelser med erfarenheter av prestationsångest. Datamaterialets analys och resultat tolkas mot studiens teoretiska utgångspunkt och tidigare forskning.

Den teoretiska utgångspunkten för arbetet baserar sig på Katie Eriksson teori om Hälsans idé. Bakgrunden för studien baserar sig på evidensbaserad litteratur och tidigare vetenskapliga forskningar.

I resultatet framkommer det att prestationsångest upplevs som en ständig rädsla av att misslyckas, ständigt sökande efter bekräftelse och upplevelsen av olika krav från omvärlden och en själv. Faktorer som påverkar prestationsångest framkommer i resultatet redan från barndomen med föräldrarnas krav och arbetsmiljön med olika förväntningar av andra. Resultatet visar i hanteringen av prestationsångest att det viktigaste är att vara medveten om och acceptera prestationsångesten samt att inse att förändring behöver ske. Resultatet visar dessutom att för att få en meningsfull tillvaro och balans borde man ägna sig åt det som känns meningsfullt och som medför känslor av glädje och lycka.

Språk: svenska

Nyckelord: prestation, duktig, lidande

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Ida Timmerbacka
Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoitaja, Vaasa
Ohjaaja(t): Ann-Louise Glasberg

Nimike: *"Olen mitä teen"* Kvalitatiivinen tutkimus suorituspainoiden ahdistuksesta

Päivämäärä 19.4.2021

Sivumäärä 45

Liitteet 0

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on ymmärtää suorituspainoiden ahdistus kokemuksena, tekijöitä, jotka vaikuttavat suorituspainoiden ahdistukseen ja sen käsittelyyn. Tutkimuksen tarkoitusta kuvaillaan käyttäen kysymysasetteluja: 1. Kuinka suorituspainoiden ahdistus koetaan? 2. Mitkä tekijät vaikuttavat suorituspainoiden ahdistukseen? 3. Kuinka käsitellä suorituspainoiden ahdistusta?

Tutkimus tehdään kvalitatiivisesti induktiivisella lähentymistavalla. Tiedonkeräilyyn on käytetty kirjallisuutta viiden eri henkilön kertomuksista suorituspainoiden ahdistuneisuudesta. Tietojen analysointi ja tulos tulkitaan tutkimuksen teoreettisen lähtökohdan ja aiempaa tutkimustyötä vastaan.

Tutkimustyön teoreettinen lähtökohta koostuu Katie Eriksonin teoriasta "Hälsans ide". Tutkimuksen tausta koostuu näyttöön perustuvasta kirjallisuudesta ja aikaisemmista tieteellisistä tutkimuksista.

Tutkimuksen tuloksessa suorituspainoiden ahdistuksesta esiin tulee jatkuva pelko epäonnistumisesta, jatkuva haku hyväksymiseksi tulemisesta, kokemus ympäröivän maailman ja oman itsensä vaatimuksista. Tuloksessa tulee esiin tekijöitä jo lapsuudesta, joissa vanhemmilla on vaatimuksia ja odotuksia työympäristöstä ja muilta. Suorituspainoiden ahdistuneisuuden käsittelyssä tulos todistaa sen, että tärkeintä on olla tietoinen ahdistuksesta ja hyväksyä se, kuten myös ymmärtää, että muutosta on tapahduttava. Tulos todistaa myös, että saadakseeseen merkityksellisen olemassaolon ja tasapainon, täytyy keskittyä tarkoituksellisiin asioihin, jotka tuovat iloa ja onnellisuutta.

Kieli: ruotsia

Avainsanat: suoritus, taitava, kärsimystä

BACHELOR'S THESIS

Author: Ida Timmerbacka
Degree Programme: Nurse, Vaasa
Supervisor(s): Ann-Louise Glasberg

Title: "*I'm what I do*" A qualitative study about performance-based anxiety

Date 19.4.2021

Number of pages 45 Appendices 0

Abstract

The aim of this thesis is to understand the experience of performance-based anxiety, as well as factors that affects performance-based anxiety and the management of performance-based anxiety. The research questions to describe the aim of the study was: 1. How is performance-based anxiety experienced? 2. Which factors affects performance-based anxiety? 3. How is performance-based anxiety managed?

The study is done with a qualitative method and with an inductive approach. The data collection consists of literature of five different person's stories with experiences of performance-based anxiety. The analysis and the results of the data material are interpreted against the theoretical perspective of the study as well as previous research.

The theoretical perspective is based on Katie Eriksson's theory of Hälsans idé. The theoretical background consists of evidence-based literature and previous evidence-based research.

The result shows that performance-based anxiety is experienced as a constant fear of failing, continuously searching for confirmation, and the experience of demands from other people, and oneself. The result shows that the factors which affect performance-based anxiety emerge from the childhood, based on the demands from parents as well as the working environment that creates expectations on people. The result shows that in the management of performance-based anxiety, it is most important to be aware of and accept the performance-based anxiety as well as realizing that change needs to happen. Furthermore, the result shows that to get a feeling of meaningful existence and balance, one should indulge in things that feels meaningful and that brings a feeling of joy and happiness.

Language: Swedish

Key words: performance, being able, suffering

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund	2
2.1	Prestationsångest.....	2
2.2	Symtom vid prestationsångest.....	4
2.3	Orsaker till prestationsångest	5
2.4	Prestationsångest kopplat till självet	7
2.5	Behandling och vård vid prestationsångest.....	9
2.6	Konsekvenser av prestationsångest	10
2.6.1	Stress och utbrändhet konsekvenser av prestationsångest	11
2.6.2	Depression en konsekvens av prestationsångest	12
3	Teoretisk utgångspunkt.....	13
3.1	Hälsans idé.....	13
3.2	Hälsans premisser.....	14
3.2.1	Hälsa är sundhet, friskhet och välbefinnande	14
3.2.2	Hälsa är tro, hopp och kärlek	15
3.2.3	Hälsa är dygd.....	16
3.2.4	Hälsa är rörelse	16
3.2.5	Hälsa är integration	17
3.2.6	Hälsan är relativ	17
4	Syfte och frågeställningar	18
5	Metod.....	18
5.1	Kvalitativ metod.....	18
5.2	Datainsamling och Urval.....	19
5.3	Dataanalys.....	20
5.4	Etik.....	20
6	Resultat	21
6.1	Upplevelser av prestationsbaserad ångest	22
6.1.1	Motivering att arbeta hårt.....	22
6.1.2	Ständigt sökande efter bekräftelse	23
6.1.3	Kraven från andra och en själv.....	25
6.1.4	Rädslan att misslyckas.....	25
6.2	Faktorer som påverkar prestationsångest.....	26
6.2.1	Barndomen.....	26
6.2.2	Tävlingsmänniskan utvecklas.....	27
6.2.3	Arbetsmiljön	28
6.2.4	Stort kontrollbehov.....	29

6.3	Hantering av prestationsångest.....	29
6.3.1	Att prioritera	30
6.3.2	Att acceptera.....	30
6.3.3	Att ta hand om sig själv	31
7	Diskussion.....	32
7.1	Metoddiskussion.....	32
7.2	Resultatdiskussion.....	34
7.3	Slutsats	37
8	Källor.....	37

1 Inledning

Psykisk hälsa är en del av hälsans tre dimensioner. Psykisk ohälsa påverkar människans välbefinnande och funktionsförmåga. Psykisk hälsa omfattar bland annat god självkänsla, förmåga att möta motgångar och känna kontroll i livet. (THL, 2019)

Ordet självkänsla kan beskrivas som hur vi värderar oss själva. Det tangerar bland annat vårt känslomässiga förhållande till oss själva, hur vi graderar självbilden samt hur vi känner inre tillfredsställelse och tillit till oss själva. Självkänsla består också av självrespekt och acceptans av självet. Självkänslan är en grundegenskap som kan vara både låg och hög, men är vid de flesta fall relativt bestående. Vi lever i ett samhälle där den största vikten ligger på utseende, handlingar och snabbhet för att bli accepterad, vilket är ett stort problem bland dagens ungdomar och unga vuxna. (Johnson, 2003)

Prestationsångest är ett aktuellt dilemma som många kan relatera till i dagens samhälle. Behovet av att ständigt behöva prestera och upplevelsen av att vara duktig kan uppstå av flera olika anledningar, t.ex. vid en större uppgift i studierna, en presentation i arbetet eller vid olika förändringar i livet. Alla reagerar olika vid olika former av krav, stress och olika utmaningar i livet. När prestationsångesten blir ett problem som uppkommer ständigt och skapar lidande kan flera olika komplikationer uppkomma.

Stress är något som har påverkat oss alla under det senaste årtiondet. Allt för många individer drabbas av stress, sjukskrivs från sitt arbete och måste i värsta fall gå i förtidspension. Att leva med långvarig stress och svår prestationsångest kan ha svåra följder så som depression och utbrändhet. Långvarig stress och prestationsångest kan påverka kroppen fysiskt, psykiskt och socialt. Vanliga symtom som kan förekomma är sömnlöshet, upplevelsen att man inte får gjort något och upplevelsen av att inte duga. (Friis Andersen & Brinkmann, 2015)

Jag har valt att skriva mitt examensarbete om prestationsbaserad ångest eftersom jag är intresserad av ämnet och upplever att mera kunskap om fenomenet behövs. Fenomenet blir allt vanligare i dagens samhälle. För en som drabbas av prestationsångest kan det bli svårt att orka med vardagen och tröskeln att söka hjälp för all typ av psykisk ohälsa är väldigt hög i vårt samhälle.

I den här kvalitativa litteraturstudien försöker jag förstå upplevelsen av att lida av ständig prestationsbaserad ångest samt olika faktorer som påverkar prestationsångest. Jag försöker

också i arbetet förstå hanteringen av prestationsångest eftersom hanteringen är en viktig del i processen att övervinna prestationsångesten.

2 Bakgrund

I bakgrunden redogör jag för prestationsångest som begrepp, symtom vid prestationsångest, orsaker till prestationsångest, hur prestationsångest är kopplat till självet, vård och behandling vid prestationsångest samt konsekvenser i form av stress och utbrändhet och depression.

2.1 Prestationsångest

Prestationsångest är ingen psykiatrisk diagnos och har inga specifika ramar, där av beskrivs prestationsångest genom olika erfarenheter av inre rädsla av att misslyckas, rädsla av att prestationer inte motsvarar egna och andras förväntningar och rädsla av att inte duga. Prestationsångest innebär en inre rädsla för att bli granskad och dömd av andra samt en rädsla för förödmjukelse. En person med prestationsångest ställer höga krav på egna prestationer och sig själv genom att fastna i negativa tankar, älta och nedvärdera sina prestationer. Prestationsångest räknas inte som en psykiatrisk diagnos, men en person med prestationsångest kan må mycket psykiskt dåligt och kan få konsekvenser som depression och utbrändhet. (Barn- och ungdomspsykiatri, 2020)

Alla upplever vi någon gång i livet tillfällen där vi behöver prestera. Några situationer där prestationsångest kan uppkomma är vi tentamen under studierna, när man skall tala inför en större publik, en idrottstävling och vid scenskräck. Alla upplever ångesten olika och reagerar därför också olika. Kognitiva teorier tyder på att stress försämrar prestationen genom att uppmärksamheten på negativa tankar ökar vid prestationsångest. (Angelidis, Solis, Lautenbach, Does, & Putman, 2019)

Att vara duktig och perfekt i alla situationer, men om man inte är perfekt gör man fel och man duger inte. Detta är en tanke som hör samman med prestationsångest. Det finns väldigt många fördelar med att vara perfekt till exempel så är man ambitiös, man får bra betyg, man får en bättre framtid med ett bra arbete och man blir framgångsrik och får uppskattning av medmänniskorna. När prestationsångest blir till ett lidande finns mera nackdelar än fördelar. (Rose & Perski. 2008)

Prestationsångest är en form av ångest. Oro, rädsla, rastlöshet och inre spänningar som kan uppkomma vid ångestsyndrom. Alla kan ibland känna rädsla och lindrig ångest vilket är en del av livet. När ångesten är kraftig, långvarig och hämmar den vardagliga funktionsförmågan talar vi om ångestsyndrom. Ångestsyndrom hör till de allmänna psykiska störningarna och kan kännetecknas som att de begränsar livet, minskar funktionsförmågan och försämrar livskvaliteten för den drabbade. De vanligaste ångestsyndromen i Finland är rädsla för sociala situationer, panikångest, agorafobi och generaliserat ångestsyndrom. (THL, 2019)

Ångestsyndrom är vanligaste i ungdomen och i den tidiga vuxenåldern främst bland kvinnor, men ångestsyndromet blir också allt vanligare hos män. De vanligaste riskfaktorerna för ångestsyndrom är dålig självkänsla, rädsla för sociala situationer och fysiska hälsoproblem. Trauman och psykiska problem hos föräldrarna medför en större risk att utveckla ångestsyndrom. Ångestsyndrom behandlas med psykoterapi, särskilt kognitiv psykoterapi och eller läkemedel, vanligast med SSRI läkemedel. (THL, 2019)

Prestationsångest kan förknippas med perfektionism genom att man vid prestationsångest har ångest över att prestera bra och väldigt ofta perfekt. Perfektionism kan förklaras som att allt som inte är perfekt är oacceptabelt. Att lida av perfektionism innebär att ha orimliga krav på sig själv och en kontinuerlig strävan till mål som är svåra eller också omöjliga att uppnå. Kraven är ofta kopplat till självkritik och en oförmåga att inse egna fel och brister. Perfektionism kan också innebära att man har höga förväntningar på andra och även tro sig ha höga förväntningar från andra. Vid perfektionism mäts det egna värdet endast i form av prestation, produktivitet och resultat. (Antony & Swinson, 2014)

Två studier genomfördes för att undersöka skillnader i socialt föreskrivna perfektionism, vilket innebär individers uppfattningar om att andra har perfektionistiska förväntningar på dem själv. Perfektionism innebär att tron om att resultatet som är allt annat än perfekt är oacceptabelt. Studierna undersöker hur fenomenet kan bidra till stress och utbrändhet bland anställda. Den första studien undersökte 69 anställda inom hälso- och sjukvårdssektorn i Storbritannien under intervallet av ett halvt år. I den andra studien undersökte man 195 skollärare i Storbritannien i tre månader. I de båda studierna förutspådde forskarna att socialt föreskrivna perfektionism ökar stress och minskar effektiviteten under en längre tid. (Childs & Stoeber, 2012).

Resultaten i studierna visar att socialt föreskriven perfektionism kan vara en bidragande faktor till stress och utbrändhet på arbetsplatsen. De anställda i studien upplevde inte bara

symtom av stress och utbrändhet kopplat till perfektionism i början av studien, de upplevde att symtomen ökade allt mera under studiens gång. (Childs & Stoeber, 2012).

Prestationsångest uppkommer vid höga prestationskrav från andra och krav från en själv. Prestationskrav innebär krav på att prestera bättre. Handlingarna blir bedömda, kritiserade och berömda. Kraven växer med tiden och ribban läggs allt högre upp. Barn skall bädda sängen, borsta tänderna och klä på sig. Små barn blir tillrättade när de lär sig prata. I skolan blir eleverna bedömda och berömda vid provtillfällena. Som vuxen utsätts man för ständiga krav på att prestera bättre eller på en viss tillåten nivå. Många arbetsplatser förväntar sig att anställda skall hinna med mera, men på kortare tid. (Antony & Swinson, 2014)

2.2 Symtom vid prestationsångest

Prestationsångest kan beskrivas som en ständig rädsla för att misslyckas eller rädsla för att inte leva upp till egna eller andras förväntningar. Människan som lider av prestationsångest är rädd för att bli granskad och bedömd av andra. Begreppet prestationsångest betyder hur man själv upplever och värderar sin egen prestation med en rädsla av hur andra granskar och värderar den. Vid prestationsångest fastnar den utsatta av negativa tankar och nedvärderar prestationen och den utsatta har svårt att känna sig glad och stolt över prestationen. Flera som lider av prestationsångest upplevs ofta som perfektionister, att ständigt behöva prestera perfekt. (Barn- och ungdomspsykiatri, 2020.)

Symtomen vid prestationsångest uppkommer vid situationer där den drabbade är tvungen att prestera eller göra bra ifrån sig och riskerar att bli bedömd för insatsen. Obehag för prestationer hör till symtomen för prestationsångest, särskilt rädslan av att någon utomstående bedömer prestationen eller att du själv inte presterar enligt dina förväntningar. Den drabbade är orolig för att göra något pinsamt eller för att andra ska notera nervositeten. Kroppen går alltså in i ett tillstånd av "kamp- och flykt läge". Det handlar om rädslan att inte göra bra nog ifrån sig eller rädslan av att bli granskad och bedömd av andra. (mindler, prestationsångest)

Vid prestationsbaserad självkänsla tycker man själv att man är duglig bara man åstadkommer perfekt resultat. Symtom vid prestationsångest kan därför vara bristande självkänsla och självbild. Det vill säga att man tycker väldigt dåligt om sig själv och tror sig klara av mindre än vad man i verkligheten klarar av. Den drabbade tycker alltså inte att hon eller han är värd kärlek och respekt på grund av sina prestationer. (mindler, prestationsångest)

Prestationsångest kännetecknas av hög standard och strävan efter bästa möjliga prestation. Ibland kan strävan kosta det sociala livet och eget välbefinnande. Människor med prestationsångest är ofta väldigt oroade över sina prestationer och andra människors tycke om prestationen. Fenomenet leder till att prestationer jämförs med andra och den egna självbilden. (Buhrman et al. ,2020)

Andra symtom på prestationsångest är skuld, skam och behovet av undanflykt. Prestationsångest kan bidra till att den drabbade är ständigt rädd för att ta sig an nya uppgifter och utmaningar. En ständig rädsla av att drabbas av panik och ångest, vilka också leder till att den del situationer undviks helt. Den drabbade känner sig ofta väldigt hjälplös, underlägsen och söker ofta omedvetet stöd och acceptans av andra. Även olika former av stressymptom är vanliga vid prestationsångest. (Johnson, 2019)

2.3 Orsaker till prestationsångest

Det finns flera olika orsaker till prestationsångest och orsakerna är individuella. En av de största orsakerna till prestationsångest är upplevelsen av alla krav och förväntningar hos den drabbade. Kraven kan upplevas komma från andra människor och en själv. Upplevelser kan vara förväntningar att kunna göra allt och lösa allt vilket leder till att den drabbade tar ett stort ansvar och vill gärna bestämma över det mesta. Kraven kan bestå av drömmar av ett fint och välorganiserat hem och den ideala kroppsbilden som förmedlas av månadsmagasin, reklamkampanjer, idoler och olika hollywoodserier. Verkligheten skapar prestationsångest i form av kämpande med karriären och bostaden som lämnas som allt annat än fint och välorganiserad eftersom tiden och orken inte räcker till. Samtidigt finns det också krav på att hinna följa med nyhetsflödet, kulturlivet, kulturhändelserna och ta hand om familjen och hemmet. (Sjögren & Ernsjö Rabbe, 2010)

Kravet på en framgångsrik karriär kan vara en stor orsak och grund till prestationsångest. Dagens moderna arbetsliv ställer helt andra krav på arbetstagararen om man jämför med hur arbetsituationen såg ut tidigare. I det moderna informationssamhället betonar arbetsorganisationer till teknikutveckling, globalisering och konsumtionsmönster. Ekonomiska svårigheter och olika sparåtgärder har gjort att cheferna gärna låter ”duktiga flickor” springa runt i ekorrhjulet på grund av deras vilja att prestera. Arbetsgivaren vinner på att inte sätta några ramar och gränser och låter arbetstagararna arbeta lite för hårt, för mycket och med för långa arbetsveckor. (Sjögren & Ernsjö Rabbe, 2010)

Prestationsångest är ett betydligt vanligare dilemma hos kvinnor än hos män, men fenomenet blir också vanligare hos män. En stor orsak till fenomenet är karriärmöjligheterna. Karriärnormen är byggd på män och bakom en framgångsrik man står en hemmafru. En del av hemmafrunormen ligger kvar i form av att kvinnan fortfarande har det största ansvaret för hemmet och barnuppfostring och kvinnan tar också omedvetet ansvaret på sig. Priset som kvinnor får betala för att uppnå karriär på mäns villkor är dubbelt så mycket. Kvinnorna måste alltså visa sig vara väldigt duktiga för att bli synliga på arbetsplatsen. Kvinnor måste vara bättre än sina manliga kollegor för att få samma beröm, samma lön och samma titel som män. Dessutom förväntas det av kvinnorna att framföra något kvinnligt på arbetsplatsen. Trots allt är situationen individuell för varje människa som lider av prestationsångest. (Sjögren & Ernsjö Rabbe, 2010)

I dagens samhälle lever vi med extremt höga krav och förväntningar på individen. Utöver karriären och familjen finns det förväntningar på att hänga med i samhällsdebatten, kulturlivet, hänga med i alla trender, tillaga fantasifull mat och investera pengarna smart. Tillvaron går alltså ut på att få saker gjorda. Både tempot i arbetslivet och på fritiden skruvas upp konstant. Dagens "bråttom samhälle" gör att människorna går på högvarv och har svårt att förstå att livet tar tid. Alla värderingar i samhället sätter krav och förväntningar på människan, inte människan själv, men det handlar om att människan måste kunna förändra förhållningssättet till dem. (Sjögren & Ernsjö Rabbe, 2010)

Grundorsaken till prestationsångest är behovet av bekräftelse och acceptans. Bekräftelse av föräldrar, familj, chef och arbetskollegor är några exempel. Det blir till sist som en konkurrens av att få bekräftelse och acceptans. Olika orsaker till prestationsångest kan också bestå av att individen sätter för höga krav på sig själv och har oförmåga att sätta gränser och har väldigt svårt med att säga nej till nya uppgifter för att kunna prestera ännu mera. Prestationsångest grundar sig på att vara bäst och alltid prestera bäst, vilket gör att den drabbade tar på sig allt mera ansvar och vill gärna bestämma. Fenomenet kan uppstå genom att den drabbade aldrig blir nöjd med sina prestationer vilket skapar en ständig oro och ångest. Den drabbade jämför sig med sina egna och andras prestationer. Att misslyckas finns inte ens utsatt på kartan. (Sjögren & Ernsjö Rabbe, 2010)

Prestationsångest grundar sig också på att den drabbade har en förvrängd bild av sig själv och lägger skulden på sig själv att inte kunna leva upp till dagens idealbild och alla förväntningar. Skuld känslor är bra känslor eftersom det betyder att individen har ansvar över en relation, men vid prestationsångest är skuld känslorna väldigt många och det är också en

orsak till prestationsångest. Orsaker kan också vara att människan inte vill vara till besvär och vill inte göra någon besviken och vågar därmed inte be om hjälp. (Sjögren & Ernsjö Rabbe, 2010)

2.4 Prestationsångest kopplat till självet

Prestationsångest är kopplat till självkänsla och självbild. Termen "självet" innebär en personlig upplevelse av ett inre centrum eller en inre kärna och enhetlig person som äger olika upplevelser. Det är mycket vanligt att termerna självkänsla, självförtroende och självsäkerhet blandas ihop i vardagstal. Självbilden består av all faktamässig information om oss själva. Med delar av vår självbild kan vi beskriva oss själva för andra. En självbild kan vara positiv eller negativ. Självuppfattning kan liknas med begreppet självbild, men är bredare som begrepp eftersom självuppfattningen innehåller värderingsaspekter. (Johnson, 2003)

En grund i personligheten är människans relation och förhållningssätt till självet. Självkänslan kan påverka valen vi gör i livet och självkänslan skyddar individen vid förluster och kriser i livet. Låg självkänsla ligger ofta bakom flera psykologiska och sociala problem som till exempel ångest, depression, skolsvårigheter och missbruk. En liten del av självtvivel är ändå viktigt för att människan ständigt skall kunna mogna. (Johnson, 2003)

Självkänsla betyder hur vi värderar oss själva, alltså vårt känslomässiga förhållande till oss själva. Hur vi värderar vår självbild och hur vi upplever tillfredsställelse och tillit till oss själva är en del av självkänslan. Att känna sig trygg i sig själv, aktad och värdefull är ett av individens starkaste behov. (Johnson, 2003)

Självbild sammanfattar vem man tycker att man är. Självbilden är kopplad till erfarenheter och minnen. Självbilden påverkar hur människan talar, vad människan säger och hur människan lyssnar samt hur människan tror att hen uppfattas av andra personer. Självkänsla innebär känslan inför oss själva. Författaren beskriver självkänslan som ett ankare som hjälper oss att hitta en botten i tillvaron och ger oss därmed chansen att ta vara på livet och relationer. Dålig självkänsla komplicerar livet och sänker på livskvaliteten och kan få en följd av olika komplikationer. Självförtroende innebär hur bra man tror att man klarar av vissa handlingar och situationer. Tillit till vår kompetens och vår förmåga att hantera olika situationer behandlar självförtroendet. Självförtroendet är baserat på våra tankar i hjärnan. (Cullberg Weston, 2010)

Vår självkänsla och vår självbild påverkar vårt liv varje dag. Den självbild som vi har byggt upp sedan vi var barn från påverkan av de viktigaste personerna i vårt liv är styrande i vår vardag. Självbilden påverkar vårt handlingsmönster, hur vi uppfattar information från andra och egna känslor. Dålig självkänsla består av en inre dialog där man ständigt kritiserar det man gör och prestationsångest medför en ständig oro att inte duga och inre kritik som förmörkar vardagen. En person med dålig självkänsla motarbetar sig själv. Dålig självkänsla är kopplat till negativ självbild vilket innebär att den drabbade inte kan ta emot komplimanger. (Cullberg Weston, 2010)

Den yttre självkänslan baserar sig på bekräftelse utifrån, bland annat från prestationer och att vara duktig. Förutom att tempot ökar både i arbetslivet och i vårt privatliv ökar också behovet av att prestera. Ofta handlar det om pengar som är en grundtrygghet i vårt land. För att få högre lön krävs det mera av arbetstagaren. Strävan att alltid prestera syftar till att vi själva duger och har ett eget värde, men det är väl ännu bättre om vi är duktigare och presterar ännu bättre än alla andra. Prestationsångest kan lätt uppkomma när individerna "tävlar" mot alla andra i att prestera. (Johnson, 2003)

Den yttre självkänslan uppstår av allt som är en del av individen. Kriterierna bestäms av den enskilda individen. Den yttre självkänslan växer gradvist hela tiden under människans liv. Att vara duktig, att alltid göra sitt bästa, att ställa höga krav på sig själv och andra och att få uppskattning för prestationer kännetecknar och stärker den yttre självkänslan. Ständig prestationsångest kan därmed känneteckna låg yttre självkänsla. (Johnson, 2003)

Självkänslan hänger till en viss del ihop med individens bakgrund, det vill säga uppväxten, familjens värderingar och personliga anlag. Den inre självkänslan är upplevelsen av trygghet och tillfredsställelse och den har ett ursprung i tidiga barndomen där kapaciteten till att tänka ännu inte är helt utvecklat. Den inre självkänslan har mest betydelse för individens reaktioner och beteenden till exempel förmågan till emotionellt varma relationer, att acceptera sina känslor och att känna till sina egna gränser. (Johnson, 2003)

Självförtroende är situationsbunden och en föränderlig aspekt av självet eftersom begreppet beskriver vad vi gör. Självförtroendet kan växla från stund till stund på grund av till exempel misslyckande i en tentamen eller vid kritik från chefen. Man kan ha gott självförtroende inom ett visst ämne, men sämre inom ett annat. Att vara självsäker betyder inte att man har en god självkänsla. Att vara självsäker innebär att man har en viss hållning eller attityd som man handlar med i vissa situationer. (Johnson, 2003)

2.5 Behandling och vård vid prestationsångest

Det finns olika behandlingsmetoder och vård vid prestationsångest. Det första steget för den drabbade är att vara medveten om prestationsångesten och att acceptera den. För att komma ur fällan av prestationsångest gäller det att lära sig att prestera utan att få ångest och panik. Genom att lära sig att prioritera och fokusera på rätt saker samt att koncentrationen på olika uppgifter förbättras kan också vara en väg ur prestationsångesten. Man kan förändra sig, men det kräver mycket arbete. Det är svårt att förändra ett beteende som skadar en själv och som på samma gång inför mycket bekräftelse, beröm och utmaningar. (Rose och Perski, 2008)

Det är viktigt att viljan till att försöka ändra situationen för att komma ur prestationsfällan finns. Genom att släppa taget och gå från supermänniska som presterar bäst av alla till en mera normal och helare människa ändras inställningen. Hela identiteten ligger inte i prestationerna. Genom att känna efter vad som upplevs viktigt och hitta något man är bra på, utnyttjas egenskaperna till vardags och kan hjälpa till att utveckla en mer positiv och sansad självbild. Samtidigt är det viktigt att skapa en hälsosammare syn på sig själv och en mer realistisk bild av självet. För att lyckas kan man behöva misslyckas ibland, försöka flera gånger och lära på vägen. (Rose och Perski, 2008)

En viktig metod för att vinna över prestationsångesten är att lyssna och lära känna sin egen kropp och behärska de somatiska reaktionerna i kroppen. Genom att stanna upp, observera och acceptera olika situationer och ta en sak i taget lär man bättre känna sina egna kroppsliga och känslomässiga reaktioner. Genom att prioritera, planera och bryta ner uppgifter i mindre bitar minskas stressen. En viktig del i vården av prestationsångest är att släppa de skyhöga kraven och förväntningarna som får en spänd. När man slutar att oroa sig för resultatet blir oftast prestationen bättre. Tankestrategier går att lära och förändra. Tankar och uppfattningar styr vardagen. (Rose och Perski, 2008)

Pennebaker, en amerikansk psykologiprofessor har utarbetat en metod vid behandling av prestationsångest som han kallar expressivt skrivande. Metoden är utarbetad för att skriva koncentrerat om sina djupaste känslor i minst en kvart om dagen i tre dagar. Man skriver om tankar, bekymmer, rädslor, framgångar och erfarenheter som har haft en stark påverkan. Dessa känslor drar i gång en process där de bearbetas. De lindrar följderna av psykiska påfrestningar genom att känslorna sätts med ord och de bearbetas på nytt. Genom metoden tänker man igenom upplevelsen, konflikten och det egna beslutet i händelsen. (Rose och Perski, 2008)

Att komma ur prestationsfällan handlar också om att inte gräva ner sig i negativa och kritiska tankar och i stället söka stöd och hjälp från andra. Flytta fokus från dig själv till uppgiften och analysera misslyckanden. Sluta säga ”Ja” direkt till nya uppgifter, fundera noga och återkom nästa dag i stället. Att vara medveten om närvaron är ett sätt att förhålla sig till omvärlden. När uppmärksamheten riktas till det som händer här och nu får man bättre kontroll över livet och en chans till en lugnare takt. Ägna tid till friskvård och till att må bra med mental återhämtning och skaffa en meningsfull hobby eller ett husdjur. Prestationerna är inte allt. (Rose och Perski, 2008)

Om prestationsångesten grundar sig på tankar och beteende kan KBT, Kognitiv beteendeterapi vara en behandlingsmetod, där man strävar till att ersätta de negativa tankar med positiva. ACT (Acceptance and Commitment Therapy) är en behandling där patienten är influerad med ”mindfulness” och man försöker se bort om tankarna. PDT-behandling kan användas om prestationsångesten har att göra med det förflutna. (mindler, prestationsångest)

Det lönar sig för patienten att vara medveten om sin prestationsångest i behandlingen eftersom prestationsångest kan påverka behandlingen negativt i form av bortfall och återfall efter behandlingen. Shafran föreslog en kognitiv beteendemässig variant för prestationsångest som kan guida terapeuten i hennes behandling. (Buhrman et al. ,2020)

I studien genomförde man två olika kognitiva beteendebehandlingar för prestationsångest. Behandlingarna genomförs via internet. ICBT-P är speciellt utvecklat för behandling av perfektionism och IUP är en transdiagnostisk behandling för de känslomässiga aspekter som tros vara en underliggande process involverad i depression och ångeststörningar. Båda behandlingarna pågår i åtta veckor. (Buhrman et al. ,2020)

2.6 Konsekvenser av prestationsångest

Det kan uppstå flera olika konsekvenser vid prestationsångest. Den vanligaste konsekvensen är att den drabbade börjar undvika allt fler situationer på grund av rädslan att misslyckas vilka bidrar till att livet begränsas. Flera av konsekvenserna består av sjukskrivning, specifikt långtidssjukskrivning med psykiska diagnoser. Utarbetning, magsår, trötthet och sömnproblem är också vanliga konsekvenser vid prestationsångest. Jag kommer i detta kapitel att ta upp stress och utbrändhet samt depression som är vanliga konsekvenser vid prestationsångest. (Sjögren & Ernsjö Rappe, 2010)

2.6.1 Stress och utbrändhet konsekvenser av prestationsångest

Stress och utbrändhet är konsekvenser vid prestationsångest. Ordet stress är en väldigt modern term att använda i vardagliga situationer i vårt samhälle. Det moderna ordet gör fenomenet till en sjukdom som en stor del av befolkningen drabbas av och måste behandlas för. Ofta läggs skulden på individen själv utan att man funderar vilken inverkan samhället, arbetslivet och privatlivet har. (Friis-Andersen & Brinkmann, 2015)

Stress är ett allmänt fenomen och dilemma i vårt samhälle som medför både större och mindre kriser i människans liv. Man kan definiera stress som en varning och att kroppen och även själen utsätts för en större belastning under en längre tid. Kroppen utsätts för en alltför stor belastning under en längre tid vid långvarig stress. Orsaker till stress kan vara hög arbetsbelastning, ökad känslighet, dålig arbetsmiljö eller svårigheter med att hitta balans mellan vardagen och arbetet. (Friis-Andersen & Brinkmann, 2015)

Stress ses allmänt inte som en sjukdom eftersom det inte är en självständig diagnos och därför finns det inga tydliga riktlinjer för när en individ är stressad. Man vet inte vad kärnsymtomet på stress är eftersom stress upplevs individuellt bland alla individer. I stället fäster man blicken mera vid hur pass allvarliga symtomen är och hur länge symtomen har pågått. (Friis-Andersen & Brinkmann, 2015)

Stresssymtomen kan delas in i tre olika dimensioner: Fysiska, psykiska och beteendemässiga symtom. Till de fysiska symtomen tillhör en rad olika kännetecken så som sömnstörningar, huvudvärk, hjärtklappning och högt blodtryck. Till de psykiska symtomen hör rastlöshet, koncentrationssvårigheter, trötthet och olust, nedstämdhet och låg självkänsla. (Friis-Andersen & Brinkmann, 2015)

Negativa händelser i form av stressfulla händelser i livet kan ha långsiktiga effekter på beteende. Stressfulla händelser finns i många olika former, men allmänt kan de förklaras som oförutsägbara och motbjudande stimuli. Kronisk oförutsägbar stress under ungdomen har långsiktiga effekter på hantering av svåra situationer, att vara praktisk och vid beslutsfattande. (Chaby et al. 2013)

Utbrändhet eller det amerikanska ordet ”burnout” betyder att en människa är utarbetad. Utbrändhet uppstår som följd av långvarig stress utan återhämtning. Tillståndet uppkommer när kraven på en själv, både från arbetslivet och privatlivet är högre än människan upplever att han eller hon kan hantera under en längre tid. Utbrändhet inom arbetslivet kan ha många olika orsaker i dagens samhälle, men de vanligaste är nedskärningar, strukturförändring och

sparande. Ursprungligen är utbrändhet relaterat till arbetet, men under senaste årtionden har fenomenet börjat omfatta hela individens situation, det vill säga också privatlivet och fritiden. (Brundin, 2004)

Enligt en av de första forskningarna inom utbrändhet av Herbert Freudenberg menar man att utbrändhet kan leda till ständig utmattning och leder till att det är omöjligt att arbeta och prestera. Därav har begreppet kroniskt trötthetssyndrom uppkommit som beskrivs som en stressutlöst utmattningsreaktion i en fördjupad form. (Brundin, 2004)

Det gränslösa informationssystemet, de stora förändringarna och den växande takten som vårt nya tekniksamhälle medfört har skapat en del problem för individen. Tekniksamhället har också gjort att tempot för den enskilde människan har ökat markant och är därmed en stor orsak till utbrändhet i dagens samhälle. Ett ännu större problem är att individen inte inser faran för utbrändhet i tid. (Brundin, 2004)

2.6.2 Depression en konsekvens av prestationsångest

Depression är en konsekvens vid prestationsångest. Cirka 5–7 % av invånarna i Finland drabbas av depression. Symtombilden för depression är bland annat nedstämdhet största delen av tiden, hobbyn och intressen som vanligtvis är roliga känns inte alls roliga mera, mindre ork och i stället drabbas individen av besvär med trötthet och sömnsvårigheter. Även ångest utan anledning är en del av symtombilden vid depression. (Duodecim, 2020)

Att ha diagnosen depression är ett stort lidande för den drabbade och hans eller hennes närstående. Det är svårt att hitta en tydlig gräns mellan depression och vanlig nedstämdhet eftersom definitionen av depression är väldigt bred. (Dahlström, 2014)

Känslan av att vara deprimerad är väldigt individuell från person till person, men det vanligaste är att man sällan känner sig glad, allting känns väldigt svårt och utmattande och nästan alla situationer och allt som händer tolkas som negativt. Många som är deprimerade känner att det är väldigt svårt att förklara hur det känns och de har svårt att se situationen från de drabbades perspektiv. Många som är deprimerade tycker även att känslorna stängs av delvist eller helt. (Dahlström, 2014)

I dagens läge vet man inte varför vissa blir deprimerade, men enligt forskning tyder orsaken på en blandning mellan biologiska, genetiska och psykologiska faktorer. Depression kan också bero på tidigare negativa händelser i livet. Depression kan bero på störningar av signalsubstanserna dopamin och serotonin i hjärnan. Med andra ord har man en obalans i

hjärnan. Antidepressiva mediciner påverkar signalsubstanserna i hjärnan för att underlätta symtomen för den deprimerade. (Dahlström, 2014)

Prestationsångest kan medföra en del konsekvenser som undvikande av vissa situationer och depression. I en studie undersöktes COPS (Consequences of Perfectionism Scale) och dess samband med prestationsångest, perfektionism och effekter som depressiva symptom hos 202 universitetsstudenter med hjälp av faktoranalys, korrelationer och analyser. Resultaten tyder på att COPS är ett tillförlitligt och giltigt mått för positiva och negativa konsekvenser av perfektionism och påvisar att depression kan vara en konsekvens av prestationsångest. Tankar som uppkom i form av depression på grund av prestationsångest är känslan av att hela livet är misslyckat på grund av att den perfekta prestationen inte uppnåddes. (Stoeber, Hoyle & Last, 2013)

3 Teoretisk utgångspunkt

Jag valde Katie Erikssons teori om Hälsans idé eftersom jag tycker att teorin passar bra inom mitt ämnesområde. Psykisk ohälsa är viktig del av hälsan. Prestationsångest är en form av lidande även om det inte finns en diagnos på fenomenet. Utgångspunkten för hennes forskningar har varit att beskriva den teoretiskt ideala vården.

3.1 Hälsans idé

Eriksson anser att hennes forskningar om hälsa måste handla om hälsa och inte om sjukdom. Att forska inom hälsa anser hon att är ett evigt problem och att försöka beskriva hälsa är ett ännu större problem, som aldrig kommer att lösas. När man beskriver hälsa utgår man ofta från sjukdom, det vill säga frånvaro av sjukdom. Eriksson beskriver hälsa som hälsa och inte hälsa i motsats till sjukdom. En människas hälsa kan vara både bra och dålig. Prestationsångest anses som ohälsa även om fenomenet inte består av en diagnos. (Eriksson, 1989, 8–9)

När man beskriver hälsa ser man ofta hälsa och sjukdom som motsatser till varandra, eftersom en svår sjukdom kan leda till att den sjuke börjar kämpa för hälsan och börjar värdera hälsan allt mer. Man kan också påstå att hälsa grundar sig i uppfostran, på grund av speciella inlärd vanor som leder till ett bättre eller sämre hälsotillstånd. Hälsan kan också

kännas påtvingad på grund av samhällets ekonomiska beslut om en tillåten hälsonivå. En tillåten hälsonivå baserar sig en diagnos. (Eriksson, 1989, 10)

Hälsa är något som är en naturlig del hos människan. Ohälsa kan beskrivas som en följd efter att människan har stött på olika hinder i livet och med mindre framgång försökt behärska hindren. Ohälsa och sjukdom har i alla tider drabbat oss människor och kommer sannerligen alltid att göra det. Prestationsångest som ohälsa är ett fenomen som växer i takt med dagens informationssamhälle. (Eriksson, 1989, 11)

Eriksson utgår från två olika hälsobegrepp i sin teori. Det teoretiska hälsobegreppet eller det ideala hälsobegreppet som utgör målet för den vårdvetenskapliga verksamheten. Det praktiska hälsobegreppet används som utgångspunkt för vårdverksamheten och är ett begrepp som styr målsättningen för hälso- och sjukvården. (Eriksson, 1989, 9)

Hälsans idé innebär människans egentliga bild av sig själv och av sitt varande i livet. Eriksson beskriver hälsa som att vara hel som människa. Att känna sig hel är en upplevelse av helighet och att uppleva sig som något med ett unikt värde. För att människan skall kunna uppleva hälsa krävs det att hon har kontakt med sitt innersta centrum, sin andlighet och sin religiositet. Det som Människan skall göra skall hon göra med hela sitt väsen för att finna en inre frid. Vår människobild och hälsobild är avgörande för möjligheten till vård vid ohälsa (Eriksson, 1989, 12–13)

3.2 Hälsans premisser

Hälsans premisser består av antaganden av hälsan som substans och hälsans lagar som har sin grund i människobilden, det vill säga människan som en kroppslig, själslig och andlig helhet. Premisserna ses som en syntes av Erikssons hälsosyn. De behandlar både det teoretiska och praktiska hälsobegreppet. (Eriksson, 1989, 26)

3.2.1 Hälsa är sundhet, friskhet och välbefinnande

Människans hälsa består av sundhet, friskhet och välbefinnande. Dessa termer utgör en nödvändighet för hälsa och de är en förutsättning för att människan skall kunna uppleva hälsa. Frånvaro från en sjukdom är inte nödvändigt för att uppnå hälsa. En människa kan påstå sig ha hälsa, fast hon har en sjukdomsdiagnos och tvärtom. Även om samhället har särskilda bedömningar kan individen själv påstå sig ha hälsa eller ohälsa. En människa som lider av prestationsångest kan påstå sig ha ohälsa även om samhället har särskilda bedömningar. (Eriksson, 1989, 48)

Sundhet är en egenskap eller ett kännetecken på hälsa och innebär psykisk sundhet, att individen är sansad, klok och hälsosam i människans handlingar och konsekvensinstinkt. Friskhet kan kännetecknas som frånvaro av sjukdom och betecknar termer som kry, rask, duktig och hurtig och beskriver den fysiska hälsan. Friskhet kan också liknas med att ett organ eller ett organsystem uppfyller sin funktion i den aktuella situationen. Termen välbefinnande är ett uttryck för att finna sig väl och är en individs egen inre upplevelse. (Eriksson, 1989, 36–37)

Hälsa kan definieras som ett sammanbindande tillstånd av sundhet, friskhet och känsla av välbefinnande, men nödvändigtvis inte frånvaro av sjukdom. Hälsa kan alltså upplevas även med sjukdomsdiagnos. Ohälsa kan betecknas med förekomst av dysfunktion och upplevd känsla av illabefinnande. Samhället har egna villkor och gränser för att benämna en människa ha hälsa eller ohälsa och styr därmed människans tillgångar till samhällets ekonomiska stöd och tjänster. Prestationsångest är ingen sjukdomsdiagnos och stöder därmed inte människans tillgångar till samhällets ekonomiska stöd och tjänster. Prestationsångest kan dock ha konsekvenser i form av diagnosen depression. (Eriksson, 1989, 40-41, 44–46)

3.2.2 Hälsa är tro, hopp och kärlek

Eriksson har förklarat premisen Hälsa är tro, hopp och kärlek i boken Pausen från 1987 och jag har därför valt att använda boken som källa i den premisen. Tro, hopp och kärlek är termer som hör ihop och utgör substansen i hälsans idé. Tron och hoppet hör till ett av människans grundläggande behov. Substansen tro, hopp och kärlek är en helhet och förståelse av de enskilda delarna utgör därmed helheten av hälsan. (Eriksson 1987, 52–53)

Tron kan vara en referensram för tillvaro och upplevelse av respekt i livet och tillståndet ger människan mod och kraft i livet. Upplevelse av tro kan inte förhindra ohälsa, men det hjälper individen att inta ett tillitsfullt förhållningssätt till tillvaron. Hopp kan liknas med förhoppning och utsikt. Hopp siktar mot framtiden och ger styrka och kraft åt människan i nuet. Hopp kan även liknas som en rörelse mellan hopp och hopplöshet, vilket betyder att i varje hopplöshet finns ett hopp. Kärlek är ett grundbehov för människans tillväxt, utveckling och hälsa. Kärlek kan ses som en del av hälsan genom att människan genom kärlek kan vara hälsa. (Eriksson, 1987, 49–51)

Artikeln "*Virtue and health – finding meaning and joy in working life*" där infallsvinkeln för studien var att undersöka den humanistiska vårdande tradition av vårdande vetenskap.

”Caritas” metod, vilket innebär välgörenhet och kärlek och utgör det grundläggande motivet användes. Termen dygd används tillsammans med Aristoteles teori om dygd och fragment. Även Erikssons teori Hälsans idé framgår att hälsa är dygd. Syftet med studien var att undersöka innebörden av dygder för arbetstagarens hälsa och att utveckla en teoretisk modell av den inre hälsan. (Wärnå, Lindholm & Eriksson, 2007, 1–2).

Studien består av fokusgruppsintervjuer som datainsamlingsmetod. I intervjun deltog 16 anställda som var indelade i fyra olika fokusgrupper inom träindustrin. Med hjälp av studien har man försökt förstå sambandet mellan hälsa och dygd i arbetslivet. (Wärnå, Lindholm & Eriksson, 2007, 3).

Abduktion är slutsatsen och metoden som används i studien. De slutliga resultaten utgörs av fyra olika avhandlingar som utgör stolthetens dygder, generositet, kärlek och ärlighet som är viktigt i arbetslivet. Studien utgör också en teoretisk modell bestående av tre dimensioner, innersta dimensionen, mellersta dimensionen och den yttre dimensionen. Dimensionerna återspeglar hälsa som att bli. Med hjälp av dygder är det möjligt att hitta inre hälsa. Studien visar att sambandet mellan hälsa och dygd är viktigt att känna igen och metoden påverkar arbetstagarens hälsa. (Wärnå, Lindholm & Eriksson, 2007, 6)

3.2.3 Hälsa är dygd

Hälsa som dygd innebär att människan upplever friheten att forma sitt eget liv. Dygd är en grund för handlingar hos människan, handlingarnas innehåll, inriktning och värde. Människan måste uppfostras till dygd. Ordet dygd betyder disposition, planering eller vana att välja det rätta handlandet. Dygden är alltså en hållning vilket innebär att människan i alla situationer finner den rätta mittpunkten. (Eriksson, 1989, 52–53)

3.2.4 Hälsa är rörelse

Hälsa som rörelse innebär konsten att utforma ritualer i olika livsskeden och i olika förhållanden i tid och rum som stöder den naturliga rörelsen. Olika lagbundenheter och mönster påverkar människan under olika åldrar i livet. Varje ålder i utvecklingen påverkas av olika ritualer, mönster och förväntningar av den människan själv och den sociala omgivningen. (Eriksson, 1989, 56)

Hälsa i rörelse betyder att människan upplever att hon kan forma sitt eget liv och sin hälsa. Det betyder inte att människan har ett fullt tillstånd av hälsa. Det är möjligt att kroppsloga och själsliga delprocesser hindras i sin rörelse av ett så kallat hälsohinder eller hälsoproblem.

Rörelsen utgör den grundläggande styrkan i hälsan. Hälsa som kvantitativ innebär en förändring där människan uppfostras eller upplöses. Människan glider från tillstånd till tillstånd. Hälsa som kvalitativ rörelse styrs av människans behov, vilja och begär. Att ha ett behov eller att begära är en rörelse mot ett mål eller något som människan längtar efter. En människa som lider av prestationsångest kan ha en vilja att uppleva hälsa igen. (Eriksson, 1989, 54–55)

3.2.5 Hälsa är integration

Hälsa är ett varande som en integrerad helhet. En integrerad hälsa har ett krav på ett öppet framtidsperspektiv som hjälp för människan att närma sig den potentiella prestationsförmågan. Integrationen har alltså en form av riktning. Den helhet av hälsa som bildas kan inte tillfälligt vara vilken som helst eftersom individens öppna framtidsperspektiv bestämmer integrationen. (Eriksson, 1989, 66–68)

Eriksson menar att integration är hälsa då individen i förhållande till den aktuella mognadsnivån inte är beroende av mera stöd utifrån än olika förutsättningar för den givna mognadsnivån. Integration är inte ett tillfälligt sammankopplat eftersom den har en bestämd riktning mot uppnåendet av den potentiella kapacitetsnivån. Integrationen sker etappvis med tillstånd av tillfällig desintegration, upplösande. (Eriksson, 1989, 73)

Integration förutsätter ett fungerande samband mellan olika delar i helheten. Det förutsätter inte att alla delar behöver vara felfria. En funktionell helhet kan uppstå även om någon del inte är problemfri. Integration som hälsa kan alltså uppstå trots förekomst av sjukdom eller kroppslig defekt. (Eriksson, 1989, 73)

3.2.6 Hälsan är relativ

Att hälsan är relativ innebär att vi förstår hälsan som en del av människans liv i sin helhet. Hälsa är relativ i förhållande till livet och till människans uppfattning om meningen med livet. Människans förmåga att se en mening med livet och hennes hopp inför morgondagen och framtiden fungerar som gränserna för människans hälsa i den aktuella situationen. (Eriksson, 1989, 79)

4 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att genom en kvalitativ litteraturstudie skapa mera förståelse och kunskap om hur upplevelsen är att lida av prestationsångest, olika faktorer som kan orsaka prestationsångest samt hantering av prestationsångest eftersom fenomenet blir allt vanligare i dagens samhälle. Dessutom kan prestationsångest leda till konsekvenser som stress, utbrändhet och depression. Frågeställningarna kommer att vara:

1. Hur upplevs prestationsbaserad ångest?
2. Vilka faktorer påverkar prestationsångest?
3. Hur hanteras prestationsångest?

5 Metod

Kapitlet behandlar genomförandet av studien, datainsamlingsmetoden, information om informanterna, hur analysen i studien gick till och vilka etiska principer som uppmärksammades när arbetet genomfördes.

Jag har valt att göra en kvalitativ litteraturstudie med ett induktivt angreppssätt eftersom jag tolkar upplevelsen av prestationsångest, orsakerna och hur man hanterar prestationsångest. Kvalitativ metod innebär att man studerar personers levda erfarenheter och upplevelser av fenomenet. Det finns ingen absolut sanning eller ett specifikt fel i fenomenet. (Henricson, 2012). I min studie är det lämpligt att använda litteraturstudie som datainsamlingsmetod och sedan analysera innehållet med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys med ett induktivt angreppssätt.

5.1 Kvalitativ metod

Kvalitativ metod handlar om att förstå helheter och inte belysa enskilda aspekter i resultatet. Metoden används för att undersöka beskrivningar, förståelse och innebörd i syfte och förstå fenomenet. Beskrivningarna av fenomenet ges av informanterna som har något att berätta om syftet som står i fokus för arbetet. Metoden beskriver olika personers levda erfarenheter. Avsikten med metoden är att den äger rum i den naturliga miljön.

5.2 Datainsamling och Urval

Vid datainsamling av kvalitativa data kan man använda sig av intervjuer, bloggar, fokusgrupper och berättelser. Vid kvalitativ forskningsmetod är forskaren flexibel vid val av deltagare, miljö och olika former av förändringar. (Henricson, 2012)

En berättelse skildrar ett handlingsförlopp med början, mitt och slut och avgränsas därför från övrig framställning. Genom berättelser strävar man till att förstå fenomenet eller händelsen hos berättaren. Berättelser innehåller betydelse och mening samt etik, identitet och erfarenhet. Film, konst, vitala delar av kommunikation samt litteratur är olika former av berättelser. (Henricson, 2012)

Jag har valt att använda dokument i form av två litterära berättelser och en självbiografi som datainsamlingsmetod. Litteraturen beskriver upplevelsen av prestationsångest, orsakerna till prestationsångest samt hur prestationsångest hanteras.

Jag har valt att analysera tre berättelser ur boken Duktighetsfällan av Johanna Rose och Alexander Perski, Prestationsprinsessan av Caisa Tengblad och Fröken duktig av Annika Sjöo.

Att ständigt behöva känna behovet av att vara duktig är inget ovanligt dilemma enligt berättelserna men det är viktigt att komma ihåg att fenomenet också kan bli farligt. I vissa fall kan duktighetssyndromet leda till allvarliga sjukdomar. Behovet av att prestera kan bli ett sätt att få bekräftelse och acceptans. Allt fler unga människor speciellt unga kvinnor söker numera hjälp för stress på grund av ett ständigt behov av att behöva prestera. Det är värt att poängtera de biologiska konsekvenserna som uppkommer med dilemman, sömnsvårigheter, magproblem, infektionskänsligheten, minnesförlust, koncentrationssvårigheter samt nedstämdhet och ständig oro. Är man inte duktig så duger man inte är en tanke som passerar huvudet på de drabbade. (Rose & Perski, 2008)

Författarna beskriver berättelser av tre unga kvinnor som drabbats av duktighet och prestationsångest. Personerna beskriver hur det är att drabbas och varför de har drabbats. Personerna har drivit prestationerna så pass långt att de förbiset kroppens behov av vila och återhämtning att de insjuknat riktigt ordentligt. Enligt flera experter har fenomenet med prestationsångest och stress börjat söka sig ner i allt yngre ålder. Hela samhället genomgår en stor omvändning och för många kan det vara svårt att hinna med det snabba livstempot i den ständigt uppkopplade världen. (Rose & Perski, 2008)

Prestationsprinsessan är baserad på boken Duktighetsfällan av Rose & Perski. Boken är en självbiografi skriven av Caisa Tengblad. Caisa har alltid tyckt att göra är alltid bättre än att bara vara, vilket enligt henne är grunden för prestationslivsstilen. Hennes man har tydligt signalerat att hon inte skall ta med arbetet hem. Caisa beskriver hur hon försöker vara alla tillags och räcka till för allt och alla.

”Fröken duktig: en självbiografi” av Annika Sjö där hon beskriver upplevelsen av att ständigt behöva vara duktig. Annika Sjö är en väldigt framgångsrik kvinna inom dans och har alltid varit duktig i skolan, men trots alla framgångar gömmer sig en del av författaren, nämligen ”fröken duktig”.

5.3 Dataanalys

I kvantitativ forskning analyseras data samtidigt som insamling av data. Vid kvalitativ forskningsmetod analyseras data ofta efter datainsamlingen. Datainsamlingen transkriberas i sin helhet. Forskaren läser först datainsamlingsmaterialet flera gånger. Nästa steg är att ta ut text ut materialet som svarar på frågeställningarna för studien som sedan formas till kategorier och teman. Det är viktigt att forskaren har syftet för studien i tankarna under hela dataanalysen. (Henricson, 2012)

Jag kommer att analysera materialet som en kvalitativ innehållsanalys med ett induktivt angreppssätt, det vill säga jag utgår från personers levda erfarenheter och inte en teori. Jag läste datainsamlingsmaterialet ett flertal gånger. Jag bearbetade texten med att kategorisera materialet i kategorier enligt mina frågeställningar för studien. Därefter kategoriserades materialet i underrubriker för att lättare få en helhet av datainsamlingen.

5.4 Etik

Forskningsetik innebär etiska överväganden som görs före och under utförandet av ett vetenskapligt arbete. De förutsätter förmågan att kunna reflektera över värden och värderingar som egna tankar, ord och handlingar uttrycker så som förmågan att använda etiska principer i situationer som inte alltid kan förutspås. (Henricson, 2012)

Det finns en del etiska aspekter som behöver beaktas för att studien skall få en etisk motivering vilket innebär att studien skall besvara de väsentliga forskningsfrågorna, uppbära

en god vetenskaplig kvalitet och att studien genomförs på ett etiskt sätt. För att studien skall anses etisk skall studien bidra med värdefull kunskap som kan komma till nytta. En fördel är att fundera på vilken design och metod ger ett trovärdigt resultat. Design, teorier, metod, diskussion och resultat skall stämma överens och besvara frågeställningarna. (Henricson, 2012)

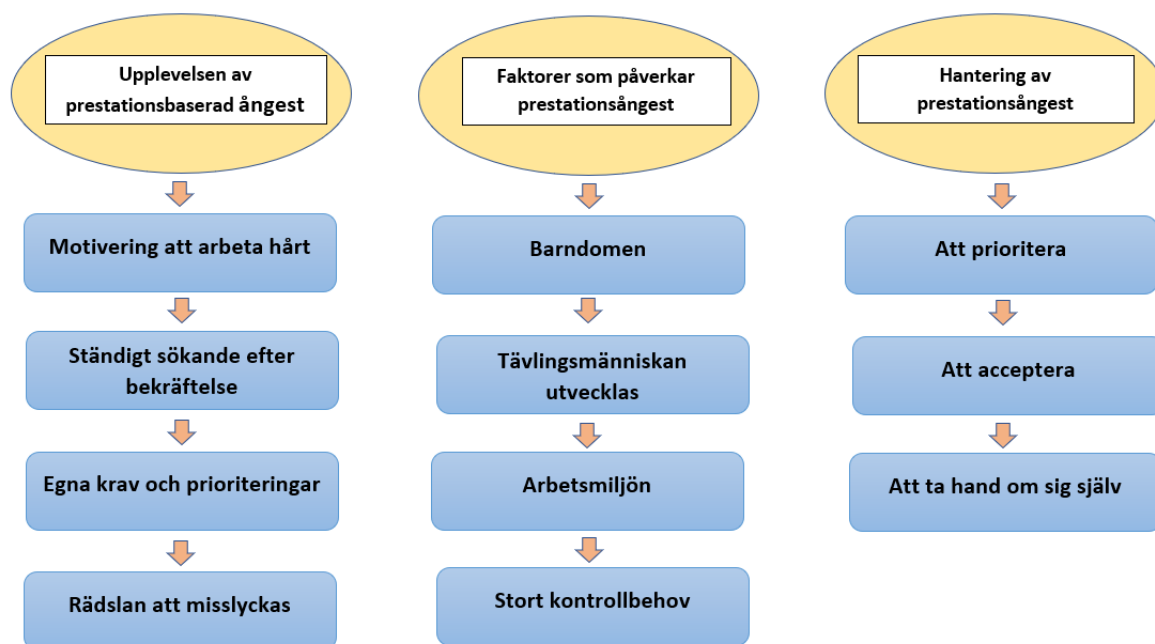
Etiska överväganden finns genom hela studien från val av ämne och frågeställningar till utförande av studien och därefter rapportering och spridning av studieresultatet. Vid studier som handlar om människor skall man undvika att utnyttja, skada eller såra dem. Säkerhet, välbefinnande och rättigheter hos deltagarna skall garanteras. Dessa är grundläggande forskrifter som fastställer normer för handlandet i studien. (Henricson, 2012)

Forskningsetik innebär också att skydda informanterna och bevara deras värdighet och integritet. Genom att följa de etiska principerna i genomförandet av studien följs en etisk linje. Under genomförandet av studien lägger forskaren informanternas välbefinnande och rättigheter i åtanke för att studien skall kunna genomföras på ett säkert sätt. De etiska principerna består av att skydda den enskilda människan och respektera människovärdet i arbetet, respektera den enskilda personens integritet och förutsätta välbefinnande. (Henricson, 2012)

I ett arbete som skall publiceras bör man beakta de etiska principerna enligt de allmänna riktlinjerna. Etiska principer bygger på respekt för individen och att man måste värna om individens självbestämmande rätt och frihet. Eftersom jag analyserar personliga berättelser och en självbiografi behöver jag inte göra en etisk ansökan eftersom berättelserna och självbiografien är publicerade. (Henricson, 2012).

6 Resultat

Syftet i studien var att beskriva upplevelser av prestationsångest, faktorer som påverkar prestationsångest samt hantering av prestationsångest. I kapitlet redovisas resultatet från datainsamlingen. Personberättelser och självbiografier har analyserats i resultatdelen. Resultatdelen är indelad i tre huvudkategorier utgående från studiens frågeställningar: upplevelser av prestationsbaserad ångest, faktorer som påverkar prestationsångest och hantering av prestationsångest. Huvudkategorierna är dessutom indelade i underkategorier.



6.1 Upplevelser av prestationsbaserad ångest

Upplevelser av prestationsbaserad ångest är indelat i underkategorier, motivering att arbeta hårt, ständigt sökande efter bekräftelse, egna krav och prioriteringar, behovet av att få beröm och rädslan av att misslyckas som beskriver upplevelsen av att vara drabbad av prestationsångest. Informanterna från datainsamlingen beskriver sina upplevelser av prestationsångest.

6.1.1 Motivering att arbeta hårt

Vid prestationsångest finns det ofta motivering att arbeta hårt. *”Jag har alltid kunnat motivera mig att arbeta hårt, även under natten om det så krävs”* (s. 21). Personen berättar att hon alltid läst dubbelt mera än andra för att med säkerhet prestera till 100 %, vilket hon också alltid har gjort. Ändå ältar hon och är missnöjd eftersom ribban läggs allt högre efter tiden som går. När hon blev sjukskriven tyckte hon att hon var ”mesig”. Hon har ju alltid kunnat ge 100 %. Hon berättar också att hon har blivit en flyktperson. När hon känner att kraven och trycken ökar känner hon behovet av att bara försvinna. Hon har alltid varit rädd för utmaningar eftersom man kan misslyckas av utmaningar. Därför har hon också bytt arbetsplats många gånger. När kraven ökar på arbetsplatsen har hon valt att säga upp sig och fly för att hitta ett nytt arbete. (Rose & Perski, 2008)

Det är vanligt att man vid prestationsångest arbetar alldeles för mycket och med för många saker och projekt samtidigt under en längre period i livet. *"Man får ju adrenalinpåslag och man får en kick av det, man blir kreativ och det är väldigt kul"* (s. 25). På samma gång som personen hade många bollar i luften var det väldigt viktigt att göra uppgifterna perfekt. Personen var liksom ett redskap på arbetsplatsen. Hon kunde inte tacka nej eftersom det kändes bra att lyckas med ännu mera. Det finns så mycket att tjäna på att vara effektiv och duktig. Det handlar om tillfredsställelse, att man känner sig oslagbar med adrenalinkickarna och när saker blir gjorda. (Rose & Perski, 2008)

Även Tengblad hade många olika roller, hustru, mamma och yrkeskvinna med en stor del av sin identitet i sitt arbete. Allt hon tänkte på var statistik, antal timmar hon arbetade och antal projekt hon genomförde för att prestera så bra som möjligt. Hon upplevde ofta att hennes och andras krav var högre än de egna resurserna. Hon upplevde att det alltid finns möjlighet att göra mera och utvecklas mera på arbetsplatsen. Ett stort problem i arbetssituationer var att hon inte kunde säga nej till nya uppgifter. Hon ville gärna visa sig som duktig och ambitiös. Tiden räckte småningom inte till för alla uppgifter som hon tog sig an vilket resulterade i att övertidsarbete ökade. En piska drev henne ständigt att prestera mera, bättre och snabbare, men ändå blev hon aldrig nöjd och levde med en rädsla att förlora sin arbetsplats. (Tengblad, 2017)

6.1.2 Ständigt sökande efter bekräftelse

I grunden av prestationsångest finns det en stark känsla av att kunna bevisa sin duktighet. Det kan handla om ett krav som är gömt djupt nere i barndomen. Att man vill bevisa sitt värde för andra och för sig själv, vilket kan leda till ett beroende av att ständigt behöva prestera. Allt efter att tiden går höjs ribban och man vill prestera ännu mera, ännu bättre och ännu snabbare för att få ännu mera bekräftelse. (Rose & Perski, 2008)

När hon ser tillbaka var hon nog ganska omogen eftersom hennes identitet bestod av att vara duktig. Hon eftersträvade alltid att vara duktig. Det kändes roligt när folk imponerades av henne och när hon fick kommentaren att hon är duktig. (Rose & Perski, 2008)

Prestationsångest kan upplevas på olika sätt, men fenomenet har ändå liknande symtom. Sjöö skriver prestationsångest som *"jag är det jag gör, inte den jag är"* (s. 7). Hon har alltid visat sin personlighet genom det hon har presterat och åstadkommit. Prestationen har varit det viktigaste och samtidigt en bekräftelse för att hon är duktig. Prestationsångest handlar

om att alltid söka efter bekräftelse i alla situationer. Hon har alltid tyckt illa om det svaga inom henne och har i stället alltid velat visa sig stark för andra. (Sjöö & Lilja, 2011)

Personen berättar att när det var som värst hade hon omedvetna koncentrationssvårigheter. En kollega berättade att det inte gick att prata med personen, hon hörde inte på, hon var inte närvarande. (Rose & Perski, 2008)

Sjöö har alltid sökt efter kickar, fick hon bäst resultat i provet i skolan skulle hon också bli bäst i regionen och senare bäst i hela landet. Hon har alltid medvetet och omedvetet sökt sig till situationer där hon har fått glänsa och fått beröm. När hon utsatte sig för en utmanande situation gick tankarna *"varför skulle du inte klara av det här?"* (s. 8) i hennes huvud. Allting började med att hon tävlade och jämförde sig med andra redan i grundskolan. Senare började hon tävla mot sig själv och ett litet misstag som inte var perfekt innebar ett enormt misslyckande. *"Att vara bäst är inte bra nog"* (s.19) . (Sjöö & Lilja, 2011)

Sjöö hade och har fortfarande och har alltid ett behov av att känna kontroll över situationer och att alltid vara i tid. När klasskamraterna festade stannade hon hemma på grund av rädslan att göra bort sig totalt. Hon strävade alltid till att göra rätt för att slippa ångesten. Hennes klasskamrater var ofta avundsjuka på hennes prestationer, vilket bidrog till att Sjö aldrig kunde visa stolthet och lycka över sina prestationer och i stället höll tyst om sin framgång för att inte verka skrytsam. (Sjöö & Lilja, 2011)

För Tengblad handlade det om att vara tillags, räcka till för allt och alla och bära andras bördor. Det är fult och förbjudet att tycka om sig själv eftersom *"du skall inte tro att du är något"*. Att bry sig om alla andra mer än om sig själv i strävan om att få bekräftelse och acceptans. *"Snälla se mig, hör mig"*. Att göra prioriteras högre än att vara vid prestationsångest. Hon hade i många år kört över sina behov, sina drömmar och sin längtan på grund av prestationsångesten. När det blir för mycket och människorna runt omkring vill hjälpa till så drar man masken över sig *"det är bra, jag klarar mig själv"*. (Tengblad, 2017)

Tengblad skriver om vår så kallade kärlekstank som regelbundet behöver bli påfylld av våra medmänniskor. Vi söker alltså bekräftelse och acceptans. Vid prestationsångest har bekräftelse och acceptans en ännu viktigare roll. Tengblad berättar också att hon som prestationsprinsessa varit väldigt självfixerad, men på ett negativt sätt, men kan vi förvänta oss att andra tycker om oss om vi inte tycker om oss själva? Prestationsångest är alltså förknippat med självkänslan. Det farliga med att vi upplever bekräftelse och värde genom

prestation är att vi aldrig får nog av bekräftelsen och vill prestera mera, bättre och ännu snabbare. (Tengblad, 2017)

6.1.3 Kraven från andra och en själv

Prestationsångest präglas ofta av olika krav som upplevs utifrån, men ofta är det personen själv som ställer de höga kraven. För personen var det inte viktigt att sköta hushållet, vara den bästa familjemedlemmen eller den bästa kompis, för henne prioriterades skola, arbete och sport och där har hon alltid varit bäst. Hon var också alltid bäst i skolan, men när hon kom till det nya konsultarbetet var hon inte bäst längre, alla var bäst vilket var en stor omställning för henne. (Rose & Perski, 2008)

Vid prestationsångest är det väldigt vanligt att man jämför sig med andra. I reklamer på internet, i dagstidningar och i TV dyker det upp många förebilder för prestationsprinsessorna. Förebilder som ser bra ut, tränar, bakar, besöker kulturella evenemang och är framgångsrik i arbetet. Krav som ofta prestationsprinsessan har på sig själv. Tengblad har också haft ett behov av att ha både inre och yttre kontroll och att misslyckas har för henne alltid varit oacceptabelt. (Tengblad, 2017)

I grunden finns det en känsla av att kunna bevisa sin duktighet. Det kan handla om ett krav som är gömt djupt nere i barndomen. Att hon vill bevisa sitt värde för andra och för sig själv, vilket kan leda till ett beroende av att ständigt behöva prestera. (Rose & Perski, 2008)

6.1.4 Rädslan att misslyckas

Prestationsångest kan beskrivas som en rädsla att misslyckas. Minsta lilla miss blev en enorm förlust och hon var tvungen att prestera ännu bättre, perfekt nästa gång för att dämpa ångesten. Ångest är enligt Sjöo förknippat med dåligt samvete. Det krävdes inte alls mycket för ångesten att bryta ut. Det räckte med saker som var vardagliga för andra. De små misstagen blev bara större och större i hennes huvud och till sist blev det nästan som om hon hade begått ett brott. *”Jag borde inte ha sagt så, tänk om hon inte tycker om mig längre...”* (s.16). (Sjöo & Lilja, 2011)

Prestationsångest och oro har alltid styrt Sjöos liv. Hon beskriver hur hon alltid har haft svårt att umgås med begåvade personer eftersom hon då inte kunde sticka ut i mängden. Hon undvek många saker som hon egentligen ville bland annat kunskapsspel med familj och

vänner på grund av rädslan av att misslyckas. I grund och botten beror det på rädslan att bli bedömd av andra och en själv. (Sjöo & Lilja, 2011)

Förutom ångest och oro började stressymptom smyga sig fram för Tengblad efter en viss tid av prestationsångest. Sömmen försämrade och hon vaknade väldigt tidigt på morgonen. Hon var väldigt trött, orkeslös och ointresserad av allt. Det gick till och med så långt att hon fick daglig hjärklappning, tappade koncentrationen och fick problem med minnet. Hon hade varken tid eller ork för familjen och vänner. (Tengblad, 2017)

Sjöo levde för att behaga andra. När hon blev tillsammans med sin pojkvän var hon livrädd att göra honom besviken. *"Allt annat än att vara bäst och perfekt är att misslyckas"* (s. 46), den bästa klasskamraten, bästa flickvännen och bästa eleven. Samtidigt var Sjöo en mästare på att dölja sitt dåliga mående och visade sig i stället som glad, ivrig och duktig för omvärlden. (Sjöo & Lilja, 2011)

6.2 Faktorer som påverkar prestationsångest

Kategorin beskriver faktorer hos informanterna som har påverkat deras prestationsångest. Flera av informanterna tar upp barndomen och kraven på arbetsplatsen. Underkategorierna behandlar barndomen, när tävlingsmänniskan utvecklas, det höga arbetstempot och kontrollbehovet.

6.2.1 Barndomen

Personen berättar att hon har känt en stor press från föräldrar ända sedan liten. Det var viktigt att hon presterade i skolan och på samma gång tävlade hon på elitnivå inom idrott. Att få bekräftelsen av sina föräldrar och en klapp på axeln av nära och kära gjorde att hon arbetade ännu hårdare. (Rose & Perski, 2008)

När Tengblad växte upp fanns det väldigt många vuxna i hennes omgivning som klappade henne på axeln och sa *"Vad duktig du är"*. Hon konstaterar att det bästa stället att vara duktig på var i skolan. När hon gick i förskolan hade hon redan högläsning för de jämnåriga i gruppen och när hon gick i grundskolan fick hon alltid extra uppgifter eftersom hon blev klar så snabbt. Hon hade även många hobbyn när hon var liten, dessutom tävlade hon på elitnivå inom gymnastik. Författaren kommenterar att vara duktig är inte en sjukdom. Att vara duktig, ha lätt för att lära sig och så vidare är en fördel i livet. Det finns dock en risk att vi

faller i gropen av duktighet och försöker förtjäna ett värde genom duktigheten vilket kan medföra ett beroende av att prestera. (Tengblad, 2017)

En del av prestationsångesten startade redan i dagisåldern berättar Sjöö. På dagis fanns två väldigt stränga fröknar som alla hade respekt för, vilket gjorde att Sjöö ville visa sig extra duktig inför dem. Sjöö berättar om svamplockning i dagis när det var hon som hittade svamparna och fick därefter beröm av fröken, vilket resulterade i att hon blev allt mera nervös inför svamplockningen. Hon ville visa sin duktighet inför dagisfröken genom att hitta de bästa svamparna. Sjöö var också väldigt bestämd redan som litet barn och hade redan då kontroll över situationerna, till exempel var hon mycket noga med att välja kläder själv redan i dagis. Hon var också väldigt orädd som barn och var alltid först med att dyka från de höga klipporna, vilket gjorde att hon fick beröm och acceptans. (Sjöö & Lilja, 2011)

En orsak till Sjöös svåra prestationsångest kan grunda sig i föräldrarnas skilsmässa när hon var barn. Hon blev småningom mammas flicka och kunde inte sova borta från mamma, vilket höll i sig ända till högstadiet. Som nioåring började Sjöö snatta godis tillsammans med sin kompis. Allt gick väldigt bra och det var roligt tills de blev fast. Händelser drar alltid till sig konsekvenser och det gjorde det även för Sjöö. Efter händelsen blev det ännu viktigare att vara duktig. ”Jag får inte göra någonting fel”. (Sjöö & Lilja, 2011)

6.2.2 Tävlingsmänniskan utvecklas

Tävlingsmänniskan föddes redan första skolåret. Sjöö fick en kompis som hon kom väldigt nära, men allt kretsade kring en tävling mellan kompiserna och Sjöö om vem som fick bäst resultat i skolan. Sjöö läste alltid läxorna så hon kunde dem utantill för att inte misslyckas. Hon ville inte göra läraren besviken. Senare i lågstadiet fick hon en ny klasskamrat som inte bara var väldigt duktig i skolan. Hon var också väldigt vacker och populär. Sjöö upplevde ännu mera konkurrens och prestationsångesten kröp småningom fram. Dock hade Sjöö ingen press angående att prestera från sina föräldrar. Det var hon själv som var väldigt driven. (Sjöö & Lilja, 2011)

Tävlandet fortsatte också i högstadiet. Att alltid sträva till att prestera bättre än alla andra var inte hälsosamt. Sjöö tyckte att det var roligt att gå i skolan, eftersom hon aldrig försatte sig i situationer hon var oberedd på. Studierna gick väldigt bra och hon var mycket omtyckt av lärarna. ”*Jag kan det här*” (s.16). Under kvartsamtalen i skolan med hennes föräldrar fick hon alltid beröm ”*Jag var så nöjd*” (s.33F). Dock valde Sjöö att gå på kvartsamtal i de ämnen som hon var bäst på. Hon undvek det som hon inte hade toppbetyg i. Redan första

året i högstadiet fick Sjöo högsta vitsordet i gymnastik. Hon var väldigt mån om att hålla kvar femman och i dagboken från den tiden kretsade allt kring att inte sänka femman i gymnastik. *"Högstadiet var rena egotrippen"* (s.22). Hon fick all den bekräftelsen och uppmärksamheten hon behövde för att känna sig lycklig. Utseendet blev allt mera viktigt. I åttonde klass exploderade bröstet och hon blev skolans poppis och skolans snyggaste under årskurs åtta och nio. Hon var mycket nöjd. Dock eskalerade kraven på henne under högstadiet vilket gjorde att prestationsångesten utvecklades allt mera. (Sjöo & Lilja, 2011)

Tengblad har märkt att det också finns negativa aspekter med att vara duktig. I skolan uppstod snabbt avundsjuka bland klasskompisarna eftersom man som duktig blev lärarens favorit. När hon sedan blev äldre och började fundera över framtiden märkte hon ganska snabbt att det var de vuxna i hennes omgivning som styrde vilken linje hon skulle gå, eftersom hon var så duktig. Vägen för prestationsprinsessan var redan spikad. Trots hennes duktighet var hennes största rädsla att misslyckas, därför valde hon alltid att ta det säkra före det osäkra. (Tengblad, 2017)

6.2.3 Arbetsmiljön

Rose och Perski har beskrivit en person som är några år under 30 och arbetar på en konsultfirma. Arbetstakten är väldigt hög och personen har redan som barn känt ett ständigt behov av att prestera. Personen har tampats med sjukskrivningar åtta månader. Hon har haft ångest i flera år och har alltid haft en ständig rädsla av att misslyckas. Det har liksom styrt personen genom livet, men plötsligt fick personen problem med att sova, kände rädsla och började må allt sämre. Orken livsgnistan svalnade med tiden. (Rose & Perski, 2008)

Personen hade nyss bytt arbete, men hon berättar att redan på förra arbetsplatsen var hon psykiskt utmattad. Chefen var bra och rolig, men var väldigt mån om att driva företaget framåt. Chefen kunde ringa henne kvällstid, mitt i natten och på veckoslut. Arbetet var allt för personen. (Rose & Perski, 2008)

Personen arbetade alldeles för mycket och med för många saker och projekt samtidigt under en längre period i livet. *"Man får ju adrenalinpåslag och man får en kick av det, man blir kreativ och det är väldigt kul"* (s. 25). På samma gång som personen hade många bollar i luften var det väldigt viktigt att göra uppgifterna perfekt. Personen var liksom ett redskap på arbetsplatsen. Hon kunde liksom inte tacka nej eftersom det kändes bra att lyckas med ännu mera, ännu bättre och ännu snabbare. Det finns så mycket att tjäna på att vara effektiv och

duktig. Det handlar om tillfredsställelse, att man känner sig oslagbar med adrenalinkickarna och när saker blir gjorda. (Rose & Perski, 2008)

En annan person har diagnosen utmattningsdepression sedan en längre tid tillbaka. Hon har arbetat som konsult på ett av de mest framstående företagen i branschen. Hon har arbetat väldigt mycket och intensivt under en längre tid. Hon träffade även en man på arbetet som hon fattade tycke för även om hon redan var gift med en annan man. (Rose & Perski, 2008)

Man arbetade extremt hårt och mycket på arbetsplatsen och alla var väldigt duktiga. Även hon vill framstå som duktig och till och med ännu duktigare. Hon kunde inte säga nej och tog på sig mera och mera arbetsuppgifter. Efter en viss tid blev hon befördrad och fick mera ansvar vilket gav henne en tillfredsställande adrenalinkick. Till slut blev det för mycket för henne och allt resulterade i en längre sjukskrivning. (Rose & Perski, 2008)

6.2.4 Stort kontrollbehov

Sjöö har alltid haft ett stort kontrollbehov som grundar sig på känslan av att inte lita på alla andra. *"Fixar jag det själv, vet jag att det ordnar sig"* (s.38). Hon var väldigt duktig som ungdom och höll alltid tider vilket var en del av kontrollbehovet. Sjöö har alltid haft många bollar i luften. Hon har alltid tyckt om att ha mycket att göra. *"Händer det för lite trivs jag inte"*(s.77). Skola, höga betyg, dans och dansundervisning, kroppsidealet som förväntades i dansvärlden samt eget företag. (Sjöö & Lilja, 2011)

Allt resulterade i en magkatarr och därefter följde flera. Självförtroendet och självkänslan var i botten. Hon påverkades allt mera av andras åsikter. Hon började lyssna på det negativa i stället för det positiva. Samhällets förväntningar och andras upplevelser av Sjöö var en stor bidragande faktor till prestationsångesten. (Sjöö & Lilja, 2011)

6.3 Hantering av prestationsångest

Kategorin behandlar hur informanterna har hanterat sin prestationsångest. Till stor del handlar det om att acceptera situationen och förstå att förändring tar tid. Kategorin behandlar underkategorier som att lära sig att prioritera och acceptera, att ta hand om sig själv samt ett tips på en lyckobok som Sjöö använde sig av vid hantering av sin prestationsångest.

6.3.1 Att prioritera

Personen poängterar när hon medan hon studerade i London arbetade på en konsultfirma där det inte fanns mycket att göra. Dagarna gick ut på att hon satt och väntade på klockan. Nu efter alla sjukskrivningar har hon insett att det är svårt att hitta balansen. Hon har nu lärt sig att det är hon som sätter ribban och den största pressen på sig själv. Det handlar om att lära sig att prioritera, något görs nu och något annat får vänta. (Rose & Perski, 2008)

Tengblad beskriver sin hantering av prestationsångesten med att göra färre saker, men med större fokus samt att prioritera det som är viktigt och välja bort det som är mindre viktigt för att hinna vila. Hon har arbetat länge med att våga säga nej till det som stjälar tid och energi och i stället lyssna på kroppens signaler. Att våga be om hjälp och visa känslor och sårbarhet är också en viktig del i hanteringen av prestationsångest. (Tengblad, 2017)

Sjöö berättar också om en metod som hjälpte henne i stunden, men sedan inte långsiktigt. Metoden kallar hon för redovisningstekniken som innebär att släppa lite tryck. Metoden gick ut på att när prestationsångesten dök fram berättade hon om känslorna för en person som hon tror att ha misshagat och bekänt vad hon gjort. Dock var detta bara en kortsiktig lösning och prestationsångesten upprepade sig småningom igen. I stället valde hon framdels att inte berätta eftersom hon ansåg att det ödslar tid och ångesten kryper småningom fram igen. (Sjöö & Lilja, 2011)

En annan metod som Sjöö använt sig av för att hantera prestationsångesten är att skriva en så kallad *"lyckobok"*. I lyckoboken skriver hon ner saker som hon är tacksam och lycklig över. Hon läser boken regelbundet för att bli påmind om det som hon är lycklig över. För att släppa negativa tankar och problem skriver Sjöö ner dem i en annan bok för att inte behöva gå ock bära på dem. (Sjöö & Lilja, 2011)

6.3.2 Att acceptera

Enligt författaren är det en livslång process att lära sig att hantera prestationsångest och det är viktigt att acceptera att förändring behöver ske, men det är inte enkelt. Vi blir modiga när vi uppskattar vem vi är och inte det vi gör, vilket leder till att vi blir mindre rädda för att misslyckas. Genom att lyfta fram egenskaper i stället för prestationer skapar man en sannare självbild. Lyft fram värdet för den man är och inte för det man gör eftersom vår uthållighet är måttet på hur mycket vi tror på oss själva. (Tengblad, 2017)

Genom att kunna se tillbaka och acceptera situationen hanteras prestationsångest. När hon ser tillbaka var hon nog ganska omogen eftersom hennes identitet bestod av att vara duktig. Hon eftersträvade alltid att vara duktig. Det kändes roligt när folk imponerades av henne och när hon fick kommentaren att hon är duktig. (Rose & Perski, 2008)

Sjöö berättar att hon började hantera prestationsångesten genom att stegvist släppa tanken om att tävla mot andra och en själv samt att hon blev medveten om och accepterade prestationsångesten. Sjöö har börjat lämna över en del ansvar och andra och börjat låta sig vara lat ibland. Det handlar om att lära sig att prioritera. (Sjöö & Lilja, 2011)

Sjöö berättar att hon försöker visualisera händelser i förväg och tänka positivt för att våga ta sig an utmaningen. Hon har lärt sig att hantera motgångar bättre och hur hon skall förhålla sig till vissa saker, en så kallad mentalträning. En viktig del i hanteringen av prestationsångest som prestationsprinsessa är att inse och acceptera att ”Jag är ingen supermänniska, jag har också brister och fel”. (Sjöö & Lilja, 2011)

6.3.3 Att ta hand om sig själv

Sjöö hanterar prestationsångesten med att slappna mera och genom att våga visa personer i hennes närhet både den glada och den ledsna sidan av henne. Hon umgås också mera ofta med nära vänner som hon kan vara sig själv med och hon sätter mindre fokus på jaget. Ett stort steg i hanteringen av prestationsångest var att Sjöö började allt mera säga nej till olika uppgifter. Eftersom detta tidigare skapat ångest i form av känslor att någon blir arg och besviken när hon sa nej började hon ställa följdfrågor till hennes egna tankar, vilket dämpade prestationsångesten. (Sjöö & Lilja, 2011)

Att börja gå i terapi var en stor del av hanteringen av prestationsångesten. Sjöö märkte ganska snabbt i terapin hur arg hon blev av att ha låtit andras känslor styra över henne. Att våga uppfylla drömmarna är något som Sjöö har kämpat med. ”*Genom att våga sätta stenen i rullning kan man komma hur långt som helst*” (s.166), men på samma gång är det viktigt att lära sig att vara realistisk. Sjöö berättar att det också är viktigt att tala om för någon en vän eller sambo om sina drömmar, att se till att någon vet för att ha någon att diskutera med. (Sjöö & Lilja, 2011)

Genom att hitta balansen och lagom i livet hanterar Tengblad sin prestationsångest. Det är viktigt att lära känna sig själv, vad som stressar och att hantera stressen och finna vilan i den man är. Att inte ta hem arbetet efter arbetsdagen är stort steg i hanteringen av

prestationsångest. Tengblad poängterar att varje människa ansvarar för sin egen hälsa. Hon har allt mera börjat fundera på *"vad gör mig lycklig och omtyckt?"* Hon har också allt mera börja se, bekräfta och uppmuntra sina medmänniskor. Att sträcka sig utanför sig själv och hjälpa någon annan är en process i hanteringen av prestationsångesten. Arbeta med självbilden. Att få en sann självbild är en livslång process. Det är också viktigt att man känner att man gör något för att man själv vill, inte för att man känner sig tvingad. (Tengblad, 2017)

Sjöo har lärt sig att ta bättre hand om sig själv. Hon har ställt undan vågen för att inte ångesten om kroppsuppfattningen skall krypa fram igen. Genom att skapa en god inre och yttre självkänsla tillåter hon sig själv att vara lycklig. *"Att oro sig är bara att kasta bort tid"* (162) Hon betonar också hur nyttigt det har varit för henne att bli mamma som *"fröken duktig"*. Barnet behöver nästan all uppmärksamhet och uppmärksamheten på henne själv är inte längre lika stor. (Sjöo & Lilja, 2011)

7 Diskussion

I kapitlet diskuteras hur kvaliteten har säkerställts i studien. I diskussionen diskuteras styrkor och svagheter i genomförandet av studien. Jag har ett kritiskt förhållningssätt till det som har gjorts i arbetet. I och med att studien gjordes med en kvalitativ design används begreppen: trovärdighet och pålitlighet. Dessa termer innebär giltighet och avser i vilken utsträckning det valda syftet verkligen har blivit studerat. Diskussionen är uppdelad i metoddiskussion, resultatdiskussion och slutsats. I metoddiskussionen diskuteras om metoden för studien var lämplig samt hur resultatet besvarade frågeställningarna. I resultatdiskussionen sammankopplas resultatet med bakgrunden, tidigare forskning och den teoretiska utgångspunkten. I diskussionen granskas den vetenskapliga kvaliteten. Det är också viktigt att läsaren ser hur forskningsprocessen gick till från början till slut i arbetet. (Henricson, 2012)

7.1 Metoddiskussion

I arbetet ville skribenten få fram hur man upplever prestationsångest, vilka faktorer som påverkar prestationsångest samt hur prestationsångest hanteras. I bakgrunden förklarades termen prestationsångest, dess symtom, orsaker, behandling och vård samt konsekvenser i form av stress, utbrändhet och depression. I bakgrunden förklarades också hur

prestationsångest är kopplat till självet. Jag anser att syftet och frågeställningarna var tydligt framlagda i arbetet.

Examensarbetet gjordes med en kvalitativ studiedesign på ett induktivt angreppssätt, det vill säga genom att jag utgick från innehållet i texterna för att resultatet skulle få ett mera nyanserat material med djupare innehåll. Om jag hade valt kvantitativ metod hade resultatet i stället kunnat fokusera på mängden personer som lider av prestationsångest och statistik. Enkätstudie med öppna frågor hade kanske resulterat i flera människors upplevelse av prestationsångest, men resultatet hade kanske inte fått samma djup. Jag utgick från informanternas levda erfarenheter och upplevelser. Jag anser metoden som välvald eftersom metoden gav mig möjlighet till en öppen analys och besvarade arbetets frågeställningar väl genom informanternas egna erfarenheter och upplevelser av prestationsångest.

Urvalet i studien bestod av fem olika personer upplevelser av prestationsångest i form av berättelser och självbiografier. Jag anser att det ökar trovärdigheten eftersom flera personers berättelser ger rikligare material med individuella upplevelser och synvinklar på prestationsångest. Att prestationsångest inte är en diagnos har begränsat studien eftersom man endast hittar olika beskrivningar och upplevelser av fenomenet och informanterna har också beskrivit olika tidsepoker av utmattningssyndrom och depression i sina berättelser. Eftersom termen inte är tydligt inramad var det ibland svårt att tyda om informanten beskrev prestationsångest eller något annat fenomen.

Datainsamling, granskning och analys kan ha påverkat pålitligheten i och med att det är första gången som jag har gjort en liknande studie. Arbetet har dock genom forskningsprocessens olika faser gett mig nya kunskaper, vilka jag reflekterar över tillsammans med tankar om hur en framtida litteraturöversikt skulle kunna genomföras.

Tiden kan vara en annan faktor, det vill säga den begränsade tiden att finna rätt på och hitta lämplig litteratur och annat material. Jag höll mig till samma fokusområde under hela processen, men på grund av att prestationsångest inte är en psykiatrisk diagnos gick det mycket tid åt att hitta vetenskaplig forskning och annat material för studien.

Studiens teoretiska utgångspunkt samt bakgrunden innehåller både styrkor och svagheter. Det fanns emellertid andra teorier som kunde relatera till prestationsångest bättre och på ett djupare plan. Exempel på teorier kunde vara Antonovskys KASAM-teori samt Katie Erikssons teori om hälsa och lidande. Jag anser ändå att Katie Erikssons teori om hälsans idé är passande för studien eftersom teorin kan relateras till resultatet.

Jag har besvarat mina forskningsfrågor i mitt arbete. Datainsamlingen gjordes via Webbiblioteket Tritonia med sökordet ”prestationsångest” där ”Duktighetsfällan: en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor” av Johanna Rose och Aleksander Perski dök upp. Boken innehåller tre olika berättelser om prestationsångest vilka jag använde mig av. Därefter använde jag sökordet ”prestationsprinsessa” där Caisa Tengblads ”Prestationsprinsessan: min revolt mot duktigheten” hittades som ljudbok. För att ännu hitta ytterligare material använde jag mig av sökordet ”duktig” och hittade ”Fröken duktig” en självbiografi av Annika Sjöö. Visserligen kunde jag försöka hitta mera litteratur att analysera. Jag funderade också till en början på att göra en intervjustudie för att få mera detaljerade erfarenheter av prestationsångest, men jag tycker ändå att resultatet blev trovärdigt på grund av att resultatet bestod av fem olika personers berättelser med levda erfarenheter av fenomenet.

Studiens analys är koncentrerat till berättelser och texter och respondenten har därmed inte gett informanterna möjlighet att integrera. Eftersom alla texter som har analyserats i studien har publicerats och är tillgängliga för allmänheten förekommer inget informerat samtycke i studien. Jag ser inte analysen som etiskt kränkande mot informanterna eftersom de redan tidigare har valt att publicera sina texter.

Eftersom prestationsångest inte är en diagnos med tydliga ramar, utan förklaras med personers levda erfarenheter hade respondenten en del svårigheter med att hitta vetenskapliga artiklar för studien. Det finns heller inte mycket forskning kring fenomenet. Alla artiklar som har använts i arbetet är kvalitetsgranskade och jag har använt mig av olika databaser med vårdarbete som fokus vilket ökar trovärdigheten för studien. Om jag hade använt andra sökord och synonymer i databaserna och på internet hade jag kanske hittat nyare och annan forskning i ämnet. Jag märkte också att en del sökord var relevanta för syftet, men gav ändå flera träffar som inte svarade på syftet, vilket gjorde att jag fick byta sökord.

7.2 Resultatdiskussion

I kapitlet diskuteras resultatet och sammankopplas med bakgrunden och den teoretiska utgångspunkten för arbetet. Syftet i examensarbetet var att få en inblick i vad prestationsångest är och hur fenomenet upplevs. Jag ville undersöka olika orsaker till prestationsångest, hur prestationsångest kan upplevas och hur man hanterar fenomenet. Jag valde ämnet eftersom fenomenet blir allt vanligare i dagens samhälle och kommer troligen

att komma i kontakt med människor som lider av prestationsångest i mitt framtida arbete som sjukskötare. Jag hoppas att läsaren får en tanke att gro efter att ha läst arbetet och förstår vad prestationsångest är och hur fenomenet upplevs.

Resultatdiskussionen kommer att relateras till den teoretiska utgångspunkten för studien, bakgrund och andra forskningar. I resultatdiskussionen diskuteras de väsentligaste fynden i överrensstämmelse med övrig litteratur. Resultatet jämförs också med andra forskningar som studerat liknande fenomen.

Resultatet som framkommer i studien tyder på att prestationsångest upplevs som ett ständigt sökande efter bekräftelse och acceptans genom att prestera. Minsta lilla misstag kan leda till ett fullkomligt misslyckande och informanterna lider av en ständig rädsla att misslyckas. Arbetstempot är också väldigt högt bland informanterna och de har väldigt svårt att säga nej till nya uppgifter, vilket leder till att arbetsbördan ökar ständigt.

I resultatet beskrivs olika faktorer som påverkar prestationsångest starta från barndomen i form av olika krav från föräldrar, till exempel att få bra betyg, men även i form av beröm av föräldrar och omgivningen vid goda prestationer. En del av informanterna har blivit pressade av föräldrarna och fått beröm för att vara duktig och en del av informanterna har själva varit drivna redan som barn. En annan faktor bland informanterna var det höga arbetstempot med för många uppgifter samtidigt. En del av informanterna visade sig ha ett stort kontrollbehov som en faktor som påverkade prestationsångest i resultatet. Informanterna beskrev kontrollbehovet i form av att ta ansvaret på sig själv för att få uppgiften gjord på grund av att inte kunna lita på andra.

I hanteringen av prestationsångest framkommer att acceptering av prestationsångest är en stor del av hanteringen. Det är också viktigt att inse att förändring måste ske, men det är en lång process i sig. Att lära sig att prioritera det som är viktigast och mest meningsfullt är en del av hanteringen av prestationsångest. I resultatet framkommer också informanternas betoning att ta hand om sig själv, våga slappna av och släppa prestationskraven.

Beskrivningen av termen prestationsångest i bakgrunden hänger samman med informanternas upplevelse av prestationsångest i resultatet. Prestationsångest innebär rädsla att misslyckas, rädsla av att prestationer inte motsvarar andras och egna förväntningar samt rädsla av att inte duga (Barn- och ungdomspsykiatri, 2020). Vid prestationsångest är det viktigt att vara duktig och perfekt i alla situationer och om kraven på att vara perfekt inte uppfylls innebär det ett enormt misslyckande (Sjöo & Lilja, 2011). Orsaker till

prestationsångest i bakgrunden beskrivs som upplevelsen av olika krav och förväntningar hos den drabbade, till exempel förväntningar av att kunna lösa allt och leva upp till idealbilden (Sjögren & Ernsjö Rabbe, 2010). Faktorer som påverkar prestationsångest i resultatet hittas också i form av olika krav från andra och från personen själv, till exempel kravet på en framgångsrik karriär. Vid behandling och vård av prestationsångest i bakgrunden handlar det om att bli medveten om sin prestationsångest och lära sig att släppa kraven (Rose och Perski, 2008). Hantering av prestationsångest i resultatet handlar om att vara medveten om prestationsångesten och acceptera situationen samt att lära sig att prioritera och fokusera på rätt saker. Olika konsekvenser av prestationsångest som beskrevs i bakgrunden drabbade också informanterna efter en tid, stress, depression och utbrändhet vilka resulterade i långtidssjukskrivningar.

I de två studierna som presenterades i bakgrunden om att undersöka skillnader i socialt föreskrivna perfektionism visade resultatet att perfektionism kan vara en bidragande faktor till stress och utbrändhet. Totalt 69 anställda inom hälso- och sjukvården och 195 skollärare undersöktes och de visade sig att symtomen på perfektionism ökade under studien. Resultatet i studien kan sammankopplas till informanternas symptom på perfektionistiska drag i resultatdelen vilka resulterade i stress, utbrändhet och depression. Prestationsångest kännetecknas av strävan efter bästa möjliga prestation och ibland kan strävan kosta det sociala livet och det egna välbefinnandet. (Buhrman et al.,2020). Liknande resultat visade i informanternas upplevelse av prestationsångest i resultatet.

Eriksson (1989) i teorin "Hälsans idé" betonar att hälsa inte endast är frånvaro av sjukdom. En människa kan uppleva ohälsa utan en sjukdomsdiagnos. Att hälsan kan kännas påtvingad på grund av samhällets ekonomiska beslut och en tillåten hälsonivå är något som kan tas i beaktande vid prestationsångest eftersom fenomenet inte är en diagnos. Den drabbade kan uppleva ohälsa även med prestationsångest. Ohälsa kan vara en följd av att den drabbade stött på olika hinder och med mindre framgång försökt behärska hindren vilket i det här fallet kan leda till depression och utmattningssyndrom. Hälsan består av sundhet, friskhet och välbefinnande vilka jag anser att brister vid prestationsångest enligt bakgrunden och resultatet eftersom man vid prestationsångest lever med en ständig rädsla att misslyckas, söker efter beröm och bekräftelse genom att ständigt ta sig an nya uppgifter tills det blir för mycket för individen.

7.3 Slutsats

Syftet blev besvarat i studien. Till frågeställningarna svarade informanterna att upplevelsen av prestationsångest är ett ständigt sökande efter bekräftelse och en ständig rädsla av att misslyckas. Faktorer som påverkar prestationsångest ligger en del i barndomen samt upplevelsen av alla krav från omgivningen och individen själv. I hanteringen av prestationsångest handlar det om att vara medveten om sin prestationsångest, acceptera och inse att en förändring behöver ske.

I Erikssons teori Hälsans idé menar hon att hälsa inte endast innebär frånvaro av sjukdom. Prestationsångest är ingen diagnos, utan ett fenomen som beskrivs med hjälp av personers upplevelser. Vid prestationsångest upplevs ohälsa även om fenomenet inte är en diagnos. Studien gav mig mera kunskap inom området. Genom studien fick jag en större inblick över hur det känns att lida av prestationsångest, olika faktorer från omgivningen, arbetsmiljön och barndomen samt hur man går till väga för att hantera prestationsångesten. Resultatet kommer att påverka mig som sjukskötare genom att jag i ett tidigt skede kan uppmärksamma symtom på prestationsångest och förstår bättre hur prestationsångest upplevs hos patienten. Jag kan även som sjukskötare ge tips åt patienten i hanteringen av prestationsångest. Prestationsångest är ett så pass vanligt fenomen att det borde upplysas bland vårdpersonalen för att bättre kunna beaktas inom vården och uppmärksammas i ett tidigt skede. Vård och hantering av prestationsångest borde studeras och tas upp mera för att i ett så tidigt skede som möjligt kunna lindra prestationsångest och förhindra olika konsekvenser som stress, utbrändhet och depression. Jag hoppas att arbetet gav ny kunskap om prestationsångest och att man med arbetet lättare förstår vad fenomenet innebär, hur det upplevs och om hanteringen av prestationsångest.

8 Källor

Angelidis, A., Solis, E., Lautenbach, F., van der Does, W., & Putman, P. (2019). *I'm going to fail! Acute cognitive performance anxiety increases threat-interference and impairs WM performance. PLoS ONE*, 14(2), 1–25.

Antony M. & Swinson P., (2014) *När perfekt inte duger Strategier för att hantera perfektionism* (1 uppl.) Natur & Kultur Akademisk.

Barn- och ungdomspsykiatri – region Stockholm (uå) *Prestationsångest* (online)
<https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/prestationsangest/>

[Hämtad 23.10.2020]

Brundin K. (2004) *Utbrändhet – ett psykoanalytiskt perspektiv* (1 uppl.) Studentlitteratur. Lund.

Buhrman M., Gelberg O., Jovicic F., Molin K., Forsström D., Andersson G., Carlbring P., Shafran R. & Rozental A. (2020) *Treating perfectionism using internet-based cognitive behavior therapy: A study protocol for a randomized controlled trial comparing two types of treatment*. Internet Interv. 2020 Aug 27;21:100338. doi: 10.1016/j.invent.2020.100338. PMID: 32944504; PMCID: PMC7481556.

Chaby, L. E., Cavigelli, S. A., White, A., Wang, K., & Braithwaite, V. A. (2013). *Long-term changes in cognitive bias and coping response as a result of chronic unpredictable stress during adolescence*. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 328-338

Childs, J., & Stoeber, J. (2012). *Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace*. *Work & Stress*, 26(4), 347–364.

Cullberg Weston M., (2010). *Ditt inre centrum*. (1 uppl.) Natur & Kultur

Dahlström, C. (2014) *Panikångest och depression – frågor om två av våra vanligaste folksjukdomar*. Natur & Kultur.

Duodecim, Käypä Hoito. (8.1.2020) *Depressio* (online)

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#readmore>

[Hämtad 5.1.2021]

Eriksson, K. (1989) *Hälsans idé*. Stockholm: Almqvist & Wiksell

Eriksson, K. (1987) *Pausen*. Stockholm: Almqvist & Wiksell

Friis Andersen M., Brinkmann S. (2015) *Nya perspektiv på stress* (1 uppl.). Studentlitteratur. 9-11.

Henricson M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod* (1:5 uppl.). Studentlitteratur.

Institutet för hälsa och välfärd. (5.9.2010). *Mielenterveyshäiriöt*. (online)

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

[Hämtad 3.12.2020]

Institutet för hälsa och välfärd. (10.12.2019). *Ångestsyndrom*. (online)

<https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/psykisk-halsa/psykiska-storningar/angestsyndrom>

[Hämtad 20.10.2020]

Johnson M. (2003). *Självkänsla och anpassning* (1 uppl.). Studentlitteratur.

Johnson, R. G. (2019). Performance Anxiety: Guilt, Shame and Coping. *American Music Teacher*, 68(4), 12–14.

Mindler, (uå) *Prestationsångest*. (online) <https://mindler.se/prestationsangest/>

[hämtad 26.1.2021]

Rose J., & Perski A., (2008) *Duktighetsfällan en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor* (1 uppl.) Stockholm: Prisma.

Sjögren J., & Ernsjö Rappe T., (2010) *Diagnos: duktig: handbok för överambitiösa tjejer och alla andra som borde bry sig* (3 uppl.) Stockholm: Bokförlaget Forum

Sjö A., & Lilja K. (2011) *Fröken duktig en självbiografi* (1 uppl.) Falun: Ica Bokförlag.

Stoeber, J., Hoyle, A., & Last, F. (2013). The Consequences of Perfectionism Scale: Factorial Structure and Relationships With Perfectionism, Performance Perfectionism, Affect, and Depressive Symptoms. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 46(3), 178–191. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1177/0748175613481981>

Tengblad C., (2017) *Prestationsprinsessan: min revolt mot duktigheten* (uppl. 1) Libris förlag.

Wärnå C, Lindholm L, & Eriksson K. (2007). *Virtue and health - finding meaning and joy in working life*. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21(2), 191–198.