

De belastede unge

Hvordan kan den høje forekomst af psykisk belastning hos unge forstås ud fra et samfundsteoretisk perspektiv set i sammenhæng med self-compassion og selvværd?

**Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 255.564
Svarende til antal normalsider: 106,5**

**10. Semester, Psykologi
Kandidatspeciale**

**Emma Carolina Jonsson, Studienummer: 20134260
Maria Baatz Olsen, Studienummer: 20134283
Vejleder: Jørn Ry Hansen**

**Aalborg Universitet
31. Maj 2018**



AALBORG UNIVERSITET

Abstract

As more people experience mental health issues, we seek to understand the increase of psychological distress in young Danish adults from a societal perspective with regard to self-compassion and self-esteem.

The latest national health profile from the Danish National Board of Health shows a decrease in the Danes' overall well-being. Alarmingly, young Danish people aged 16-24 are particularly distressed due to high levels of poor mental health and stress. This thesis will, therefore, examine the potential impact society has on young people's self-compassion and self-esteem.

It is generally understood that the unique levels of an individual's self-compassion and self-esteem play a major role towards their sensitivity to psychological distress but little attention is drawn to understand the connection that society plays in this matter. On the other hand, it is assumed that society plays an indisputable role in the alarming increase of psychological distress because of some major societal changes that have taken place within a short period. Examples of societal changes that may have contributed to the decrement of psychological well-being include: Traditions and social norms that have lost their impact on the individual's way of life, the Danish society has evolved from a welfare state to a more competitive oriented state, and several changes within the Danish education system.

We applied a mixed-method approach to examine the research question of this study, and the qualitative component will be the focus in this paper. The quantitative analysis is reported in another paper, and was conducted prior to the qualitative analysis. The quantitative analysis was based on correlation tests and we found that self-esteem and self-compassion both correlated strongly and negatively with psychological distress. The correlations indicate that these two personal characteristics may have a protective impact on psychological distress. Based on those results, we decided that self-compassion and self-esteem should be central perspectives in combination with a societal perspective for the qualitative component. By applying different methods, we can be more certain about the validity of the results.

In this paper, we examine psychological distress with regard to the society via seven interviews with respondents who also participated in the quantitative component of

the study. Additionally, we carry out a thematic analysis as a flexible method to analyze the qualitative data and find one superior theme called Pressure. This theme is reflected through five sub-themes: Expectations, Responsibilities, Constantly moving forward, Lack of appreciation, and Not feeling the pressure.

Based on our analysis, we discuss different topics related to our finding. For instance, how double-bind communication may take place between society and the individual and thereby contribute to psychological distress. We also discuss how self-deception can be a suitable way to handle the societal pressure. Further, we discuss how low levels of self-compassion and a fragile self-esteem may contribute to an increase in psychological distress, and this discussion leads to a final discussion of how society on the other side can have a protective impact on psychological distress. Our conclusion states that society contributes to the alarming increase of psychological distress by pressuring the individual and negatively influencing self-compassion and self-esteem, and thereby lessening their protective impact on psychological distress. However, society cannot solely explain the increase of psychological distress given an individual's features such as self-compassion, self-esteem and self-deception may also influence the level of psychological distress.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	1
1.1. PROBLEMFORMULERING	2
1.2. BEGREBSAFKLARING OG AFGRÆNSNING	3
1.2.1. <i>Psykisk belastning</i>	3
1.2.2. <i>Unge</i>	4
1.2.3. <i>Selv værd og self-compassion</i>	4
1.3. UDGANGSPUNKTET FOR SPECIALET	5
1.3.1. <i>Projekt på 9. semester: Personlige egenskabers betydning for psykisk belastning</i>	5
1.3.2. <i>Nærværende afhandling</i>	6
1.4. AFHANDLINGENS DISPOSITION	7
2. TEORIREDEGØRELSE	10
2.1. SELF-COMPASSION	10
2.1.1. <i>Compassion</i>	11
2.1.1.1. Et evolutionært og neurobiologisk perspektiv	11
2.1.1.2. Emotionsregulerende systemer	12
2.1.1.2.1. Trussels- og selvbeskyttelsessystem	13
2.1.1.2.2. Motivations- og resourcesystem	13
2.1.1.2.3. Beroligelses- og tilfredshedssystem	14
2.1.1.3. Selvkritik	16
2.1.1.4. Compassion og self-compassion	16
2.1.1.5. Neff og self-compassion	17
2.1.1.6. Gilbert versus Neff	18
2.2. SELVVÆRD	19
2.2.1. <i>Globalt og specifikt selvværd</i>	20
2.2.2. <i>Optimalt selvværd</i>	21
2.2.2.1. Sikker versus skrøbeligt selvværd	21
2.2.2.2. Ægte versus defensiv selvværd	22
2.2.2.3. Implicit versus eksplicit selvværd	22
2.2.2.4. Sandt versus betinget selvværd	23
2.2.2.5. Stabilt versus ustabilt selvværd	25
2.2.3. <i>Opsamling</i>	25
2.3. SELVVÆRD VERSUS SELF-COMPASSION	26
2.4. NUTIDENS SAMFUND	28
2.4.1. <i>Modernitetens kendetegn ifølge Giddens</i>	29
2.4.1.1. Tillid og ontologisk sikkerhed	30
2.4.1.2. Selvidentitet	32
2.4.2. <i>Unge i nutidens samfund ifølge Twenge</i>	33
2.4.2.1. Generation Me	33
2.4.2.1.1. Sociale ændringer	34

2.4.2.1.2. Alene om et enormt pres.....	35
2.4.2.1.3. Det store paradoks	36
2.4.2.2. Amerikanske versus danske tilstande	37
2.4.3. <i>Præstationssamfundet: det nutidige danske samfund</i>	38
2.4.3.1. Præstationssamfundets fundament: konkurrencestaten	39
2.4.3.2. Præstationssamfundet	40
2.4.3.2.1. Præstation som kronisk belastning	42
2.5. OPSAMLING	43
3. METODE	45
3.1. MIXED METHODS	45
3.1.1. <i>Embedded design</i>	47
3.2. BESKRIVELSE AF DESIGN	48
3.2.1. <i>Overvejelser bag designet</i>	49
3.2.2. <i>Procedure</i>	50
3.2.3. <i>Undersøgelsens deltagere</i>	51
3.2.3.1. Udvælgelse af interviews	51
3.3. ETISKE OVERVEJELSER	53
3.4. SEMISTRUKTURERET INTERVIEW	55
3.5. TEMATISK ANALYSE	56
3.5.1. <i>Fremgangsmåde</i>	57
3.6. OPSAMLING	60
4. ANALYSE	61
4.1. PRES	61
4.1.1. <i>Forventninger</i>	62
4.1.1.1. Diffuse forventninger	64
4.1.1.2. Forventninger i sammenhæng med selvværd og self-compassion	65
4.1.1.3. Opsamling på temaet Forventninger	66
4.1.2. <i>Ansvar</i>	67
4.1.2.1. Ansvar for nederlag	68
4.1.2.2. Ansvar i sammenhæng med selvværd og self-compassion	70
4.1.2.3. Opsamling på temaet Ansvar	71
4.1.3. <i>Hele tiden på vej videre</i>	71
4.1.3.1. Videre på et samfundsmæssigt plan.....	73
4.1.3.2. Hele tiden på vej videre i sammenhæng med self-compassion	75
4.1.3.3. Opsamling på temaet Hele tiden på vej videre	76
4.1.4. <i>Manglende værdsættelse</i>	76
4.1.4.1. Manglende værdsættelse i sammenhæng med selvværd	78
4.1.4.2. Opsamling på temaet Manglende værdsættelse	78
4.1.5. <i>Presset mærkes ikke</i>	78
4.1.5.1. Skift i måden at forholde sig til presset på.....	80
4.1.5.2. Presset mærkes ikke i sammenhæng med self-compassion og selvværd	81

4.1.5.3. Opsamling på temaet Presset mærkes ikke.....	81
4.2. OPSAMLING	82
5. DISKUSSION	84
5.1. DOBBELTBUNDET KOMMUNIKATION PÅ ET SAMFUNDSMÆSSIGT PLAN	85
5.1.1. <i>Dobbeltbinding og psykisk belastning</i>	89
5.1.1.1. Dobbeltbinding i sammenhæng med self-compassion og selvværd	91
5.2. SELVBEDRAG SOM HÅNDTERING AF SAMFUNDSPRES.....	92
5.2.1. <i>Selvbedrags betydning for psykisk belastning</i>	96
5.3. INDIVIDUELLE FAKTORERS BETYDNING FOR PSYKISK BELASTNING.....	98
5.3.1. <i>Ubalance i de emotionsregulerende systemer</i>	99
5.3.2. <i>Selvværdets skrøbelige facetter</i>	100
5.4. GRÆNSER FOR SAMFUNDETS BETYDNING.....	103
5.5. OPSAMLING	106
6. KONKLUSION	108
7. REFERENCELISTE.....	111

Bilag 1 – Mail fra Anders Petersen

Bilag 2 – Første del af undersøgelsen: Rekruttering på universitetet, rekruttering på Facebook, briefing og debriefing

Bilag 3 - Anden del af undersøgelsen: Debriefing, briefing til interview, interviewguide og debriefing til interview

Bilag 4 – Mind-maps

Bilag 5 - Udregning af forskel mellem priming- og kontrolgruppe i forhold til psykisk belastning

Bilag 6 – Undersøgelsens deltagere i oversigter

Bilag 7 - Transskription af interview med Laura

Bilag 8 - Transskription af interview med Mette

Bilag 9 - Transskription af interview med Caroline

Bilag 10 - Transskription af interview med Anders

Bilag 11 - Transskription af interview med Gitte

Bilag 12 - Transskription af interview med Dorthe

Bilag 13 - Transskription af interview med Signe

Bilag findes på vedlagte usb-stik.

1. Indledning

Hvornår er nok nok? Flere undersøgelser omhandlende danskernes sundhed indikerer, at flere og flere danskere mistrives. Eksempelvis fremgår det af den seneste nationale sundhedsprofil fra Sundhedsstyrelsen, hvor flere end 180.000 danskere har svaret på spørgsmål vedrørende sundhed, sygdom og trivsel, at antallet af personer, som oplever dårligt mentalt helbred er steget fra 10,7 % til 13,2 % fra 2013 til 2017 (Sundhedsstyrelsen, 2014; Sundhedsstyrelsen 2018). Sundhedsprofilen viser, at det især er unge i alderen 16-24 år, der oplever dårligt mentalt helbred, da 12,9 % af mændene og 23,8 % af kvinderne i denne aldersgruppe i 2017 har det psykisk dårligt (Sundhedsstyrelsen, 2018). Til sammenligning havde 8,2 % af mændene og 17,5 % af kvinderne i aldersgruppen 16-24 år dårligt mentalt helbred i 2013 (Sundhedsstyrelsen, 2014). Foruden at påvise en stigning af personer med dårligt mentalt helbred, viser den seneste sundhedsprofil endvidere, at andelen, der oplever et højt stressniveau, er steget siden 2013. Stigningen gør sig igen især gældende hos de 16-24 årige, og det er især bekymrende, at 40,5 % af kvinder i denne aldersgruppe oplever et højt stressniveau (Sundhedsstyrelsen, 2018; Sundhedsstyrelsen, 2014).

Samlet set tegner Sundhedsstyrelsens nyeste sundhedsprofil et billede af, at det generelt er gået i den gale retning for danskernes psykiske helbred inden for få år, hvor det særligt er den yngre generation på 16-24 årige, der oplever psykiske udfordringer. Det er bekymrende, at der er sket så stor en stigning i andelen af unge, der oplever dårligt mentalt helbred og et højt stressniveau, og dette giver anledning til en undren over, hvorfor der er sket en stigning. Er danskerne blot blevet mere nært-agende og sårbare, eller skyldes stigningen nogle nye, uhensigtsmæssige forhold? I vores optik giver det umiddelbart ikke mening, at så mange danskere pludselig oplever et dårligere mentalt helbred, uden at der skulle være sket nogle ændringer i den almindelige danskers tilværelse, som kan medvirke hertil. Der er inden for få årtier sket mange kulturelle og samfundsmæssige ændringer i det danske samfund, som kan have en betydning for den enkelte dansker og vedkommendes evne til at fungere i hverdagen. Af ændringer menes især globaliseringen og den teknologiske udvikling at være fremherskende, og disse ændringer har på den ene side bragt verden tættere sammen og på den anden side udvidet det enkeltes individs indblik i verden (Jørgensen, 2002). Nutidens samfund er endvidere kendetegnet ved en frigørelse fra tidligere

tiders traditioner og normer, og denne frigørelse er ledsaget af en individualisering. Dette har bevirket, at den enkelte i dag står over for uendeligt mange muligheder, og det er nærmest bare at vælge, hvilke af disse attraktive muligheder, som er de rigtige for vedkommende. Vedkommende skal dog bare lige huske at tage ansvar for valgene og dermed også stå til regnskab for eventuelle fejlslagne valg (ibid.). Ansvar kan være en tung byrde at bære og i forsøget på at bære dette ansvar, prøver individet at finde svaret på livets udfordringer - herunder psykologiske problemer - hos sig selv. Netop denne ansvarliggørelse og forsøg på at finde forklaringer hos sig selv fremstår umiddelbart paradoksalt med tanke på, hvordan samfundet på mange områder har ændret sig og dermed sandsynligvis også er en medvirkende faktor til nogle af de udfordringer, som det nutidige individ oplever. I tråd hermed finder vi det bemærkelsesværdigt, at det ikke i højere grad problematiseres, at flere og flere har psykiske udfordringer, da psykiske lidelser - foruden at være belastende for individet - er en stor samfundsøkonomisk udfordring:

Den største sygdomsbyrde i Danmark er psykiske lidelser, idet psykiske lidelser udgør 25 % af de samlede samfundsmæssige omkostninger relateret til helbredsproblemer. Det er dog kun 10 % af omkostningerne, der bruges på behandling, mens de resterende blandt andet går til førtidspensionering, sygefravær og nedsat arbejdsevne. (Petersen, Jonsson & Olsen, unpub.).

Psykiske udfordringer er således ikke alene belastende for det enkelte individ, men det er også en belastning for samfundets økonomi. Det bør derfor være i manges interesse at finde ud af, hvad der har betydning for den stigende tendens, således den kan afhjælpes. Vi mener altså, at vi har nået det punkt, hvor nok er nok, og at der bør handles på problemet.

1.1. Problemformulering

Dette speciale er drevet af en undren og bekymring over det samfundsaktuelle problem, hvor især unge oplever at have det psykisk dårligt, og det har i samspil med indsigter fra et tidligere projekt ved navn "Personlige egenskabers betydning for psykisk belastning" ført til følgende problemformulering:

Hvordan kan den høje forekomst af psykisk belastning hos unge forstås ud fra et samfundsteoretisk perspektiv set i sammenhæng med self-compassion og selvværd?

1.2. Begrebsafklaring og afgrænsning

For retvisende at besvare ovenstående problemformulering finder vi det nødvendigt at foretage en specificering og afgrænsning af centrale begreber og forståelser.

1.2.1. Psykisk belastning

Vi har i dette speciale valgt at anvende termen psykisk belastning, som henviser til, at psyken er belastet. Dette kan blandt andet vise sig gennem stress, angst og depression, og de tre udgør endvidere tilsammen et kvantitativt mål i vores undersøgelse¹, og dette mål bruges som udtryk for graden af deltagernes psykiske belastning. Vi har valgt at anvende stress, angst og depression som mål, da det er tre centrale og typiske måder, hvorpå psyken kan belastes. Dette kommer blandt andet til udtryk ved, at stress, angst og depression kan “belaste individet psykisk, og grundet den stigende hyppighed hos befolkningen kan disse betragtes som folkesygdomme- eller -sundhedsproblemer” (Sundhedsstyrelsen, 2014; Psykiatrifonden, Psykisk sygdom er helt normalt if. Petersen, Jonsson, Olsen, unpub.).

Psykisk belastning anses ikke som udtryk for en konstant ydre belastning, men som en individuel oplevelse af belastning. Det er dermed ikke alle, som er psykisk belastede, idet to individer som synes at være udsat for samme ydre belastning ikke nødvendigvis i samme grad oplever, at deres psyke påvirkes i negativ retning. Det er således muligt, at nogen kan opleve psykisk belastning, mens andre ikke gør, til trods for at de ydre belastninger umiddelbart er de samme. Psykisk belastning kan endvidere komme til udtryk på andre måder end gennem stress, angst og depression til trods for at undersøgelsens kvantitative mål er baseret herpå. Dette betyder, at der fremadrettet ikke skelnes mellem forskellige termer såsom dårligt mentalt helbred, mistrivsel og lignende begreber, men i stedet anvendes termen psykisk belastning

¹ Stress måles i undersøgelsen ved hjælp af PSS-10 og som mål for angst og depression anvendes angst- og depressionssubskalaen fra

konsekvent i afhandlingen og refererer udelukkende til en negativ påvirkning af individets psyke.

1.2.2. Unge

Vi har valgt at rette vores fokus på unge, da den seneste nationale sundhedsprofil viser, at det særligt er unge i alderen 16-24 år, der har det psykisk dårligt.

Ungdommen beskrives ofte som en periode, der kan være udfordrende, da det blandt andet er en periode, hvor det unge individ skal finde sit eget ståsted i livet, hvorfor vi har en formodning om, at samfundets forandringer især kan påvirke unge. Vores fokus på unge afspejler endvidere en interesse for perioden, fordi nutidens unge repræsenterer de mennesker, som på længere sigt skal drive samfundet videre, og vi mener derfor, at det er vigtigt at undersøge, hvordan den kedelige udvikling af tiltagende psykisk belastning kan vendes, således de berørte individer ikke risikerer at opleve psykiske udfordringer hele livet igennem.

Den empiriske undersøgelse, som ligger til grund for dette speciale, har fundet sted blandt studerende på Aalborg Universitet, hvilket gør, at gennemsnitsalderen for deltagerne er 23 år og størstedelen af deltagerne er således i slutningen af ungdomsperioden. Unge i dette speciale indbefatter således ikke teenagere, men i stedet unge voksne, hvilket er i overensstemmelse med, at flere hævder, at den sene ungdom fortsætter op til 25 års alderen (Spear, 2000; Arnett, 2000).

1.2.3. Selvværd og self-compassion

Selvværd og self-compassion anses som to individuelle faktorer, der kan have en betydning for psykisk belastning og der redegøres for disse i det kommende teori afsnit.

Fokusset på selvværd og self-compassion i specialets problemformulering skyldes, at vi i forbindelse med projektet "Personlige egenskabers betydning for psykisk belastning" på 9. semester fandt, at disse to egenskaber kan have en beskyttende funktion mod psykisk belastning. Fundene fra dette projekt danner grundlaget for dele af dette speciale, hvorfor vi i nedenstående vil uddybe undersøgelsen, som ligger til grund for både vores 9. semestersprojekt og dette speciale.

1.3. Udgangspunktet for specialet

Dette speciale bygger på en større empirisk undersøgelse, som består af både et kvantitativt og kvalitativt datasæt. Den metodiske tilgang tager således form af en kvantitativ analyse som kombineres med en række kvalitative interviews. Dette gør, at undersøgelsen betegnes som et mixed methods studie, hvorfra resultaterne rapporteres i to selvstændige opgaver: i vores projekt fra 9. semester og dette speciale. Selvom der er tale om to separate opgaver, bør de to anses som ét samlet projekt, da begge opgaver har til formål at bidrage til en bedre forståelse for, hvad der kan være årsag til, at flere og flere unge oplever psykisk belastning. I kraft af sammenhængen mellem dette speciale og projektet fra 9. semester finder vi det relevant at uddybe fundene fra sidstnævnte.

1.3.1. Projekt på 9. semester: Personlige egenskabers betydning for psykisk belastning

Vores undren og bekymring over unges mentale sundhed har medvirket til, at vi ønsker at forstå, hvad der ligger bag den negative udvikling. Vi formoder, at der er mange forskellige faktorer, som kan have en betydning for denne udvikling, og for at få en nuanceret forståelse har vi udformet en større undersøgelse, som gør det muligt for os at belyse problematikken på flere niveauer ved hjælp af både kvantitative og kvalitative data. Via det kvantitative datasæt er det muligt at påvise sammenhænge og det kvalitative datasæt gør det muligt at forklare disse sammenhænge. Dette vil sige, at studiet har en større forklaringskraft, hvilket netop er en central fordel ved mixed methods.

På 9. semester forsøgte vi at påvise betydningen af en række forskellige individuelle faktorer, betegnet personlige egenskaber. Konkret undersøgte vi ved hjælp af korrelationsanalyser sammenhængen mellem syv forskellige personlige egenskaber² og psykisk belastning i form af stress, angst og depression. Overordnet set fandt vi frem til, at neuroticisme, rumination, selvkritik og perfektionisme korrelerer signifikant positivt med psykisk belastning, hvilket indikerer, at disse egenskaber kan øge risi-

² De syv personlige egenskaber er: neuroticsamvittighedsfuldhed, rumination, selvværd, self-compassion, selvkritik og perfektionisme.

koen for psykisk belastning. Vi fandt endvidere, at samvittighedsfuldhed, selvværd og self-compassion korrelerer signifikant negativt med psykisk belastning, hvilket peger i retning af, at disse egenskaber kan beskytte mod psykisk belastning³ (Petersen, Jonsson & Olsen, unpub.). Intentionen med at arbejde med de kvantitative data i forbindelse med udarbejdelsen af projektet på 9. semester var at henlede vores opmærksomhed på centrale personlige egenskaber, således vi i dette speciale kunne foretage en kvalificeret udvælgelse af egenskaber, som menes at have en særlig betydning for psykisk belastning. I forlængelse heraf valgte vi på 9. semester udelukkende at have fokus på individuelle faktorer for herefter at behandle nogle af disse i sammenhæng med et samfundsorienteret perspektiv i specialet.

1.3.2. Nærværende afhandling

Udformningen af dette speciale er i høj grad påvirket af de kvantitative fund, vi gjorde os på 9. semester. Valget om at fokusere på self-compassion og selvværd skyldes, at vi på 9. semester fandt en korrelation på $-,59$ mellem self-compassion og psykisk belastning, mens korrelationen mellem selvværd og psykisk belastning er $-,61$. Der er således tale om to stærke korrelationer, hvilket indikerer, at der er en klar sammenhæng mellem psykisk belastning og henholdsvis selvværd og self-compassion. Disse fund kombineret med en overbevisning om, at både selvværd og self-compassion er positive og formbare egenskaber, der kan ændres på gennem fx terapi, har gjort, at vi har valgt at fordybe os i disse personlige egenskaber i dette speciale. I kraft af det kvantitative fokus på 9. semester vil omdrejningspunktet for dette speciale være undersøgelsens kvalitative data i form af interviews med flere af deltagerne, som også indgik i den kvantitative del af undersøgelsen. Overordnet set er formålet med dette speciale således at opnå en nuanceret og dybdegående forståelse for, hvad der ligger til grund for, at især unge i nutidens samfund rammes af psykisk belastning. Dette vil blive gjort ved at undersøge psykisk belastning ud fra et samfundsorienteret perspektiv i sammenhæng med et fokus på self-compassion og selvværd.

Det skal afslutningsvist fremhæves, at selvom vi hovedsageligt undersøger psykisk belastning ved at betragte betydningen af samfundet og to personlige egenskaber i

³ Det er dog vigtigt at påpege, at disse kausalitetsforhold ikke er udledt på baggrund af selve korrelationen, men i stedet er baseret på teoretiske tolkninger.

form af self-compassion og selvværd, er vi dog åbne overfor, at der kan være andre faktorer, som kan have en betydning. Vi har dog som nævnt valgt at afgrænse vores fokus og fordybe os i et samfundsorienteret perspektiv i kombination med et individuelt fokus i form af self-compassion og selvværd.

1.4. Afhandlingens disposition

Nærværende afhandling er overordnet opdelt i en teoriredegørelse, metodebeskrivelse, analyse, diskussion og endeligt en konklusion.

I teoriredegørelsen præsenteres tre centrale perspektiver for dette speciale. Disse tre perspektiver inddrages, da de er relevante for besvarelsen af dette speciales problemformulering på en nuanceret måde, da hvert perspektiv bidrager til en alsidig forståelse for forskellige forhold, der kan have en betydning for psykisk belastning.

Først redegøres for self-compassion. Self-compassion er inddraget, da det er en personlig egenskab, der kan have en beskyttende funktion mod psykisk belastning og vi ønsker at undersøge egenskabens beskyttende funktion i relation til samfundet. Redegørelsen af self-compassion tager afsæt i Gilberts (2010a; 2010b) evolutionære og neuropsykologiske forståelse heraf. Der inddrages begreber som emotionsregulerende systemer og selvkritik, og derudover skelnes der mellem compassion og self-compassion. I denne forbindelse inddrages Neff (2003), som er en af de førende forskere i self-compassion. Redegørelsen for self-compassion afsluttes med at fremhæve lighederne og forskellene mellem Gilbert og Neffs forståelse.

I forlængelse af redegørelsen for self-compassion redegøres for selvværd. Selvværd er inddraget, da selvværd på tilsvarende vis som self-compassion er en personlig egenskab, der kan beskytte mod psykisk belastning, og vi ønsker ligeledes at tilegne os en forståelse for selvværds betydning sat i relation til et samfundsteoretisk perspektiv. Redegørelsen for selvværd tager afsæt i Rosenbergs (1965) oprindelige forståelse, og som supplement hertil inddrages Kernis (2003) og begrebet optimalt selvværd. Kernis inddrages for at kunne belyse forskellige facetter, der på hver sin måde afspejler om selvværdet er sikkert eller skrøbeligt. Denne redegørelse leder over i en diskussion omhandlende, hvorvidt self-compassion og selvværd er to selvstændige koncepter.

Den tredje og sidste redegørelse i dette speciale udgøres af et samfundsteoretisk perspektiv, som inddrages for at få en forståelse for samfundsmæssige strukturer og ten-

denser, idet disse formodes at kunne give et indblik i mulige årsager til, at der er sket en stigning i andelen, som oplever psykisk belastning.

Afsnittet giver samlet set et indblik i nogle samfundsmæssige ændringer og centrale kendetegn ved det nutidige danske samfund. I afsnittet redegøres først for moderniteten ud fra Giddens (1994; 1996) for at få en grundlæggende forståelse af det moderne samfund. I denne forbindelse inddrages begreber som tillid og ontologisk sikkerhed samt selvidentitet. I forlængelse af Giddens inddrages Twenge (2014) i kraft af hendes fokus på Generation Me og denne generations udfordringer. Den samfundsteoretiske redegørelse afsluttes med inddragelse af Petersens (2016) beskrivelse af præstationssamfundet. Dette perspektiv er inddraget for at give et indblik i det aktuelle danske samfund.

Efter det teoriredegørende afsnit følger specialets metodiske afsnit, hvor metodiske overvejelser forbundet med dataindsamling og -behandling præsenteres. Afsnittet indledes med en beskrivelse af mixed methods tilgangen, som er udgangspunktet for dette speciale. Herudover beskrives designet af undersøgelsen, som denne afhandling udspringer af, og i denne forbindelse præsenteres relevante overvejelser relateret til udformningen af designet i kombination med selve udførelsesproceduren. Herefter rettes fokus på interview som metode, idet undersøgelsens kvalitative data udgøres af interviewdata, og i relation hertil uddybes relationen mellem dette speciales forsknings-, interview- og støttespørgsmål. I forlængelse heraf følger et afsnit omhandlende etiske overvejelser som sættes i relation til undersøgelsen.

Der redegøres endvidere for tematisk analyse, da denne analysemetode anvendes i forbindelse med behandlingen af undersøgelsens interviewdata. I forbindelse hermed ekspliciteres, hvordan der findes frem til forskellige temaer i specialets analyseafsnit. Specialets metodeafsnit efterfølges af et analyserende afsnit. Dette afsnit skal bidrage til en bedre forståelse for, hvordan samfundet kan indvirke på de unges liv, og de to personlige egenskaber self-compassion og selvværd sættes i relation hertil. Analyseafsnittet centrerer sig om et overtema Pres med tilhørende fem temaer, som på hver sin måde bidrager med en indsigt i overtemaet. De fem temaer er Forventninger, Ansvar, Hele tiden på vej videre, Manglende værdsættelse og endeligt Presset mærkes ikke. Analysen er struktureret således, at hvert tema i hvert sit afsnit behandles med afsæt i det samfundsteoretiske perspektiv. I hver behandling af det pågældende tema, indgår endvidere et selvstændigt afsnit, hvor teorien omhandlende self-compassion og selvbedrag inddrages.

Efter specialets analyseafsnit følger et diskussionsafsnit, som overordnet set udgøres af fire diskussioner. I den første af disse diskuteres om samfundspresset kan knyttes til dobbeltbindingsteorien, og i så fald hvilke konsekvenser, der kan være forbundet med dobbeltbundet kommunikation mellem samfund og individ. Denne diskussion udspringer af de første fire temaer i analysen: Forventninger, Ansvar, Hele tiden på vej videre og Manglende værdsættelse, idet disse afspejler, hvordan presset kan komme til udtryk. Herefter diskuteres analysens sidste tema Presset mærkes ikke. Diskussionen omhandler, hvorvidt tendensen til at give udtryk for ikke at mærke presset kan afspejle en form for selvbedrag. Den tredje diskussion omhandler individuelle faktorerers betydning for psykisk belastning ved at diskutere, hvordan de to personlige egenskaber selvværd og self-compassion kan spille en rolle for psykisk belastning. Afslutningsvist diskuteres samfundets betydning for psykisk belastning samt selvværd og self-compassion.

Afhandlingen afsluttes med en konklusion, hvor fundene fra analysen og diskussionen fremhæves, og det konkluderes med afsæt heri, hvordan psykisk belastning kan forstås ud fra den tilvejebragte viden om samfundspresset i sammenhæng med de personlige egenskaber selvværd og self-compassion.

2. Teoriredegørelse

Nedenstående afsnit består overordnet af tre redegørelser, hvor der redegøres for henholdsvis self-compassion, selvværd og et aktuelt samfundsteoretisk perspektiv i den nævnte rækkefølge. I forbindelse med hver af de tre redegørelser vil der argumenteres for, hvordan de inddragede teorier og begreber er relevante for at besvare dette speciales problemformulering og dermed opnå en alsidig forståelse af hvad, der kan have betydning for psykisk belastning.

2.1. *Self-compassion*

I dette afsnit er fokus på compassion og self-compassion⁴. Self-compassion inddrages i dette speciale, da vi i forbindelse med vores projekt på 9. semester fandt en stærk negativ korrelation mellem self-compassion og psykisk belastning ($r = -,59$, $p = ,001$). Den negative korrelation tyder på, at individer med en høj grad af self-compassion oplever mindre psykisk belastning sammenlignet med individer, der har en lav grad af self-compassion. På baggrund af teoretisk udledning om kausalitetsforholdet mellem de to faktorer tyder det på, at self-compassion er en personlig egenskab, der kan have en beskyttende funktion mod psykisk belastning (Petersen, Jonsson & Olsen, unpub.).

Self-compassion er inddraget i specialet, idet vi ønsker at undersøge egenskabens beskyttende funktion i samspil med samfundet samt dette samspils betydning for psykisk belastning.

Der vil blive redegjort for self-compassion med udgangspunkt i Gilberts (2010a; 2010b) forståelse af compassion, som self-compassion kan siges at udspringe af. Der vil indledningsvist blive gjort rede for compassion ud fra et evolutionært og neuropsykologisk perspektiv. Dette afsnit leder over i et afsnit omhandlende de tre emotionsregulerende systemer i form af trussels- og selvbeskyttelsessystemet, motivations- og ressourcesystemet samt beroligelses- og tilfredshedssystemet. Der vil være fokus på de tre systemers funktioner, deres forbundethed og betydning for compassion. I forlængelse heraf redegøres for selvkritik, da det kan stamme fra en ubalance i de

⁴ Compassion og self-compassion oversættes ikke grundet en vurdering af, at en dansk oversættelse ikke tilstrækkeligt afspejler begrebernes betydning.

emotionsregulerende systemer og herudover kan selvkritik betragtes som modpol til compassion.

Herefter vil fokus rettes mod forskellen på compassion og self-compassion og i denne forbindelse vil Neff (2003) blive inddraget, da hun er en af de førende forskere i self-compassion. Endeligt afsluttes redegørelsen for self-compassion med et afsnit, hvor lighederne og forskellene mellem Gilbert og Neff beskrives.

2.1.1. Compassion

Compassion anses som en central og karakteristisk måde at håndtere psykisk smerte, hvilket er relevant for specialets fokus på psykisk belastning, idet det formodes at psykisk smerte er en del heraf. Forskningen inden for compassion er stadig stigende og kan defineres på mange måder, men selve ordet compassion stammer fra latin og betyder “at lide med” (Gilbert, 2010a; Gilbert, 2010b).

Den engelske psykolog Paul Gilbert har i mange år beskæftiget sig med compassion og definerer compassion som en grundholdning, der indebærer en følsomhed over for lidelse hos sig selv og andre, kombineret med en indsats for at lindre og forebygge lidelse (ibid.). Denne definition kan siges at indebære to forståelser af compassion, hvoraf den ene omhandler individets motiver og kompetencer med henblik på at være i stand til at mærke, tolerere og forstå lidelse frem for at undgå, fornægte eller blive overvældet heraf. Den anden forståelse er mere handlingsorienteret og består af individets evner til at vide eller finde ud af, hvordan lidelse kan håndteres (Gilbert, 2014).

2.1.1.1. Et evolutionært og neurobiologisk perspektiv

Gilbert arbejder ud fra en evolutionær og neurobiologisk forståelse og et væsentlig element ved Gilberts tilgang til compassion er, at vi som mennesker skal erkende, at vi ikke selv har valgt “at være til”, men at vi blot er et led i evolutionen (Gilbert, 2010a).

Compassion gør sig i høj grad gældende i buddhismen, men Gilbert påpeger, at hans tilgang til compassion adskiller sig herfra, da hans forståelse tager udgangspunkt i, hvordan den menneskelige hjerne fungerer (ibid.). Med afsæt i evolutionsteorien opererer Gilbert med en forståelse af hjernen som bestående af henholdsvis gammel-hjernen og nyhjernen. Gammel-hjernen er den tidligst udviklede del af menneskets

hjerne og dens funktion er at sikre hurtig handling, hvilket gøres ved hjælp af spontant opstående følelser. Disse følelser har til opgave at gøre individet bevidst om trusler og hjælpe med at navigere i og prioritere mål i livet (Gilbert, 2010a). Nyhjernen er den senest udviklede del af hjernen, og dens opgave er at forfine reaktioner og handlinger via refleksion. Nyhjernen er den langsomme del af hjernen sammenlignet med gammelhjernen, og nyhjernen er årsagen til, at vi som mennesker er et af de mest komplekse væsener. Dette skyldes blandt andet tilkomsten af en række nye egenskaber og kompetencer, såsom intelligens og evnen til forestilling samt evnen til at indgå i socialt komplekse interaktioner, hvilket anses som fordelagtigt. Disse nytilkomne egenskaber og kompetencer er kommet som følge af, at menneskets hjerne er blevet større samtidigt med, at mængden af cortex er øget (ibid.).

I og med at gammelhjernen og nyhjernen er evolutionært udviklet på forskellige tidspunkter og har forskellige funktioner kan kombinationen af de to være problematisk. Dette kommer til udtryk ved, at nyhjernens evne til refleksion fx gør det muligt for individet at ruminere, hvilket kan igangsætte primitive følelser i gammelhjernen, som øger risikoen for at udvikle angst og depression. Individet kan som følge af den evolutionære udvikling og miljømæssige erfaringer føle, at livet er udfordrende og præget af modgang. Selvom nyhjernen, i kraft af sit samspil med gammelhjernen, kan siges at være medvirkende til lidelse, er det samtidig nyhjernen, som kan hjælpe individet til at forstå og håndtere gammelhjernens spontane følelser og som led heri erstatte dem med nye medfølelses motiver og følelser (Gilbert, 2010a).

I ovenstående er der gjort rede for Gilberts grundlæggende principper bag compassion. Denne grundlæggende viden om compassion er central for at forstå andre mere specifikke facetter af teorien om compassion. Én af disse facetter er de emotionsregulerende systemer, som der vil blive redegjort for i nedenstående.

2.1.1.2. Emotionsregulerende systemer

Compassion viser sig ifølge Gilbert gennem emotionsregulerende systemer (Gilbert, 2014). Gilbert præsenterer tre systemer, men påpeger, at der er tale om simplifikationer for meget mere komplekse systemer (Gilbert, 2010b). De tre emotionsregulerende systemer udgøres af et trussels- og selvbeskyttelsessystem, et motivations- og ressourcesystem og slutteligt et beroligelses- og tilfredshedssystem (Gilbert, 2010a).

2.1.1.2.1. Trussels- og selvbeskyttelsessystem

Trussels- og selvbeskyttelsessystemets opgave er at opfange trusler med det samme og aktivere negative følelser som angst, vrede eller afsky (Gilbert, 2010a; Gilbert, 2014). Disse gennemstrømmende følelser gør individet opmærksom og aktiverer en trang til at handle på en given trussel og dermed beskytte sig selv (Gilbert, 2010b). Adfærdsmæssige reaktioner forbundet med dette system kan vise sig som kamp-, flugt- eller underkastelsesmekanismer som led i at beskytte sig selv mod den pågældende trussel (Gilbert, 2010a). De pågældende trusler, som individet oplever, kan være udefrakommende, men de kan også stamme fra individets indre, fx i form af indre forestillinger og fantasier (Gilbert, 2014).

Ifølge Gilbert er trussels- og selvbeskyttelsessystemet det mest dominerende system og danner grundlag for det såkaldte negativitetsbias, som indebærer en tilbøjelighed til i højere grad at være opmærksom på, bearbejde og huske negative begivenheder frem for positive (ibid.). Systemet er knyttet til den del af hjernen, som kaldes amygdala, der reagerer meget stærkt på omgivelserne og vurderer om nye sanseinput og informationer udgør en trussel for individet. Det er således amygdala, der er med til at aktivere de førnævnte negative følelser, som kan overvælde individet, inden vedkommende kan nå at tænke rationelt og dermed håndtere følelserne (Gilbert, 2010a; Gilbert, 2010b). I relation hertil har stresshormonet kortisol betydning for amygdalas sensitivitet over for trusler, samt hvordan den givne trussel opleves. Endvidere indvirker reguleringen af neurotransmittere såsom serotonin også på trussels- og selvbeskyttelsessystemet og hvorvidt det fungerer (ibid.).

2.1.1.2.2. Motivations- og ressourcesystem

Funktionen ved motivations- og ressourcesystemet er at etablere positive følelser, der motiverer, guider og giver individet energi til at skaffe sig nødvendige ressourcer med henblik på overlevelse og trivsel. Eksempler på sådanne ressourcer er mad, sex, venskaber og anerkendelse. Når ressourcerne opnås, fx hvis en konkurrence vindes eller en eksamen består, opstår typisk følelser af glæde og begejstring (Gilbert, 2010a). Ifølge buddhistisk psykologi er der i dette system tale om følelser af fornøjelse (pleasure) frem for glæde (happiness), idet de positive følelser afhænger af opnåelse af ressourcer og belønninger, hvorfor følelserne er kortvarige. Følelserne korte varighed skyldes, at mennesket oprindeligt var nødsaget til jævnligt at skaffe res-

sourcer såsom mad for at overleve, hvorfor det evolutionært set ikke vil være optimalt for individet at være fornøjet i for lang tid (Gilbert, 2010b).

Motivations- og ressourcesystemet er endvidere knyttet til dopamin, som er et stof i hjernen, der udløser en følelse af nydelse (Gilbert 2010a). Ubalance i dette system kan vise sig hos individer med bipolar lidelse, idet aktiviteten i systemet kan være svingende mellem et meget lavt og et meget højt niveau. Dette system er også knyttet til depression, idet det depressive individ kan miste kontakten til de følelser, som er forbundet med systemet og i stedet kan følelser som håbløshed, træthed og udmattelse opstå (Gilbert, 2010a; Gilbert, 2014).

Motivations- og ressourcesystemet er forbundet med trussels- og selvbeskyttelsessystemet på flere måder, hvilket eksempelvis kommer til udtryk ved to typer af motivation relateret til at præstere. I den ene type stræbes efter at opnå bedrifter for at opleve følelser af tilfredshed samt fordelene ved den pågældende bedrift, mens individet i den anden type af motivation forsøger at bevise sit eget værd og derigennem opleve andres anerkendelse. Som led heri bliver et individ med sidstnævnte type motivation ikke blot skuffet, når vedkommende ikke præsterer, men i stedet opleves det som en trussel mod sociale ressourcer og dermed opstår frygten for at blive afvist. Individer med denne type motivation stræber således efter at præstere i et forsøg på at føle tryghed og undgå følelser af afvisning og mindreværd, hvilket medvirker til en konstant stræben efter præstation (Gilbert, 2010a).

2.1.1.2.3. Beroligelses- og tilfredshedssystem

I beroligelses- og tilfredshedssystemet er der på samme måde som i det forrige tale om positive følelser, men følelserne adskiller sig dog fra hinanden. Følelser forbundet med dette system er tilfredshed, velvære, fredfyldt ro, tryghedsfølelse samt en fornemmelse af ikke at mangle noget. Disse følelser er ifølge Gilbert ikke blot udtryk for fraværelsen af trusler, som tidligere antaget, men i stedet ligger beroligelses- og tilfredshedssystemet til grund for disse følelser (Gilbert, 2014). Systemet er udviklet i relation til menneskets evolutionært udviklede behov for tilknytning og fysisk nærhed. Når et spædbarn er ked af det, har trøst og omsorg fra forældrene en beroligende effekt på barnet og dets fysiologi (Gilbert, 2010b). Dette hænger ifølge Gilbert sammen med, at beroligelses- og tilfredshedssystemet er knyttet til endorfiner i hjernen, som udløser følelser af velvære, beroligelse og tilfredshed. Neurohormonet oxytocin

er ligeledes knyttet til disse følelser og i samspil med endorfinerne medvirker stoffet til, at individet får en følelse af at høre til, være elsket og tryk sammen med andre (Gilbert, 2010a). Der er endvidere stigende evidens for at netop oxytocin er med til at mindske sensitiviteten i amygdala, særligt når det gælder socialt truende stimuli (Gilbert, 2010b).

De tre systemer interagerer hele tiden med hinanden og i nogle tilfælde kan det medvirke til, at individets følelser er modstridende. Individet kan eksempelvis opleve stærk motivation og spænding som led i et ønske om at få et forhold til en potentiel partner, men samtidig opleve en frygt for at blive afvist (Gilbert, 2012).

I nogle tilfælde kan der være en ubalance mellem de tre systemer, hvor beroligelses-systemet til en vis grad er utilgængeligt eller underudviklet, hvilket medfører vanskeligheder i forhold til at have følelser af varme og venlighed over for sig selv samt evnen til at være åben for venlighed fra andre (Gilbert, 2010b). Med andre ord vil et individ, der har svært ved disse varme og venlige følelser som følge af en ubalance i de emotionsregulerende systemer, typisk opleve vanskeligheder i forhold til compassion. Ofte er det en problematisk opvækst, der ligger til grund for disse vanskeligheder. Dette hænger sammen med, at kærlig omsorg i barndommen har betydelig indflydelse på, hvordan hjernen modnes, hvordan individet opfatter sig selv og vedkommendes evne til affektregulering (Gilbert, 2012). Omsorg har i forlængelse heraf stor betydning for mennesket, da det kan virke trøstende, medføre en følelse af tryk, forstærke immunsystemet og reducere mængden af stresshormonet kortisol (Gilbert, 2010a). Har individet haft en barndom uden kærlig omsorg, men måske oplevet kritik og i værste tilfælde misbrug eller vanrøgt, er beroligelses- og tilfredshedssystemet ikke blevet stimuleret og udviklet, men i stedet er trussels- og selvbeskyttelsessystemet blevet overaktiveret (Gilbert, 2012).

Forståelsen for de emotionsregulerende systemer vil blive anvendt i specialets analyse og diskussion med henblik på at undersøge, hvordan samfundet indvirker på systemerne, samt hvordan en ubalance heri kan knyttes til psykisk belastning.

I følgende afsnit vil der blive gjort rede for selvkritik, som kan stamme fra en ubalance i systemerne.

2.1.1.3. Selvkritik

Hos individer hvor beroligelses- og tilfredshedssystemet og trussels- og beskyttelses-systemet er henholdsvis under- og overaktiveret, forekommer ofte høje niveauer af selvkritik, som kan stamme fra omsorgssvigt eller succespres (Gilbert, 2012). Selvkritik betegnes af Gilbert som det modsatte af compassion rettet mod sig selv og indebærer typisk, at individets indstilling til sig selv er præget af fjendtlighed, foragt og væmmelse. Som følge heraf formår det selvkritiske individ typisk ikke at berolige, bekræfte og føle venlighed for sig selv (Gilbert & Procter, 2006). Det gennemgående ved selvkritik er således, at individet har en manglende eller begrænset evne til at føle compassion for sig selv på grund af en ubalance i de tre emotionsregulerende systemer, hvilket typisk skyldes en problematisk baggrund (ibid.).

Selvkritik er i forlængelse heraf knyttet til en øget risiko for psykiske lidelser, som eksempelvis depression (ibid.). Modsat mindsker compassion sårbarheden for både psykiske og fysiske helbredsproblemer, og medvirker til selvsikkerhed og tryghed hos individet. Compassion kan dermed betragtes som en beskyttende faktor i forhold til psykisk belastning, og som en medvirkende faktor til velvære (Gilbert, 2010a).

Selvkritik er beskrevet, for at få en forståelse for, hvilke aspekter, der er forbundet med en lav grad af compassion. I kraft af at selvkritik kan betragtes som det modsatte af compassion, formoder vi, at disse kan medvirke til psykisk belastning. I relation hertil vil selvkritik i analysen blive knyttet til samfundsperspektivet.

Som tidligere nævnt er der i ovenstående gjort rede for Gilberts forståelse af compassion, idet denne danner grundlaget for forståelse af self-compassion, som er en mere specifik og selvorienteret form for compassion. Der vil blive gjort rede for self-compassion i nedenstående.

2.1.1.4. Compassion og self-compassion

Compassion er betinget af et oprigtigt ønske om at fremme velbefindende ved at støtte og yde omsorg for andre og sig selv både i gode og dårlige tider (Gilbert, 2010a). Compassion kan således både være rettet mod andre og mod sig selv. At være compassionate over for andre kræver en rummelighed og en følsomhed over for deres lidelse (ibid.). Det er nemmere for individet at udvise compassion over for personer, som vedkommende kender og godt kan lide, hvorimod det er sværere at være com-

passionate over for fremmede eller personer, der er forskellige fra vedkommende selv (Gilbert, 2014).

I lighed med compassion for andre indebærer self-compassion en rummelighed over for og en nysgerrighed omkring egen lidelse og svære følelser. Det kan dog være vanskeligt at udvise compassion over for sig selv, hvilket kan være foranlediget af, at individet ikke føler at have gjort sig fortjent hertil. Herudover kan vanskeligheder i forhold til self-compassion skyldes tanker om, at self-compassion er et udtryk for egoisme eller svaghed. Self-compassion kræver dog ifølge Gilbert en hård indsats, og er dermed nærmere udtryk for styrke frem for svaghed (Gilbert, 2010a).

2.1.1.5. Neff og self-compassion

Gilbert har i mange år beskæftiget sig med compassion, men han anser Kristin Neff som en af de førende forskere i self-compassion. Neff opererer med tre overordnede komponenter med hver sin modsætning (Neff, 2003; Neff, 2009).

En af komponenterne ved self-compassion er selv-venlighed. Ved oplevelsen af lidelse eller modgang har individet en kærlig, omsorgsfuld og forstående tilgang frem for at have en bebrejdende, selvkritisk eller fordømmende tone over for sig selv. Selv-venlighed står derfor i Neffs optik i modsætning til selvfordømmelse (ibid.).

Almen menneskelighed er en anden komponent ved self-compassion og denne står i kontrast til isolation. Almen menneskelighed henviser til, at individet anerkender, at det er menneskeligt at fejle og alle dermed kan lave fejl. Individet ser dermed ikke egne oplevelser som enestående og særskilte, hvilket mindsker følelsen af at være alene om at opleve modgang (ibid.).

Den sidste af de tre hovedkomponenter, som Neff opererer med, er mindfulness, der omhandler en balanceret tilstedeværelse og står i modsætning til over-identifikation. Mindfulness indebærer, at individet hverken bliver opslugt af eller negligerer smertefulde tanker og følelser, men i stedet blot er opmærksom på disse og accepterer deres tilstedeværelse (ibid.).

De tre komponenter selv-venlighed, almen-menneskelighed og mindfulness, adskiller sig altså fra hinanden, men Neff fremhæver, at de kan påvirke og forstærke hinanden (ibid.).

2.1.1.6. Gilbert versus Neff

Der er visse ligheder mellem Gilbert og Neffs forståelse af self-compassion. De er blandt andet begge enige om, at det kræver en opmærksomhed på sig selv og en rummelighed over for modgang. De er således begge af den overbevisning, at self-compassion ikke er det samme som at være passiv eller at have ondt af sig selv. Foruden at de begge anerkender buddhismens bidrag til forståelsen af self-compassion, så deler de også den overbevisning, at det er gavnligt for mennesket at betragte livets udfordringer som en del af det at være menneske (Neff, 2003; Gilbert, 2010a).

Selvom de to teoretikere deler visse synspunkter, så adskiller de sig også fra hinanden på flere områder. Deres forskelle kommer blandt andet til udtryk ved, at Neff udelukkende beskæftiger sig med self-compassion, hvorimod Gilbert kan siges at være mere vidtfavnende i kraft af sit fokus på compassion generelt, hvorunder self-compassion kan placeres. Endvidere adskiller Gilbert og Neffs tilgange sig fra hinanden, idet Gilbert arbejder ud fra en evolutionær og neuropsykologisk forståelse, mens Neff har en socialpsykologisk og buddhistisk forståelse (Neff, 2003). Slutteligt er det vigtigt at fremhæve, at Neff udelukkende arbejder med self-compassion ud fra en teoretisk forståelse af fænomenet, hvorimod Gilbert ofte inddrager og bygger sin viden på kliniske erfaringer i sit arbejde (Neff, 2003; Gilbert, 2010a).

Gilbert og Neff beskæftiger sig således begge med self-compassion, men adskiller sig i deres forståelser. Grunden til at begge teoretikere er inddraget er for at få en mere alsidig og nuanceret forståelse af self-compassion, idet vi er af den opfattelse, at de to forståelser i kraft af deres forskelle kan komplementere hinanden.

I ovenstående er Gilberts forståelse af compassion beskrevet. I den forbindelse er Gilberts grundlæggende forståelse for compassion og de emotionsregulerende systemer redegjort for, idet dette er aspekter, som menes at kunne bidrage til en forståelse for, hvordan self-compassion kan beskytte mod psykisk belastning. Herudover er en beskrivelse af selvkritik inddraget for at få en forståelse af, hvad en lav grad af self-compassion kan være knyttet til. Udover Gilberts forståelse for compassion er Neffs syn på self-compassion inddraget, idet de to forståelser kan komplementere hinanden. Altså er self-compassion en personlig egenskab, der kan beskytte mod psykisk belastning, og i relation hertil vil self-compassion i specialets analyse og diskussion

sættes i relation til et samfundsteoretisk perspektiv i forsøget på at forklare den stigende forekomst af psykisk belastning.

2.2. Selvværd

På tilsvarende vis som ved self-compassion fandt vi i forbindelse med vores projekt på 9. semester, at selvværd kan være med til at beskytte mod psykisk belastning, og på baggrund heraf inddrages selvværd i dette speciale. Vi fandt en stærk negativ korrelation mellem selvværd og psykisk belastning ($r = -,61$, $p = ,001$). Korrelationen indikerer, at individer med et højt selvværd i lavere grad oplever psykisk belastning, og ud fra en teoretisk tolkning udledes, at selvværd er en personlig egenskab, der kan beskytte mod psykisk belastning (Petersen, Jonsson & Olsen, unpub.). Vi inddrager på baggrund heraf selvværd i dette speciale, for at undersøge den personlige egenskabs beskyttende funktion for psykisk belastning set i sammenhæng med et samfundsteoretisk perspektiv.

Nedenstående redegørelse vil indledes med Rosenbergs (1965) grundlæggende forståelse af selvværd for at få en overordnet forståelse af begrebet. I forlængelse heraf inddrages Kernis (2003), som præsenterer begrebet optimalt selvværd, hvorunder han præsenterer forskellige facetter af selvværd i form af distinktioner mellem sikkert og skrøbeligt, ægte og defensiv, implicit og eksplicit, sandt og betinget samt stabilt og ustabil selvværd. Kernis' forståelse inddrages for at få en fyldig og nuanceret forståelse af selvværd.

Selvværdsafsnittet afsluttes med en diskussion vedrørende, hvorvidt self-compassion og selvværd er to selvstændige koncepter.

Selvværd er en konstruktion, der er velundersøgt inden for det psykologiske felt og overordnet set anses selvværd som en evaluerende form for viden om sig selv (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). Rosenberg (1965) definerede allerede i 1965 selvværd som en selvorienteret attitude, der både kan være positiv eller negativ. Rosenberg opererer med selvværd ud fra en kontinuumforståelse, hvor modpolerne udgøres af henholdsvis et højt og lavt selvværd. Ifølge Rosenbergs oprindelige definition anses et højt selvværd som favorabelt, da det er forbundet med selvrespekt og en fornemmelse af at være god nok uden at anse sig selv som værende andre overlegen. Modsat mangler individer med et lavt selvværd ofte selvrespekt og har en

fornemmelse af ikke at være god nok (ibid.). Selvværd anses som et vigtigt psykologisk konstrukt, da det er et udtryk for individets opfattelse af og følelser omkring sig selv, og disse kan influere individets ageren og forståelse af verden (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Kernis, 2003). I og med at selvværd anses som en evaluerende komponent af individets værdi, afspejler vedkommendes selvværd ikke nødvendigvis virkeligheden, hvorfor selvværd kan siges at være en perception. Dette hænger sammen med, at selvværd nærmere er et udtryk for, hvorvidt individet betragter sig selv som værende for eksempel intelligent og attraktiv, men det er ikke et udtryk for, at vedkommende reelt set er intelligent eller attraktiv (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

2.2.1. Globalt og specifikt selvværd

Indenfor selvværdsforskningen har der længe været en dominerende antagelse om at et højt selvværd er fordelagtigt for individet, og denne overbevisning gør sig ligeledes gældende i Rosenbergs forståelse af selvværd. Rosenberg har udviklet ét af de mest udbredte mål for selvværd i form af Rosenbergs Self-Esteem Scale (RSE)⁵, der måler på globalt selvværd (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Tomas & Oliver, 1999). Globalt selvværd er relateret til Rosenbergs oprindelige definition af selvværd og henviser til individets attitude til selvet som helhed og er et udtryk for individets selvrespekt og -accept. Der er dog begyndt at være større fokus på andre facetter af selvværd, herunder specifikt selvværd, som vedrører en specifik facet af selvet, fx akademisk succes (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995). Globalt og specifikt selvværd anses begge som værende vigtige, da globalt selvværd, ifølge Rosenberg et al., er afgørende for psykologisk velbefindende, mens specifikt selvværd i højere grad kan anvendes til at forudsige konkrete handlinger og adfærd (ibid.). I forlængelse heraf knytter det specifikke selvværd sig i højere grad til kognitioner frem for emotioner, som typisk er tilfældet ved globalt selvværd (Kernis, 2003). Globalt og specifikt selvværd er dog ikke to uafhængige former for selvværd, da specifikt selvværd kan fungere som indikator for individets globale selvværd, hvilket særligt gør sig gældende, når den specifikke facet af selvet vurderes som central for individets selvforståelse (ibid.).

⁵ Rosenbergs Self-Esteem Scale anvendes som mål for selvværd i undersøgelsen, som ligger til grund for dette speciale.

2.2.2. Optimalt selvværd

I kraft af at selvværd er et velundersøgt psykologisk fænomen findes utallige forskellige termer. Globalt og specifikt selvværd er to eksempler herpå, og selvom det er to udbredte måder at beskæftige sig med selvværd på, så mener Kernis, at et væsentligt problem ved selvværdsforskningen er en manglende differentiering og specificering i forståelsen af fænomenet. Kernis mener, at dikotomien mellem et højt og lavt selvværd er central, men han finder den også forsimplet og unøjagtig (Kernis, 2003). Kernis (2003) og Baumeister et al. (2003) forholder sig skeptiske over for den grundlæggende antagelse om, at et højt selvværd per se er fordelagtigt og hævder, at der kan være visse ulemper forbundet til et højt selvværd. Kernis ønsker derfor at skelne mellem højt selvværd og optimalt selvværd, da sidstnævnte menes, at være den ideelle form for selvværd. Optimalt selvværd vedrører forskellige facetter af selvværd, som vil blive præsenteret i nedenstående.

2.2.2.1. Sikkert versus skrøbeligt selvværd

Grundlæggende for et optimalt selvværd er distinktionen mellem et sikkert og skrøbeligt selvværd. Kernis hævder, at et sikkert højt selvværd er bedre end et skrøbeligt højt selvværd. Dette skyldes, at et skrøbeligt højt selvværd er kendetegnet ved en sårbarhed, hvorfor individer med denne type selvværd vil anvende selvbeskyttende og selvforstærkende strategier og via disse formår at opretholde sit høje, men skrøbelige selvværd (Kernis, 2003). I modsætning til et skrøbeligt højt selvværd henviser et sikkert højt selvværd til positive følelser af værd på trods af fejl og et sikkert højt selvværd kan sammenlignes med Rosenbergs oprindelig definition af selvværd (ibid.). Et individ med et sikkert højt selvværd har ikke brug for konstant validering og påvirkes sjældent i høj grad af trusler mod selvværdet. Et sikkert højt selvværd er dog ikke ensbetydende med, at individet ikke påvirkes af hverdagslivets udfordringer, men nærmere et udtryk for, at vedkommende ikke forbinder disse med sit globale selvværd. Individet med et højt sikkert selvværd generaliserer ikke oplevelser i et specifikt domæne, men forholder sig i stedet afgrænset og uden forsvar til oplevelsen (ibid.).

I forbindelse med præsentationen af sikkert og skrøbeligt selvværd hævder Kernis, at det er nødvendigt at have øje for flere forskellige facetter af selvværd, da disse er af betydning for hvorvidt selvværdet netop er sikkert eller skrøbeligt. Disse facetter

udgøres af henholdsvis ægte/defensivt, implicit/eksplicit, sandt/betinget og slutteligt stabilt/ustabilt selvværd, og disse ses i nedenstående model og beskrives i det følgende.



2.2.2.2. Ægte versus defensiv selvværd

En måde hvorpå et højt selvværd kan være skrøbeligt er, hvis individet i høj grad forsøger at negligere truende information og overdrive personlige styrker, som umiddelbart ikke har betydning for truslen. Denne form for selvværd kaldes defensivt selvværd og står i modsætning til ægte selvværd, som er relateret til et sikkert højt selvværd. Ved ægte selvværd er der en overensstemmelse mellem de positive følelser, som individet præsenterer andre for, og den indre oplevelse vedkommende har af disse positive følelser. Individer med et ægte selvværd bekymrer sig ikke om social accept og påvirkes i mindre grad af negativt evaluerende informationer sammenlignet med individer med et defensivt selvværd. Dette hænger sammen med, at et defensivt selvværd er knyttet til en modvillighed over for at indrømme mindre socialt ønskværdige sider af sig selv. Der ses derfor ofte en sammenhæng mellem brugen af selvpromoverende tendenser og defensivt selvværd (Kernis, 2003).

Samlet set anses ægte selvværd som et udtryk for et sikkert selvværd, mens defensivt selvværd relateres til et skrøbeligt selvværd.

2.2.2.3. Implicit versus eksplicit selvværd

I forbindelse med præsentationen af de forskellige selvværdsfacetter pointerer Kernis, at det er almindeligt, at et individ kan rapportere positive selvfølelser og samti-

digst have ubevidste, negative følelser om sig selv. Dette skyldes en uoverensstemmelse mellem individets implicitte og eksplicitte selvværd (Kernis, 2003). En uoverensstemmelse kan opstå som følge af, at det implicitte og eksplicitte selvværd opererer i to forskellige systemer. Ifølge Cognitive Experimental Self Theory (CEST) er individet i besiddelse af to separate psykologiske systemer, der påvirker hinanden. Det ene af disse systemer er et kognitivt og rationelt system, som opererer inden for individets bevidsthed. Eksplicit selvværd er placeret i dette system, mens implicit selvværd er placeret i det andet system, som er et erfaringsystem, der opererer på et ubevidst plan. En uoverensstemmelse mellem det implicitte og eksplicitte selvværd er uhensigtsmæssigt for individet, da det implicitte selvværd kan påvirke individets tanker, følelser og adfærd på et ubevidst plan. En uoverensstemmelse kan for eksempel komme til udtryk, hvis individet har et højt eksplicit selvværd og et lavt implicit selvværd. Individer med denne sammensætning af implicit og eksplicit selvværd vil være tilbøjelige til at reagere defensivt over for negativt evaluerende informationer på samme måde som et individ med et defensivt højt selvværd. Dette skyldes, at de ubevidste negative selvfølelser underminerer individets bevidste positive følelser om sig selv, hvilket bevirker, at vedkommende i højere grad vil gøre brug af defensive eller selvpromoverende strategier (ibid.). Ifølge Kernis betragtes et højt eksplicit selvværd og lavt implicit selvværd derfor som et skrøbeligt selvværd, mens individets høje selvværd vil betegnes som sikkert, hvis både det implicitte og eksplicitte selvværd består af positive følelser. Selvom det er muligt, at der er en uoverensstemmelse som følge af et højt implicit selvværd og et lavt eksplicit selvværd, så skyldes en uoverensstemmelse oftest kombinationen af et lavt implicit selvværd og et højt eksplicit selvværd (Kernis, 2003).

Opsummerende mener Kernis altså, at individets selvværd kan anses som et sikkert selvværd, når både det eksplicitte og implicitte selvværd består af positive følelser og modsat anses individets selvværd som skrøbeligt, når der er en uoverensstemmelse mellem det implicitte og eksplicitte selvværd.

2.2.2.4. Sandt versus betinget selvværd

En tredje facet ved selvværdet som er af betydning for, hvorvidt individets selvværd anses som skrøbeligt eller sikkert, har at gøre med om selvværdet er betinget eller sandt. Betinget selvværd defineres som følelser omkring sig selv, der er knyttet til og

afhængig af indfrielsen af visse standarder eller følelsen af at skulle leve op til interpersonelle eller intrapsyriske forventninger (Deci & Ryan, 1995 if. Kernis, 2003). Individer med betinget selvværd er særdeles optaget af præstationer og bedrifter, samt hvordan de fremstår over for andre. For disse individer kan oplevelser af fiaskoer være forbundet med følelser af uduelighed, skam og mindreværd. Dette bevirker, at et individ med højt betinget selvværd kan have tendens til at anvende ekstreme metoder for at undgå sådanne smertefulde oplevelser, fx ved at forvrænge oplevelsen eller forklejne den negative feedback forbundet med oplevelsen (Kernis, 2003). Betinget selvværd knytter sig til forskellige domæner, og det er meget individuelt hvilke domæner, som er af betydning for individets betingede selvværd. Eksempelvis kan det være vigtigt for én at klare sig godt i skolen, mens det kan være vigtigere for en anden, at andre finder vedkommendes udseende attraktivt (Park, Crocker & Kiefer, 2007). I forlængelse heraf vil et individs selvværd påvirkes i negativ retning, hvis vedkommendes selvværd er betinget af at klare sig godt i skolen og får en dårlig karakter, mens det vil have mindre betydning for vedkommende at opleve et nederlag i et domæne, der betragtes som mindre vigtigt. Det centrale for individets reaktion og håndtering af en given hændelse forbundet til betinget selvværd er altså vedkommendes vurdering af betydningen af domænet, hvor hændelsen finder sted, samt fortolkningen af hændelsen (Crocker & Park, 2003).

I modsætning til betinget selvværd er sandt selvværd, som er relateret til veletablerede positive følelser, som ikke er afhængig af bestemte succesoplevelser eller konstant validering (Kernis, 2003). Individer med et sandt selvværd er tilbøjelige til at indgå i aktiviteter og sætte sig mål, som er baseret på interesser, som vedkommende finder vigtige frem for eksterne forventninger. Endvidere vil individer med et sandt selvværd ikke tolke en dårlig præstation som et udtryk for inkompetence eller mindreværd, men i stedet bruge sådanne erfaringer som information til, hvordan vedkommende kan agere fremadrettet (ibid.).

Opsamlende mener Kernis altså, at individets selvværd kan betegnes som sikkert, hvis det er knyttet til sandt selvværd, mens det nærmere bør betegnes som et skrøbeligt selvværd, hvis det er betinget.

2.2.2.5. Stabilt versus ustabilt selvværd

Den sidste og fjerde facet Kernis inddrager i forbindelse med sikkert og skrøbeligt selvværd er skellet mellem stabilt og ustabilt selvværd, som har at gøre med i hvor høj grad individets aktuelle følelser af værd varierer på tværs af tid og situationer. Ved et stabilt højt selvværd er individets positive selvfølelser veletablerede og bliver i lav grad påvirket af evaluative oplevelser, mens individer med et ustabilt selvværd oplever, at deres følelser af værd fluktuerer (Kernis, 2003). Som følge heraf er individer med et ustabilt højt selvværd tilbøjelige til at anvende selvforstærkende og selvbeskyttende strategier, og Kernis påpeger, at der - foruden tilbøjeligheden til at anvende selvforstærkende og selvbeskyttende strategier - er flere lighedstræk mellem ustabilt selvværd og betinget selvværd. Det gør sig fx gældende for begge typer af selvværd, at de har brug for vedvarende validering og begge vedrører også følelser af værd knyttet til konkrete oplevelser eller domæner (ibid.). På tilsvarende vis som betinget selvværd er ustabilt selvværd således relateret til et skrøbeligt selvværd, men et stabilt selvværd sættes i relation til et sikkert selvværd.

2.2.3. Opsamling

Ud fra Kernis' forståelse af optimalt selvværd er der i ovenstående præsenteret forskellige former af selvværd, som alle er af betydning for, hvorvidt individets selvværd kan betegnes som optimalt eller ej.

Overordnet set mener Kernis, at et optimalt selvværd knytter sig til favorable selvfølelser og er kendetegnet ved fraværet af strategier, der har til formål at fremme selvværdet. Optimalt selvværd er endvidere kendetegnet ved favorable implicitte følelser af værd og det er uafhængigt af specifikke oplevelser samt konstant bekræftelse. Slutteligt er optimalt selvværd også kendetegnet ved en vis stabilitet i følelsen af værd (Kernis, 2003).

De mange forskellige typer af selvværd er et udtryk for, at selvværd er et komplekst psykologisk konstrukt, som ikke udelukkende kan simplificeres til, at et højt selvværd er fordelagtigt, mens et lavt selvværd er problematisk. På baggrund heraf er det vigtigt at have øje for disse forskellige facetter i forståelsen af selvværd.

Kernis' forskellige distinktioner af selvværd bidrager til en nuanceret og detaljeret forståelse af selvværd. De præsenterede facetter, herunder særligt det betingede selv-

værd, vil blive inddraget i specialets analyse af de kvantitative data og anvendes i forståelsen heraf.

I ovenstående er der redegjort for selvværd, hvilket først er gjort ved hjælp af Rosenbergs forståelse heraf, for dermed at få en grundlæggende forståelse for selvværd. Hernæst er der gjort rede for Kernis' forskellige facetter af selvværd, hvilket giver et nuanceret indblik i begrebet. Denne både brede og mere specifikke forståelse vil blive anvendt i specialets analyse og diskussion og vil her ses i sammenhæng med et samfundsteoretisk perspektiv med henblik på at undersøge psykisk belastning.

2.3. Selvværd versus self-compassion

De to ovenstående afsnit har givet en forståelse for de to personlige egenskaber self-compassion og selvværd. I nedenstående vil det blive diskuteret, om der er tale om den samme egenskab, eller om der er belæg for at behandle dem som to selvstændige egenskaber.

Ud fra undersøgelsens kvantitative data, har vi foretaget en korrelation mellem self-compassion og selvværd, for at undersøge sammenhængen mellem de to. Korrelationen viser sig at være stærk, positiv og signifikant og på baggrund heraf, finder vi det relevant at diskutere om egenskaberne egentlig er udtryk for samme konstrukt og derfor ikke kan betragtes som to forskellige egenskaber.

De to egenskaber har flere ligheder, hvilket peger i retning, af at de er udtryk for samme egenskab. Begge egenskaber kan siges at være udtryk for en positiv tilgang til sig selv og i forlængelse heraf tyder det på, at begge ligeledes har en fremmende betydning for psykisk velbefindende ved at medvirke til glæde og optimisme samt generel positiv affekt (Neff & Vonk, 2009). Herudover hævder Rosenberg et al. (1995), at selvværd er udtryk for individets selvrespekt og -accept, hvilket minder om definitionen af self-compassion, som ligeledes indebærer en accepterende tilgang til sig selv og egen lidelse (Gilbert, 2010a; Gilbert, 2010b). I kraft af disse ligheder kan der altså på den ene side argumenteres for, at selvværd og self-compassion kan være udtryk for samme egenskab. På den anden side adskiller self-compassion og selvværd sig dog på flere måder, hvilket taler imod, at egenskaberne er udtryk for samme fænomen. De to egenskaber adskiller sig blandt andet fra hinanden ved at

selvværd indebærer et evaluerende element, idet selvværd kan betragtes som en vurdering af egen værdi (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Neff, 2011). Dette vurderende aspekt gør sig derimod ikke gældende hos self-compassion, hvilket er et argument for at de to egenskaber adskiller sig. I forlængelse heraf hævder Gilbert, at selvværd og self-compassion er knyttet til forskellige emotionsregulerende systemer. Uddybende knytter self-compassion sig til beroligelses- og tilfredshedssystemet og er forbundet med følelser af sikkerhed og tryghed samt udskillelse af oxytocin, mens selvværd er forbundet til motivations- og resourcesystemet, og derfor knyttet til følelser af overlegenhed og selvsikkerhed samt udskillelse af dopamin (Gilbert & Irons, 2005). Herudover viser der sig en forskel, idet selvværd korrelerer positivt med narcissisme, hvilket ikke er tilfældet med self-compassion (Neff & Vonk, 2009). Samtidigt viser det sig, at der er en sammenhæng mellem self-compassion og henholdsvis angst og depression, når der kontrolleres for selvværd, hvilket peger i retning af, at self-compassion har en anderledes betydning for psykisk belastning og dermed adskiller sig fra selvværd (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007). Disse argumenter peger således i retning af, at selvværd og self-compassion er to selvstændige egenskaber, som dermed kan have forskellige indvirkninger på psykisk belastning. Med udgangspunkt heri kan der argumenteres for, at den stærke korrelation mellem self-compassion og selvværd ikke skal forstås som udtryk for, at der er tale om samme egenskab, men i stedet kan korrelationen blot forstås som udtryk for, at de to egenskaber er tæt forbundne. Denne sammenhæng ses blandt andet ved, at individer med en høj grad af self-compassion ofte har et højt selvværd, og der kan argumenteres for, at dette skyldes, at en venlig og accepterende tilgang til sig selv medvirker til positive selvfølelser, hvilket øger selvværdet (ibid.). Omvendt kan et højt selvværd formentlig også have en positiv indvirkning på self-compassion. Dette kan forklares med Gilberts pointe om, at det er lettere for individet at udvise compassion over for andre, som vedkommende godt kan lide, og der kan argumenteres for, at dette også gør sig gældende hos individet selv (Gilbert, 2014). Med andre ord er det lettere for individet at udvise self-compassion, hvis vedkommende har et højt selvværd og dermed synes godt om sig selv.

Opsamlende kan der altså på den ene side argumenteres for, at self-compassion og selvværd er én og samme egenskab i kraft af, at der er flere forskellige ligheder mellem de to. På den anden side, viser der sig flere centrale forskelle, hvilket peger i

retning af, at self-compassion og selvværd er to selvstændige egenskaber. Den stærke korrelation mellem de to kan således forstås som et udtryk for, at egenskaberne blot er tæt forbundne og indvirker på hinanden, frem for at være udtryk for samme egenskab. På baggrund heraf betragter vi således self-compassion og selvværd som to selvstændige egenskaber og ikke én samlet.

De to redegørelser for self-compassion og selvværd har givet et indblik i de to personlige egenskaber, som vil blive anvendt i forbindelse med specialets analyse og diskussion for at undersøge egenskabernes sammenhæng med psykisk belastning. I det følgende vil fokus være på et samfundsorienteret perspektiv, som de to personlige egenskaber i analysen og diskussionen vil blive set i sammenhæng med for at få en nuanceret forståelse for, hvad der kan ligge til grund for psykisk belastning hos unge.

2.4. Nutidens samfund

I de foregående afsnit har fokus været på self-compassion og selvværd, som begge anses som centrale egenskaber, der kan have en betydning for oplevelsen af psykisk belastning. Selvom vi finder det nødvendigt at have en forståelse for individuelle faktorer, fx self-compassion og selvværd, er vi ligeledes af den overbevisning, at mennesket i høj grad påvirkes af ydre faktorer. I dette sidste redegørende afsnit inddrager vi derfor et samfundsteoretisk perspektiv i håbet om at få en forståelse for nogle af de strukturer, som muligvis kan være medvirkende til den stigende tendens til psykisk belastning (jf. afsnit 1).

Det er relevant at inddrage et samfundsperspektiv, idet der er sket nogle betydelige ændringer i de vestlige kulturer inden for de seneste årtier, som blandt andet har resulteret i, at menneskets psykiske vanskeligheder på visse områder adskiller sig fra tidligere generationers udfordringer (Jørgensen, 2002).

Dette afsnit skal give et indblik i nogle af disse samfundsmæssige ændringer og en forståelse for det nutidige samfunds kendetegn. Dette gøres ved indledningsvist at inddrage den engelske sociolog Giddens (1994; 1996), som i bred forstand anvendes for at give en grundlæggende forståelse for det moderne samfund. I forbindelse med redegørelsen herfor er der særligt fokus på tillid og ontologisk sikkerhed samt selvidentitet, da det særligt er indenfor disse områder, at der er sket ændringer i det moderne samfund. Giddens' udlægning kan dog ikke stå alene, da der netop er sket nog-

le markante samfundsmæssige ændringer siden hans samfundsbeskrivelse for over 20 år siden. I forlængelse af Giddens inddrages derfor den amerikanske psykolog Twenge (2014), som har fokus på unge og de udfordringer, som især kendetegner ungdommen i nutidens samfund. Twenge inddrages som supplement til Giddens, da hun - i overensstemmelse med Giddens - hævder, der er sket en individualisering og hun konkretiserer, hvilken betydning det har for unge.

Afslutningsvist inddrages den danske sociolog Petersen (2016) og hans samfundsanalyse af præstationssamfundet. Petersen inddrages for at belyse aktuelle danske samfundstendenser, der især menes at være medvirkende til at belaste danske unge. Der vil løbende i afsnittet trækkes paralleller mellem de tre teoretikeres forståelser, da teoretikernes forståelser komplementerer hinanden.

2.4.1. Modernitetens kendetegn ifølge Giddens

Giddens inddrages som nævnt i ovenstående for at få en grundlæggende forståelse for moderniteten (Giddens, 1994; Giddens, 1996). Der redegøres i nedenstående for tre centrale kendetegn for moderniteten i form af adskillelse af tid og rum, udlejring og refleksivitet.

Ifølge Giddens henviser selve begrebet modernitet til de adfærds- og organisationsformer, som udvikledes i 1600-tallet og som sidenhen har udviklet sig til at omfatte store dele af verden (Giddens, 1994). Han hævder, at disse former adskiller sig betydeligt fra tidligere samfundsformer, da moderniteten er karakteriseret ved en ekstrem dynamik, som blandt andet viser sig ved, at hastigheden på sociale forandringer i samfundet er meget større end tidligere og omfanget heraf er ligeledes større (Giddens, 1996; Giddens, 1994). Der er særligt tre dynamiske elementer, som kan bidrage til en forståelse af samfundets overordnede dynamik, hvoraf den første betegnes som adskillelsen af tid og rum (Giddens, 1996). Tidligere var tid og rum forbundet, idet sociale relationer typisk forudsatte fysisk tilstedeværelse, hvorimod moderniteten er karakteriseret ved mulighed for at kunne interagere med hinanden uden fysisk at befinde sig det samme sted (Giddens, 1996; Giddens, 1994). Muligheden for netop at kommunikere på tværs af tid og rum er opstået som følge af, at tiden er blevet standardiseret og globaliseret (Giddens, 1996). Adskillelsen af tid og rum er en vigtig forudsætning for udlejringen af sociale systemer, som er endnu et dynamisk aspekt i

moderniteten (Giddens, p. 1994). Udlejring henviser til, at sociale relationer ikke længere er begrænset til lokale kontekster, men i stedet løftes de ud af disse og ind i en mere global kontekst på tværs af tid og rum. Denne proces foregår via såkaldte udlejningsmekanismer, hvor Giddens skelner mellem symbolske tegn og ekspertsystemer, som tilsammen betegnes som abstrakte systemer (Giddens, 1996). Symbolske tegn er udvekslingsmedier med en standardiseret værdi og Giddens fremhæver penge som det mest anvendte eksempel herpå (ibid.). Ekspertsystemer henviser til systemer med ekspertviden inden for fx tekniske, faglige eller sociale områder og disse er i mere eller mindre grad med til at forme de materielle og sociale omgivelser i samfundet (Giddens, 1994). Både symbolske tegn og ekspertsystemer er med til at løfte sociale relationer ud af den lokale kontekst og udover at forudsætte adskillelsen af tid og rum er udlejningsmekanismerne ligeledes med til at forstærke denne adskillelse (ibid.).

Det sidste af de tre hovedelementer i forhold til dynamikken i det moderne samfund er refleksivitet, som henviser til, at ny information medvirker til en revurdering og forandring af samfundets sociale praksisser (ibid.). I tidligere samfund blev der lagt stor vægt på traditioner, men i det moderne samfund handles der typisk ikke på baggrund af traditioner medmindre det via refleksion kan begrundes. Der er således sket et skift fra fokus på tradition til refleksivitet, hvilket betyder, at det moderne individ aldrig kan være sikker på ny viden, idet den altid kan revideres. Denne konstante mulighed for revision af viden og derigennem øgede valgmuligheder er således med til at skabe en usikkerhed og tvivl hos individet (Giddens, 1996).

I ovenstående er der gjort rede for tre dynamiske karakteristika ved det moderne samfund i form af adskillelse af tid og rum, udlejring og refleksivitet, som er gennemgribende kendetegn for det moderne samfund og Giddens' forståelse bygger primært på disse tre. Det er derfor nødvendigt med en forståelse heraf, da andre dele af Giddens' modernitetsteori kan siges at bygge videre herpå. Giddens mener blandt andet, at tillid og ontologisk sikkerhed er nødvendige for at begå sig i det moderne samfund, hvorfor disse redegøres for i nedenstående.

2.4.1.1. Tillid og ontologisk sikkerhed

Som følge af at disse dynamiske elementer i moderniteten kan skabe usikkerhed og tvivl hos individet, hævder Giddens, at tillid er afgørende og han definerer tillid som

en tiltro til, at en person eller system er pålideligt. Denne tiltro kan både afspejle en tro på en andens oprigtighed eller kærlighed, men den kan også være udtryk for en tro på, at abstrakte principper er korrekte, hvilket fx kan komme til udtryk i forbindelse med ekspertsystemer (Giddens, 1994).

Denne tillid i samspil med den øgede refleksivitet medvirker til en form for dobbeltthed i det moderne samfund, idet individet - i kraft af sin tillid - på den ene side stoler på samfundets systemer, men samtidigt forholder individet - som følge af den øgede refleksivitet - sig kritisk og skeptisk overfor den viden som udstikkes. I forlængelse heraf hævder Giddens, at tillid er tæt forbundet med ontologisk sikkerhed, der henviser til en følelse af sikkerhed samt en tillid til stabilitet og kontinuitet i sin egen selvidentitet og sine omgivelser (Giddens, 1994; Giddens, 1996). Fundamentet for den ontologiske sikkerhed udvikles i spædbarnsalderen i relationen til omsorgspersoner, og i den forbindelse, er det afgørende, at barnet vokser op med positive rutiner, som skaber forudsigelighed (Giddens, 1996). Tillid og ontologisk sikkerhed er med til at beskytte individet mod de potentielle farer og risici, der er i det moderne samfund, ved at individet til en vis grad holder disse uden for sin bevidsthed, hvilket bidrager til, at individet kan fungere i dagligdagen (Giddens, 1996). I forbindelse med disse farer og risici hævder Giddens, at der ligeledes er sket en forandring indenfor dette område. Forskellen ligger blandet andet i, at risiciene i tidligere samfund var natur-skabte og fx dækkede over sygdomsepidemier og dårlig høst. Disse problemer er i dag mindsket og er i stedet erstattet af menneskeskabte risici fx i form af forurening og truslen om atomkrig. En anden forandring viser sig ved refleksiviteten i og med, at moderne individer i højere grad er bevidste om trusler og risici, og samtidigt er der ikke på samme måde som tidligere en religion at søge trøst i. Dette lægger Giddens (1994) stor vægt på, og han hævder, at der ikke som sådan er sket en stigning i risici i det moderne samfund sammenlignet med tidligere, men at den øgede refleksivitet medvirker til, at risiciene fremtræder som mere farlige.

Tillid og ontologisk sikkerhed er inddraget, da disse kan beskytte individet mod potentielle farer og risici, og disse formodes ligeledes at have en betydning for psykisk belastning. Tillid og ontologisk sikkerhed tæt forbundet med Giddens' forståelse af selvidentitet, som redegøres for i nedenstående.

2.4.1.2. Selvidentitet

Forandringerne i samfundet har endvidere haft en betydning for, hvad Giddens kalder selvidentitet. Selvidentiteten er ifølge Giddens blevet et refleksivt projekt, der indebærer et forsøg på at bevare sammenhængende selvfortællinger samtidigt med, at de konstant revideres (Giddens, 1996). Selvet som refleksivt projekt hænger sammen med den øgede refleksivitet, der som nævnt er et centralt karaktertræk i det moderne samfund, men foruden at dette karaktertræk gennemtrænger samfundet, indvirker det ligeledes på det enkelte individs selv. Tidligere blev identiteten bestemt via ydre faktorer, men i det moderne samfund står det enkelte individ selv til ansvar for at skabe sin selvidentitet og sit eget liv. I forlængelse heraf hævder Giddens, at det centrale ved selvidentiteten er individets evne til at holde en sammenhængende fortælling om sig selv i gang (ibid.). Alle individets tanker og valg kan siges at blive en del af denne løbende fortælling og derigennem selvidentiteten. I relation hertil er selvidentiteten en proces, idet den hele tiden skal skabes og revideres, hvilket sker som led i rutiner i hverdagen. Giddens (1996) hævder, at individet i forbindelse med skabelsen af sin selvidentitet må vælge en livsstil, hvilket dækker over en bestemt måde at leve sit liv på med udgangspunkt i rutiner i forhold til fx spisevaner, påklædning, arbejde og fritidsinteresser. Grunden til at individet må vælge en livsstil, er at moderniteten er præget af mange valgmuligheder. Derudover er det nødvendigt med de rutiner, som den pågældende livsstil bidrager med, idet disse hjælper individet med at opretholde sin ontologiske sikkerhed.

Som følge af at selvet er blevet et refleksivt projekt, er der en stor usikkerhed og angst forbundet med, at individet aldrig kan vide sig sikker på, om vedkommende har truffet de rigtige valg eller realiseret sin identitet med den rigtige livsstil. Denne usikkerhed kan derfor betragtes som et vilkår i det moderne samfund (Giddens, 1994; Giddens, 1996).

Giddens' begreb selvidentitet er relevant at inddrage i specialet, idet dette giver et indblik i, hvordan det i det moderne samfund er individets eget ansvar at skabe sin identitet og dette vil blive inddraget i specialets analyse.

I nedenstående vil Twenge (2014) inddrages som supplement til Giddens, idet hendes samfundsmæssige fokus er mere indskrænket, idet hun beskæftiger sig med Generation Me, som repræsenterer den generation, som deltagerne i vores undersøgelse

er en del af. Twenge påpeger nogle centrale kendetegn for denne generation og ser disse i lyset af samfundets udvikling. Twenge forholder sig desuden til, at der er sket en stigning inden for angst og depression, hvorfor hendes perspektiv betragtes som særligt relevant i forsøget på at forstå den stigende forekomst af psykisk belastning hos unge.

2.4.2. Unge i nutidens samfund ifølge Twenge

I nedenstående redegøres som nævnt for Twenges forståelse af Generation Me. Herunder gøres rede for, at der er sket nogle sociale forandringer samt en høj grad af individualisering og derudover præsenteres Twenges påstande og overvejelser vedrørende, at flere unge har det psykisk dårligt. Endeligt overvejes, hvordan Twenges forståelse kan anvendes i dansk kontekst.

2.4.2.1. Generation Me

Amerikanske Jean M. Twenge, Ph.D og professor i psykologi beskæftiger sig med, hvad hun kalder Generation Me, som indbefatter individer født i 1982-1999 (Twenge, 2014). Generation Me-individer er ifølge Twenge født ind i en kultur, hvor selvet sættes før alt andet. Det vigtigste for individet er at have det godt med sig selv, hvilket også er grunden til, at Twenge vælger at navngive generationen som Generation Me (ibid.).

Generation Me adskiller sig fra tidligere generationer, idet børn fra denne generation ifølge Twenge til vis grad kan betragtes som mere ønskede i kraft af opfindelsen af prævention og fri abort. Herudover er de typisk vokset op med at få at vide, at de er specielle og unikke af deres forældre og det omgivende samfund gennem fx tv og musik. De er konstant blevet opfordret til at følge sine drømme og gøre, hvad der gør dem glade og derigennem har de lært at sætte egne ønsker og behov først (ibid.). Som følge heraf går de ikke op i traditioner og normer på samme måde som tidligere, hvilket er i tråd med Giddens' pointe om, at traditioner har mistet sin betydning i det moderne samfund. Twenge hævder, at individer fra Generation Me i stedet fordres til at leve ud fra et individualistisk synspunkt og ikke lade sig holde tilbage af sociale forventninger (ibid.). Som eksempel betragtes det i dag ikke som egoistisk at flytte væk fra familie og venner for at forfølge sin drøm om uddannelse eller et nyt job, i stedet tilskyndes det nærmest, da det vigtigste er, at det pågældende individ udlever

sine drømme og har det godt (ibid.). Der er således sket et stort skift fra tidligere generationer, hvor værdierne var helt anderledes. I forbindelse med dette værdiskift inddrager Twenge sin mors udsagn om, at de vigtigste værdier i 1960'erne var arbejdsomhed, ærlighed, loyalitet og omsorgsfuldhed over for andre, og på daværende tidspunkt var der ikke fokus på, om det enkelte individ som sådan var lykkelig eller glad. I modsætning hertil står Generation Me's idé om, at det vigtigste netop er at være glad og udleve sine drømme (ibid.).

Dette enorme fokus på selvet og dets behov er ikke nødvendigvis udtryk for selvoptagethed eller egoisme, men i stedet hævder Twenge, at det blot er en måde at manøvrere i en verden med få sociale regler i kombination med en overbevisning om, at individet er vigtigt. Twenge pointerer i forlængelse heraf, at der heller ikke er tale om, at individer fra Generation Me er forkælede i den forstand, at de får alt de gerne vil (ibid.). Modsat argumenterer hun for, at individer i dag skal klare udfordringer, som tidligere generationer aldrig har skullet og dermed har individer i dag det altså ikke nemmere end tidligere (ibid.).

I ovenstående er redegjort for Generation Me, hvilket er den generation, som deltagerne i specialets undersøgelse er fra. Dette giver således en mere detaljeret forståelse for unges tilværelse i samfundet, og denne forståelse vil blive anvendt i specialets analyse og diskussion.

Twenge påpeger, at der er sket en forandring i de unges sociale relationer i det nutidige samfund, hvilket vil blive gjort rede for i nedenstående.

2.4.2.1.1. Sociale ændringer

I kraft af dette store fokus på individets egne behov og ønsker er der ligeledes sket en forandring vedrørende sociale relationer. Bagsiden ved den omtalte øgede frihed til at gøre, hvad individet selv vil, viser sig blandt andet ved færre tætte sociale relationer sammenlignet med tidligere generationer (Twenge, 2014). Dette kommer blandt andet til udtryk ved, at mere end fire gange så mange amerikanere beskriver sig selv som ensomme sammenlignet med i år 1957 (ibid.). Tendensen til at sætte sig selv først og forfølge sine drømme kan medvirke til afstand til familie og venner og dermed føre til følelser af ensomhed og tristhed. Forandringen indenfor de sociale relationer, som Twenge præsenterer, kan endvidere knyttes til Giddens' begreb om rene forhold, idet ideen om at relationer til andre aktivt tilvælges frem for at være betinget

af ydre betingelser kan være en medvirkende faktor i forhold til at flere i dag oplever ensomhed.

Twenge påpeger endvidere, at unge i dag er mindre tilbøjelige til at stole på andre og mindre tilbøjelige til at mene, at verden er et trygt og imødekommende sted. Med udgangspunkt i Giddens' (1994) teori kan det overvejes om denne tilbøjelighed er et udtryk for, at nutidens unges tillid og ontologiske sikkerhed er svækket og at det dermed er vanskeligt for dem at holde trusler og risici uden for bevidstheden.

Generelt peger Twenges pointer om Generation Me's sociale relationer på en kultur, som udvikler sig væk i en retning væk fra tætte fællesskaber og sociale relationer og i stedet mod en endnu højere grad af individualisme (Twenge, 2014).

Der er således ifølge Twenge sket nogle sociale ændringer, som indvirker på de unges tilværelse, hvilket muligvis kan spille en rolle for den stigende forekomst af psykisk belastning. Dette hænger sammen med, at samfundet i højere grad er præget af individualisme, hvilket vil blive beskrevet i nedenstående.

2.4.2.1.2. Alene om et enormt pres

Den individualisme og personlige frihed, som gennemsyrrer det nutidige samfund, indebærer, at det enkelte individ er alene om at træffe de rigtige valg og de har ingen andre end dem selv at bebrejde, hvis valgene viser sig at fejle. Dermed står individer fra Generation Me komplet alene i forhold til sine valg og de skuffelser de måtte inddebære (Twenge, 2014). Dette skaber et enormt pres på det enkelte individ i forhold til at skulle vælge rigtigt, hvilket hænger sammen med, at de er vokset op med en overbevisning om at kunne få og blive det hele (ibid.). Generation Me er således kendetegnet ved nogle urealistiske forventninger til, hvad individet skal kunne opnå i livet og mange unge føler, at verden kræver, at de er perfekte på alle områder. I den forbindelse er der en tendens til at sammenligne sig selv med andre, og mange unge har en følelse af, at andre generelt klarer sig bedre. I forlængelse heraf fremhæver Twenge det store pres, som de unge oplever i forhold til uddannelse, hvilket i en amerikansk kontekst særligt viser sig ved, at forældre presser de unge til at komme ind på prestigefyldte colleges for at kunne blive succesfulde (ibid.). De unge oplever i høj grad tvivl i forhold til alle de valg, de skal tage, da de er bange for at vælge forkert. Dette hænger sammen med, at de føler, at når de vælger ét, mister de samtidigt noget andet og på grund af de urealistiske forventninger, som de er vokset op med i forhold til at opnå succes, har de svært ved at stille sig tilfreds med det ordinære

(ibid.). Frem for at fokusere på hvad individet har, er der en tendens til have fokus på, hvad vedkommende ikke har eller ikke kan få (ibid.). Ikke alle kan stå imod dette pres, men bukker under for det. Når de unge bliver mødt af virkeligheden og finder ud af, at det ikke er muligt for dem at have det hele og kunne det hele, opfatter de det som om, at det er dem, der er noget galt med (ibid.). Dette hænger sammen med, at de unge oplever, at de udelukkende har sig selv at bebrejde for sine valg og de fejl de har medført.

I ovenstående er redegjort for Twenges forståelse af, at samfundet er præget af individualisering, hvilket kan have forskellige konsekvenser, der betragtes som relevante for forståelsen af psykisk belastning. I nedenstående uddybes konsekvenserne af udviklingen i samfundet.

2.4.2.1.3. Det store paradoks

Twenge (2014) hævder, at udviklingen i samfundet har været medvirkende til store stigninger inden for forekomsten af angst og depression hos unge. Twenge pointerer på baggrund af sin egen metaanalyse, at fødselsår har større betydning end familiemæssig baggrund med hensyn til tendens til ængstelighed. I forlængelse heraf hævder Twenge, at hvis individet er født i det sene 20. århundrede er det nok til at gøre vedkommende ængstelig - også på trods af at han eller hun er vokset op i en stabil og kærlig familie - hvilket formentligt hænger sammen med nogle samfundsmæssige tendenser såsom færre tætte sociale relationer (Twenge, 2014).

Udviklingen mod højere forekomster af angst og depression kan betragtes som paradoks, idet individer fra Generation Me kan siges at have bedre vilkår sammenlignet med tidligere generationer. Generation Me er fx frie for verdenskrige, der er sket væsentlige forbedringer inden for sundhedsområdet, der er mindre fysisk arbejde og de har adgang til tv, mobiltelefoner, computere og internet. Endeligt er der den store personlige frihed til at træffe egne valg og udleve egne drømme, men som nævnt ovenfor er der ikke udelukkende fordele ved denne tendens, da det medfører et pres på individet samt færre tætte sociale relationer (ibid.). Generation Me har således meget mere sammenlignet med tidligere generationer, men ifølge Twenge mangler de menneskelige behov såsom tætte stabile relationer, fællesskabsfølelse, tryghed og endeligt en simpel vej til voksenlivet uden de store urealistiske forventninger. Altså kan teknologi og materialisme muligvis gøre nogle ting lettere, men det tyder ikke på, at det medvirker til glæde. Generation Me lever i en verden, som er forvirrende

og præget af alt for mange valg, og der er en længsel efter sociale relationer (ibid.). Twenge præsenterer en formodning om, at de lavere rater af depression og angst i tidligere generationer kan hænge sammen med, at der var en tendens til at have flere tætte sociale relationer. På trods af kriser og tab, som individer fra tidligere generationer måtte have gennemlevet, havde de som oftest hinanden at kunne regne med. Der var følelser af sammenhold og fællesskab og ofte levede de samme mennesker sammen gennem hele livet. Som Twenge påpeger, har det formentlig ikke været specielt spændende, og der har sandsynligvis også været drømme, som ikke kunne udleves, men det kan have været denne stabile og sociale livsform, der har beskyttet tidligere generationer fra angst og depression (ibid.).

Twenges forståelse af de stigende forekomster af angst og depression er særligt relevant for dette speciale i kraft af det fokus på den stigende forekomst af psykisk belastning. Som følge heraf vil Twenges perspektiv blive anvendt på tværs af analysen og diskussionen for at få en forståelse for stigningen.

I og med at Twenges forskning og pointer bygger på den amerikanske befolkning og kultur, er det væsentligt at forholde sig til, hvorvidt hendes pointer gør sig gældende i en dansk kontekst, hvilket gøres i følgende afsnit.

2.4.2.2. Amerikanske versus danske tilstande

Vi finder det relevant at inddrage Twenges forskning i vores afhandling, da der kan drages flere paralleller til danske forhold, hvoraf én af parallellerne vedrører uddannelse. Uddannelse er et aktuelt område for unge at forholde sig til, og vi vil i kraft af vores fokus på unge uddybe denne parallel mellem det amerikanske og danske uddannelsessystem.

Twenge (2014) lægger vægt på, at de amerikanske unge oplever et stort pres i forhold til at blive optaget på gode colleges. Selvom det amerikanske og danske uddannelsessystem adskiller sig fra hinanden, kan der trækkes en parallel mellem de to systemer i kraft af, at de unges karakterer kan have en afgørende betydning for deres akademiske muligheder. I forbindelse med optagelsesprocessen til colleges i USA betragtes den unges Grade Point Average (GPA), som er et udtryk for den unges karaktergennemsnit fra high school. Det er endvidere almindeligt, at unge amerikanere skal tage en standardiseret test ved navn SAT, der måler på akademiske kompetencer. Den unge amerikaner kan blive optaget eller afvist på baggrund af sine score på

SAT-testen og sit GPA (Hume, *The American Education System*). På tilsvarende vis er karakterer i danske kontekster afgørende for den unges muligheder for at blive optaget på uddannelse, idet flere og flere uddannelser kræver et bestemt karaktergennemsnit for at man kan blive optaget. Der kan på baggrund af betydningen af karaktergennemsnittene i begge lande således argumenteres for, at det pres unge amerikanere oplever ifølge Twenge (2014) også i en eller anden grad gør sig gældende for danske unge. I forlængelse heraf er det væsentligt at fremhæve, at der i Danmark er en tendens til, at karaktergennemsnittene er fortsat stigende, hvilket formodes at være med til yderligere at øge presset på den unge. Modsat kan amerikanske unge opleve et ekstra pres i forbindelse med selv at skulle betale for sin uddannelse, hvilket er et økonomisk aspekt, som ikke gør sig gældende i Danmark i kraft af vores velfærdssystem. Vi mener således, at der på trods af kulturelle forskelle mellem amerikanske og danske unge også er centrale ligheder, som gør det rimeligt at antage, at det pres, som Twenge omtaler, også gør sig gældende i en dansk kontekst.

På trods af at vi argumenterer for at anvende Twenges perspektiver i en dansk kontekst, finder vi det relevant yderligere at inddrage Petersen (2016), idet hans samfundsforståelse tager udgangspunkt i det danske samfund, og hans perspektiv kan dermed supplere Giddens' og Twenges forståelser.

2.4.3. Præstationssamfundet: det nutidige danske samfund

I dette afsnit redegøres for Petersens (2016) forståelse af, hvad han betegner som præstationssamfundet. Som led heri gøres rede for konkurrencestaten, idet denne ligger til grund for forståelsen af præstationssamfundet. I forbindelse med redegørelsen af præstationssamfundet beskrives endvidere, hvilke konsekvenser præstationssamfundet kan have for det enkelte individ, idet en forståelse heraf formodes at kunne bidrage til en forståelse for den stigende forekomst af psykisk belastning.

Anders Petersen, sociolog og lektor ved Aalborg Universitet, betegner det nutidige danske samfund som et præstationssamfund. I overensstemmelse med Giddens' beskrivelse af moderniteten hævder Petersen, at præstationssamfundet er kendetegnet ved en frigørelse af tidligere tiders normer og sociale regler (Petersen, 2016). Præstationssamfundet bygger ifølge Petersen oven på konkurrencestatens principper, som er beskrevet af Ove Kaj Pedersen (2011).

2.4.3.1. Præstationssamfundets fundament: konkurrencestaten

Det danske samfund har ifølge Pedersen udviklet sig fra en velfærdsstat til en konkurrencestat, og selvom der er visse og centrale forskelle mellem velfærdsstaten og konkurrencestaten påpeger Pedersen, at de to staters værdier ikke er uforenelige. Konkurrencestaten bør anskues i forlængelse af velfærdsstatens værdier, da det overordnede formål i begge perioder har været og er at skabe en individualitet, der stemmer overens med de udfordringer, nationen står overfor (Pedersen, 2011). Konkurrencestaten bygger fx videre på nogle af de idealer, som var vigtige i velfærdsstaten, såsom lighed og lige muligheder (ibid.). Velfærdsstaten og konkurrencestaten adskiller sig dog i opfattelsen af, hvordan disse idealer bedst imødekommes. I begge perioder er staten ansvarlig for at give alle individer de samme muligheder, men der er en forskel i opfattelsen af, hvad lighed er og hvordan denne opnås. I velfærdsstaten var lighed synonymt med værdighed, idet alle individer blev betragtet som unikke væsener og anerkendt herfor. Lighed i konkurrencestaten har dog den betydning, at alle skal have mulighed for at skabe og realisere sig selv (ibid.). Denne forståelse af lighed i konkurrencestaten kan siges at afspejle den individualitet, som Giddens (1994) og Twenge (2014) fremhæver som kendetegnende for det moderne samfund. Konkurrencestaten vægter endvidere tilskyndelser højere end rettigheder, og ændringen i opfattelsen af lighed er med til, at individet nu skal forpligte sig for at opnå rettigheder (Pedersen, 2011). I konkurrencestaten pålægges individet således i højere grad et personligt ansvar for at skabe sit liv og det sikkerhedsnet, som konkurrencestaten holder under sine borgere er ikke så finmasket som nettet i velfærdsstaten (Petersen, 2016).

Konkurrencestaten er opstået som følge af, at vi lever i en globaliseret verden, hvor nationerne konstant konkurrerer med hinanden. Dette har medført, at der stilles andre krav til individet og dermed har individidealet også ændret sig. I konkurrencestaten er der i høj grad fokus på at kvalificere den enkelte til at være en del af et konkurrencedygtigt arbejdsmarked. I kraft af dette søger konkurrencestaten det opportunistiske og egennyttige individ, der formes gennem faglighed (Pedersen, 2011; Petersen, 2016). Skiftet fra velfærdsstaten til konkurrencestaten har bevirket, at flere af samfundets institutioner har ændret fokus, hvilket bl.a. kan ses i folkeskolen, gymnasiet og universitetet. Uddannelsessystemets primære formål er ikke længere at bidrage til dannelsen af demokratiske individer, som var tilfældet i velfærdsstaten. Ifølge Peder-

sen er uddannelsessystemets opgave i konkurrencestaten at uddanne fagligt kompetente individer med færdigheder, der gør den enkelte klar til arbejdsmarkedet. Dette bevirker, at arbejdet generelt kommer til at gennemsyre både individualiteten og fællesskabet i konkurrencestaten (ibid.).

Petersen (2016) er overordnet enig i Pedersens (2011) analytiske beskrivelse af det opportunistiske individ og ændringen fra velfærdsstat til konkurrencestat, men Petersen mener, at Pedersen ikke indfanger kompleksiteten af det aktuelle samfund, hvorfor han præsenterer præstationssamfundet (Petersen, 2016). Konkurrencestaten er ifølge Petersen fundamentet for præstationssamfundet, og præstationssamfundet skal derfor ikke forstås som et alternativ til konkurrencestaten, men nærmere som en nuancering og uddybning af nogle udviklingsprocesser, som konkurrencestaten har indstiftet. Præstationssamfundet komplementerer og nuancerer især områder, der omhandler aktuelle sociale regler og normer (A. Petersen, personlig kommunikation, d. 30.04.2018, jf. bilag 1).

2.4.3.2. Præstationssamfundet

Præstationssamfundet er kendetegnet ved en frigørelse fra tidligere tiders normer og sociale regler, hvor det fremtrædende er individets frigørelse fra ”at skulle”, men dette er blot blevet erstattet af ”at kunne” (Petersen, 2016). Sagt på en anden måde eksisterer der altså ikke længere nogle eksplicitte, eksterne krav til individet, men i stedet bør individet udnytte sit fulde potentiale alene af den grund, at vedkommende er i stand til at gøre det, hvilket vil sige, at der er en forventning om, at individet motiverer sig selv. Dette kan knyttes til Twenges (2014) påstand om, at individer fra Generation Me er vokset op med en overbevisning om, at alt er muligt. Petersen hævder desuden i tråd med både Giddens (1994; 1996) og Twenges (2014) pointer om individets øgede ansvar, at individet i præstationssamfundet i høj grad ansvarliggøres for sit eget liv og denne ansvarlighed kombineres i præstationssamfundet med andre normer og sociale regler end tidligere. Dette medvirker til, at individet forsøger at skabe sig selv gennem sine handlinger og i denne forbindelse udmærke sig sammenlignet med andre (Petersen, 2016).

I sin skildring af det nutidige samfund henter Petersen inspiration i sportens verden og sammenligner det nutidige, danske samfund med den præstationskultur, som længe har hersket blandt elitesportsudøvere. Det er en kultur, hvor præstationer beløn-

nes, beundres samt anerkendes og udøveren tilskrives ofte større status som følge af en stor præstation (ibid.). Det kræver dedikation, forpligtelse og hårdt arbejde at præstere på topplan, og det er derfor nødvendigt at have en klar prioritering af tilværelsens fristelser, da det fx ikke er muligt at være eliteudøver samtidig med jævnligt at drikke alkohol eller spise usundt, da dette har en negativ indvirkning på sportslige præstationer (ibid.). Selvom topatleter giver afkald på visse aspekter af tilværelsen, så er disse afkald som oftest også forbundet med nogle positive følger. Mange elitesportsudøvere tilegner sig foruden oplevelser og penge nogle færdigheder og kompetencer for eksempel god selvkontrol, vindermentalitet samt evnen til selvdisciplinering (ibid.). Samfundet fordrer sandsynligvis de samme færdigheder og kompetencer, og især behovet for selvkontrol og selvdisciplinering menes at være stort i præstationssamfundet. Præstationskulturens fokus på præstation har således udvidet sig og gør sig nu gældende blandt den brede befolkning i samfundet, idet der generelt stræbes efter at præstere og præstationer bør derfor ifølge Petersen betragtes som en central social kompetence (ibid.).

En central præmis for individet i præstationssamfundet er konstant aktivitet, som dels kræver, at individet investerer sig selv i sine aktiviteter og anvender sig selv som værktøj og dels kræver det en fleksibilitet, motivation og tilpasningsdygtighed (Petersen, 2016).

I forlængelse heraf tilskynder præstationssamfundet det selvdisciplinerende og ansvarsbevidste præstationsindivid, og ifølge Petersen kan det have store personlige og sociale konsekvenser, hvis individet i præstationssamfundet stopper op og forholder sig i ro (ibid.). Selvkritik fungerer som følge heraf som en drivkraft for det præstationsorienterede individ. Selvkritik har erstattet det samfundskritiske perspektiv, hvilket hænger sammen med, at individet har ansvaret for sit eget liv. Individet søger derfor altid forklaringer hos sig selv, og oplever vedkommende ikke at leve op til forventningerne, så pisker han eller hun sig selv endnu hårdere i håbet om at præstere bedre. Denne tendens til at være selvkritisk og søge forklaringer hos sig selv ses ligeledes ved Generation Me, da unge ifølge Twenge (2014) ofte tror, der er noget galt med dem, når de oplever ikke at kunne opnå alt.

I ovenstående er der gjort rede for Petersens forståelse for de grundlæggende kendetegn ved præstationssamfundet, hvilket leder over til en beskrivelse af, hvordan samfundet kan belaste individet. Dette betragtes som særligt relevant for dette speciales

fokus, idet det formodes at præstationssamfundets karakteristika kan have en betydning for den stigende forekomst af psykisk belastning.

2.4.3.2.1. Præstation som kronisk belastning

Præstationssamfundet kan ifølge Petersen (2016) betegnes som en kronisk belastning, som ingen kan sige sig fri fra. Kroniske belastninger kan ifølge Petersen have en negativ indvirkning på individets psykisk velbefindende, og det kan blandt andet øge risikoen for depression.

Præstationssamfundet kan virke skræmmende og det kan give anledning til undren over, hvordan samfundet har kunnet udvikle sig i en retning, som umiddelbart ikke virker til at være gavnlige for individet. Individet i præstationssamfundet problematiserer dog ikke præstationssamfundets værdier og idealer, da der i samfundet lægges op til, at individet selv har kontrol og mulighed for at realisere sig selv, hvilket virker tiltalende (Petersen, 2016)

Petersen mener, at grunden til at præstationssamfundet kan betegnes som en kronisk belastning er, at individet konstant er underlagt et voldsomt forventningspres, og dette pres forstærkes yderligere af, at det ikke kan knyttes til en bestemt kontekst. Livet i præstationssamfundet er gennemsyret af en forventning om at klare sig godt og præstere, og Petersen mener, at der ikke længere er tid til at "lade op", da individet konstant skal forholde sig til mulighederne for at optimere sig selv. Der er således en vedvarende forventning til individet om psykisk årvågenhed (ibid.). I denne forbindelse hævder Petersen, at præstationssamfundet er kendetegnet ved et højt tempo. Alle livets facetter er underlagt en øget hastighed, idet alt skal optimeres og maksimeres. Tid er således blevet en værdifuld ressource. Det er dog ikke uden omkostninger, idet individet angiveligt oplever at være underlagt et tidspres, hvilket giver en oplevelse af ikke at have tid nok og individet mister fornemmelsen af at have tid til sig selv og sine egne interesser (Rose if. Petersen, 2016).

Samlet set danner konkurrencestaten grundlaget for præstationssamfundet, og konkurrence går som regel hånd i hånd med præstationer, hvilket også er tilfældet med konkurrencestaten og præstationssamfundet. Derudover ender konkurrencer også oftest ud med at udnævne en vinder og en taber, og i præstationssamfundet er der en grundlæggende frygt for at være en taber. Denne frygt kan være med til at presse

individet yderligere og få vedkommende til at yde over evne, hvilket øger det psykiske pres, som i forvejen er allestedsnærværende (Petersen, 2016)

Med afsæt i elitesportsanalogien kan der argumenteres for, at “vinderne” i præstationsfundet er de individer, der formår at præstere og holde stand imod den kroniske belastning, de er underlagt. I modsætning hertil står “taberne”, som netop ikke formår at stå imod det allestedsnærværende og diffuse pres fra fundet.

I ovenstående er der redegjort for dette speciales fundsteoretiske perspektiv. Herunder er der taget udgangspunkt i Giddens’ forståelse af det moderne fund, idet dette bidrager til en grundlæggende fundsteoretisk forståelse. Giddens’ forståelse er suppleret med Twenges forståelse af unge i nutidens fund, mere uddybende Generation Me. Twenges forståelse er inddraget, da denne giver en mere detaljeret og indskrænket forståelse af specialets målgruppe i form af unge, og fungerer derfor som relevant supplement til Giddens mere grundlæggende forståelse. I kraft af at Twenges forståelse bygger på amerikanske unge, bliver fundsperspektivet yderligere suppleret af Petersens fundsteoretiske forståelse, idet denne bygger på danske forhold og dermed er særligt relevant for at forstå den stigende forekomst af psykisk belastning hos unge i Danmark. Giddens, Twenge og Petersens forståelser af fundet formodes således at kunne bidrage til en forståelse af, hvilken rolle fundet spiller for at flere og flere unge oplever at være psykisk belastede.

2.5. Opsamling

Ovenstående teoriredegørelse består af tre selvstændige redegørelser af henholdsvis self-compassion, selvværd og et fundsteoretisk perspektiv. Først har vi redegjort for self-compassion, som er inddraget da det er en personlig egenskab, som kan beskytte mod psykisk belastning. Redegørelsen tager udgangspunkt i Gilberts evolutionære og neuropsykologiske forståelse og suppleres med Neffs perspektiv. Herefter har vi gjort rede for selvværd, som ligeledes er en beskyttende personlig egenskab. Dette har vi gjort ved hjælp af Rosenbergs grundlæggende forståelse heraf og suppleret denne med Kernis’ teori om optimalt selvværd og tilhørende facetter. Denne redegørelse er efterfulgt af en diskussion omhandlende, hvorvidt self-compassion og selvværd er to selvstændige koncepter. Afslutningsvist har vi inddraget et fundsteoretisk perspektiv for at få en forståelse for fundsmæssige strukturer og tenden-

ser for på den måde at få et indblik i den stigende forekomst af psykisk belastning. Afsnittet blev indledt med Giddens forståelse af moderniteten og i forlængelse har vi inddraget Twenges forståelse af Generation Me. Afslutningsvist har vi inddraget Petersens samfundsanalyse af præstationssamfundet. Disse tre teoretikere er alle inddraget, idet de tilsammen en forståelse for det nutidige samfund.

3. Metode

I dette afsnit vil vi beskrive og begrunde vores metodiske valg i forhold til at besvare specialets problemformulering. Indledningsvist præsenteres mixed methods tilgangen, da denne er udgangspunktet for afhandlingen. I forbindelse hermed vil vi konkretisere, hvordan tilgangen kommer til udtryk, blandt andet i forhold til vores projekt på 9. semester. Endvidere præsenteres embedded design, da vores undersøgelse er inspireret heraf, og vi argumenterer for, hvorfor vores undersøgelse bør anskues som et embedded design.

Herefter følger et afsnit med en beskrivelse af designet for undersøgelsen, som ligger til grund for dette speciale. Dette leder over i et afsnit omkring nogle centrale overvejelser bag designet, hvorefter vi præsenterer undersøgelsens procedure, hvor vi blandt andet belyser, hvordan vi har rekrutteret deltagere til undersøgelsen. I forlængelse heraf følger først en kort præsentation af undersøgelsens deltager og dernæst en beskrivelse af, hvordan vi har udvalgt de interview, der anvendes som empiri.

Sidste halvdel af nedenstående afsnit er fokuseret på interview som metode, da de kvalitative data - som er de primære i dette speciale - er indsamlet ved hjælp af denne metode. Vi præsenterer det semistrukturerede interview og uddyber relationen mellem forsknings-, interview- og støttespørgsmål i dette speciale.

Afslutningsvist følger en redegørelse af tematisk analyse, som er den analytiske tilgang, der anvendes til at behandle de kvalitative data. I denne forbindelse ekspliciterer vi blandt andet, hvordan vi har transskriberet interviewene, og hvordan vi har arbejdet med den tematiske analyse, herunder hvordan vi er nået frem til de temaer, som behandles i specialets analyseafsnit.

3.1. *Mixed methods*

Dette speciales metodiske tilgang betegnes mixed methods, som er en metode, der forener den kvantitative og kvalitative metode. De to respektive metoder har hver sine fordele og ulemper. Det er eksempelvis almindeligt at kritisere kvantitativ forskning for at mangle en forståelse for menneskets kontekst, forskerens egen forudindtagethed betvivles sjældent og der lægges ikke vægt på informanterne som enkelt-individer, men i stedet betragtes de i en helhed med andre. I modsætning hertil kriti-

seres kvalitativ forskning ofte for, at forskerens fortolkning er for subjektiv og det er svært at gennemskue, hvorvidt resultaterne gør sig gældende for andre end informanterne (Creswell & Clark, 2011). Mixed methods gør det muligt at lave en undersøgelse, som ikke er begrænset af metodologiske betingelser. Fokus i mixed methods er i stedet på at opnå en nuanceret forståelse af undersøgelsens genstand, hvilket ideelt set gøres ved at anvende de metoder, der egner sig bedst til det pågældende forskningsspørgsmål. Mixed methods kan således siges at være en intuitiv måde at udføre forskning på og associeres ofte med pragmatismen, der er kendetegnet ved en vis form for pluralisme, og fokus på hvad der fungerer (ibid.).

På baggrund af den pragmatiske tilgang til forskning som kendetegner mixed methods samt de forskellige styrker og svagheder ved henholdsvis den kvalitative og kvantitative metode har vi valgt at udforme et projekt baseret på mixed methods tilgangen. Dette valg skyldes, at tilgangene kan komplementere hinanden og give en nuanceret forståelse af den høje forekomst af psykisk belastning hos unge. Studiet kan samlet set betegnes som et QUANT → qual studie, da den kvantitative analyse har været afgørende for fokuset i den kvalitative databehandling (Yardley & Bishop, 2017). Dette kommer blandt andet til udtryk ved, at vi på 9. semester tilegnede os nogle teoretiske og empiriske indsigter, hvilket er gået forud for og har haft betydning for udarbejdelsen af dette speciale.

På 9. semester undersøgte vi sammenhængen mellem syv forskellige personlige egenskaber⁶ og psykisk belastning. Dette blev gjort ved hjælp af syv på forhånd opstillede hypoteser, som vi testede ved hjælp af korrelationsanalyser. Opsummerende viste det sig, at samtlige hypoteser blev støttet, idet alle syv personlige egenskaber korrelerede signifikant med det samlede mål for psykisk belastning, som udgøres af henholdsvis et mål for depression, angst og stress. Det viste sig uddybende, at der var en signifikant stærk negativ korrelation mellem selvværd og psykisk belastning, hvilket ligeledes gjorde sig gældende mellem self-compassion og psykisk belastning. På baggrund heraf blev det udledt, at både selvværd og self-compassion kan have en beskyttende funktion mod psykisk belastning. Det er dog vigtigt at påpege, at kausalitetsforholdet ikke udledtes på baggrund af korrelationer, men i stedet med baggrund i teoretiske tolkninger.

⁶ Neuroticisme, samvittighedsfuldhed, rumination, selvværd, self-compassion, selvkritik og perfektionisme.

Vores 9. semestersprojekt er således udelukkende bygget på den kvantitative metode, mens den kvalitative metode er dominerende i dette speciale. Selvom begge projekter fungerer som to selvstændige projekter, kan de samlet set betragtes som et langt projekt, hvor der arbejdes ud fra en mixed methods tilgang.

3.1.1. Embedded design

Mixed methods kan foregå på mange forskellige måder, og dette speciale bærer præg af at være inspireret af et embedded design, idet vi har inkorporeret den kvalitative tilgang i en traditionel kvantitativ undersøgelse, hvilket er den typiske måde at anvende et embedded design (Creswell & Clark, 2011).

Præmissen for et embedded design er, at det ikke er muligt at besvare forskellige forskningsspørgsmål ud fra det samme datasæt og begge datasæt skal adressere formålet med undersøgelsen. I et embedded design skal data fra den inkorporerede metode desuden ikke besvare det primære forskningsspørgsmål, men i stedet besvare spørgsmål, som adskiller sig fra, men er relateret til dette forskningsspørgsmål (ibid.).

I relation til denne afhandlings embedded design er formålet med undersøgelsen at undersøge psykisk belastning hos unge ud fra et individ- og samfundsorienteret perspektiv. Herudover arbejdes der med forskellige forskningsspørgsmål, som ikke kan besvares ud fra samme datasæt. Dette skyldes, at det ikke ville være muligt at besvare hvilke personlige egenskaber, der er af betydning for psykisk belastning og få en dybere forståelse af disse egenskabers betydning samt afdække samfundets betydning for psykisk belastning, herunder hvordan unge subjektivt forholder sig til samfundets pres. De kvalitative data knytter sig til det kvantitative forskningsspørgsmål, da selvværd og self-compassion sættes i relation til samfundsperspektivet.

Foruden at designet imødekommer vores forskelligartede interesser og gør det muligt at få en nuanceret forståelse af psykisk belastning hos unge, er det også muligt at publicere resultaterne fra henholdsvis de kvantitative og kvalitative data separat i et embedded design, hvilket vi har gjort ved at arbejde med undersøgelsen på 9. og gennem dette speciale (ibid.).

Et andet argument for, at der er tale om et embedded design skyldes, at resultaterne fra vores projekt på 9. semester har været determinerende for centrale beslutninger i forbindelse med dette speciale. Vi har blandt andet valgt at arbejde videre med selv-

værd og self-compassion, da vi på 9. semester fandt, at disse to egenskaber kan beskytte mod psykisk belastning. Vi finder en stor styrke i, at vi kvantitativt har undersøgt forskellige personlige egenskabers betydning for psykisk belastning. De kvantitative analyser kan siges at henlede vores opmærksomhed på nogle centrale egenskaber, og ved hjælp af de kvalitative data kan vi forhåbentligt opnå en bedre indsigt i egenskabernes betydning, hvilket kan være en betydningsfuld indsigt, som vi kan anvende i arbejdet som psykologer. Valget om udelukkende at anlægge et individorienteret perspektiv på 9. semester skyldes ligeledes, at vi gerne ville have en grundlæggende forståelse for de individuelle faktoreres betydning for psykisk belastning og sidenhen sætte denne forståelse i kontekst ved at anlægge et samfundsorienteret perspektiv, hvilket vi gør i dette speciale.

I ovenstående har vi præsenteret embedded design, da det repræsenterer mixed methods tilgangen i dette speciale. I denne forbindelse finder vi det vigtigt at beskrive, hvordan vi har udformet en undersøgelse, der rummer både det kvalitative og kvantitative, som er en præmis for mixed methods. Nedenstående består derfor af en beskrivelse af undersøgelsens design, overvejelserne bag undersøgelsen samt proceduren for undersøgelsen.

3.2. Beskrivelse af design

Undersøgelsen, der ligger til grund for dette speciale, er udarbejdet i samarbejde med Center for Klinisk Hverdagspsykologi på Aalborg Universitet som en del af et længerevarende forskningsprojekt. Undersøgelsen har således skullet kombinere forskellige parter interesser, hvilket har bevirket, at undersøgelsen består af flere elementer, end dem vi har valgt at fokusere på. I dette afsnit vil vi beskrive de relevante elementer fra undersøgelsen, som er af betydning for vores udarbejdelse af specialet. Ønskes en uddybende beskrivelse af det samlede design henvises til Petersen, Jonsen og Olsen (unpub.).

Undersøgelsen består af to adskilte dele, der skal gennemføres med en uges mellemrum. Undersøgelsens første del er udarbejdet som et spørgeskema bestående af skalaer, der måler på personlige egenskaber, fx selvværd og self-compassion.

Anden del af undersøgelsen er ligeledes udformet som et spørgeskema og består blandt andet af en række tilstandsmål, herunder stressmålet PSS-10 samt angst- og

depressionssubskalaerne fra DASS21, hvilket tilsammen udgør det samlede mål for psykisk belastning.

De to spørgeskemaer, som skal gennemføres med en uges mellemrum, repræsenterer den kvantitative del af undersøgelsens mixed methods. Det kvalitative repræsenteres i form af kortere interviews, der blev foretaget umiddelbart efter gennemførelsen af anden del af undersøgelsen, og det er primært disse interviews, som denne afhandling er baseret på.

3.2.1. Overvejelser bag designet

Samarbejdet med Center for Klinisk Hverdagspsykologi (CKH) har gjort det muligt at lave en betydeligt større og kontrolleret undersøgelse, end hvis vi skulle have lavet en undersøgelse alene. Samarbejdet har derfor overvejende været til alle parter fordel, men samarbejdet har også betydet, at vi ikke har kunnet udforme et design, som udelukkende er relevant for vores undersøgelsesinteresse.

Samarbejdet har blandt andet betydet, at der var specifikke krav til nogle konkrete skalaer, som skulle inkluderes i undersøgelsen. Undersøgelsen rummer således mange skalaer, som vi ikke beskæftiger os med. Desuden er undersøgelsen en del af et længere forskningsprojekt fra CKH, og som følge heraf var det en præmis, at priming til kognitiv dissonans blev inkluderet som første element af undersøgelsens anden del, hvilket ligeledes er et element, som ligger uden for vores fokus.⁷

En fordel ved samarbejdet med CKH er, at vi har kunnet foretage en todelt undersøgelse med de samme respondenter, hvilket har gjort det muligt at sammenholde deltagerne besvarelserne på tværs af tid, hvilket reducerer sandsynligheden for, at deltagerne svar i slutningen af undersøgelsen er påvirket af undersøgelsens indledende spørgsmål. Samarbejdet har desuden muliggjort, at vi har kunnet foretage undersøgelsen under kontrollerede betingelser. Undersøgelsen skulle nemlig gennemføres i CKHs lokaler, og dette har været medvirkende til, at vi har reduceret sandsynligheden for, at deltagerne blev påvirket af ydre faktorer, der kan distrahere deltagerne under besvarelsen af undersøgelsen.

⁷ Det tyder dog statistisk set ikke på, at primingen har haft en effekt for deltagerne besvarelse, da besvarelserne fra deltagerne, som udsættes for priming, ikke signifikant adskiller sig fra deltagerne, som fungerer som kontrol, jf. bilag 5.

Det kan umiddelbart være udfordrende at forene en todelt undersøgelse med kontrollerede betingelser, da det stiller relativt store krav til deltagerne i form af, at de fysisk skal møde op og bruge tid på undersøgelsen to gange. Som følge heraf kompenserede vi alle deltagere med 100 kr. efter gennemførelsen af undersøgelsens anden del. Dette økonomiske aspekt menes især at have gjort det lettere at rekruttere deltagere, og det vil ikke have været muligt at tilbyde denne form for kompensation uden CKHs ressourcer. I kraft af samarbejdet med CKH har det således været muligt for os at udforme en undersøgelse, der imødekommer vores fokus.

3.2.2. Procedure

Undersøgelsen forløb over to uger i oktober 2017 på Aalborg Universitet (AAU). Alle deltagere har tilknytning til AAU og blev hovedsageligt rekrutteret fra Campus Aalborg Øst. Rekrutteringen blev varetaget af de forsøgsansvarlige, bestående af fire 9. semestersstuderende på psykologistudiet på AAU samt en forskningsassistent, der i kraft af sin tidligere tilknytning til CKH var bekendt med forskningstilgangen. Deltagerne blev rekrutteret med afsæt i en på forhånd udarbejdet skabelon, således der blev foretaget en standardiseret rekruttering af alle deltagere, jf. bilag 2. Rekrutteringen bestod primært af personlige henvendelser til studerende, som befandt sig på universitetets område, og de fleste deltagere blev rekrutteret fra naturvidenskabeligt og humanistisk fakultet i forsøget på at opnå en vis diversitet i undersøgelsens sample. Foruden personlige henvendelser rekrutterede vi også deltagere ved at oplyse om undersøgelsen til forelæsninger og på seminarhold. Endelig blev enkelte deltagere rekrutteret ved hjælp af et opslag på Facebook i en gruppe ved navn *AAU: Søg, find og bliv testperson*, jf. bilag 2.

I forbindelse med rekrutteringen blev deltagerne vist hen til CKHs lokaler på AAU, hvor der blev foretaget en standardiseret briefing, jf. bilag 2. Efter briefing viste én af de ansvarlige deltagere hen til ét af de tre forsøgslokaler, der er gjort lydtætte for at minimere ydre forstyrrelser. I forsøgslokalet stod en computer, hvor spørgeskemaet relateret til første del af undersøgelsen var klar til at blive besvaret. Efter besvarelsen af spørgeskemaet til første del af undersøgelsen blev deltagerne debriefet, jf. bilag 2. Denne debriefing bestod blandt andet af at aftale et passende tidspunkt for gennemførelse af undersøgelsens anden del, som skulle foregå den efterfølgende uge.

I forbindelse med undersøgelsens anden del blev deltagerne endnu en gang ledt hen til ét af de tre forsøgslokaler, hvor spørgeskemaet relateret til anden del af undersøgelsen stod klar på computeren og skulle besvares på samme måde som spørgeskemaet ugen forinden. Efter gennemførelsen af anden del af undersøgelsen blev deltagerne debriefet, jf. bilag 3. Herefter udfyldte deltagerne en blanket med henblik på udbetaling af de 100 kr. Afslutningsvist spurgte vi nogle deltagere, om de ville deltage i et kortere interview, jf. bilag 3. Udvælgelsen af interviewpersoner blev foretaget ud fra praktiske omstændigheder relateret til tid, ressourcer og omfang. Interviewene blev foretaget i et separat lokale og blev afsluttet med en debriefing, jf. bilag 3.

3.2.3. Undersøgelsens deltagere

I forbindelse med rekrutteringen af deltagere til undersøgelsen havde vi en forhåbning om at ende med et sample på 80 personer. Vi rekrutterede derfor 95 personer til første del af undersøgelsen, da der var risiko for, at visse deltagere ikke ville dukke op den efterfølgende uge. Den efterfølgende uge dukkede 79 personer op til undersøgelsens anden del. Grundet kodningsproblemer i forbindelse med at sammenkæde besvarelsen fra første del af undersøgelsen med besvarelsen fra anden del har vi været nødsaget til at ekskludere en enkelt deltager, og det endelige sample for undersøgelsen består således af 78 personer. Samplet udgøres af 24 mænd og 54 kvinder og aldersgennemsnittet er 23 år. Der er en overrepræsentation af psykologistuderende i samplet, da 25 af undersøgelsens 78 deltagere studerer psykologi, men samlet set er der stor variation i deltagernes studie, jf. bilag 6.

3.2.3.1. Udvælgelse af interviews

Af samplets 78 deltagere indvilligede 21 informanter i at deltage i et kortere interview. Vi har i dette speciale valgt udelukkende at arbejde med 7 af de 21 interviews, og denne udvælgelse er foretaget ud fra en samlet vurdering af informanternes kvantitative score og deres kvalitative udtalelser, hvor fokus har været på indsigtfulde refleksioner og detaljerede beskrivelser. Som udgangspunkt betragtede vi deltagernes kvantitative score på self-compassion og psykisk belastning, mens vi valgte at se bort fra deltagernes score på selvværd, da deltagernes score på dette mål generelt ligger relativt tæt. Vi har på baggrund heraf valgt at inkludere to interviews fra deltagere, som scorer højt på self-compassion, hvor én af deltagerne scorer højt på psykisk be-

lastning, mens den anden har en lav score på psykisk belastning. Samme princip har gjort sig gældende for to deltagere med en middel score på self-compassion. Også her scorer den ene højt på psykisk belastning, mens den anden har en lav score. Endeligt har vi udvalgt to deltagere med en lav score på self-compassion. På samme måde som hos de andre, scorer én af disse deltagere højt på psykisk belastning og den anden lavt. I tilfælde hvor to eller flere interviewinformanternes kvantitative scorer lå tæt udvalgte vi den informant, som vi vurderede havde de mest indsigtfulde og fyldige udtalelser. Udvalgelsen af deltagerne er illustreret i nedenstående tabel.

Score på self-compassion	Høj		Middel		Lav	
Score på psykisk belastning	Høj	Lav	Høj	Lav	Høj	Lav
Informant	Gitte	Anders	Dorthe	Caroline	Mette	Signe

* Laura fremgår ikke af tabellen, da hun er udvalgt ud fra andre kriterier.

Årsagen til, at vi har valgt at udvælge interviews ud fra deltagernes score på henholdsvis self-compassion og psykisk belastning skyldes, at den negative korrelation på 9. semester mellem self-compassion og psykisk belastning indikerer, at graden af psykisk belastning falder i takt med stigningen af self-compassion. Vi har derfor udvalgt interviews, som er i overensstemmelse med korrelationen, men samtidig har vi også udvalgt interviews, som er modstridende hermed. Udvalgelsen skyldes en forhåbning om, at denne kombination af interviewdata kan give en nuanceret forståelse af psykisk belastning.

Endeligt har vi udvalgt det syvende og sidste interview på baggrund af, at informanten Laura bidrager med fyldige og illustrerende udtalelser, som vi vurderer som relevante for vores fokus.

I ovenstående del af metodeafsnittet har fokus været på mixed methods tilgangen og undersøgelsen, som ligger til grund for specialet. I nedenstående vil fokus være på det semistrukturerede interview og tematisk analyse. Dette skyldes, at vi i dette speciale primært koncentrerer os om undersøgelsens kvalitative interviewdata og behandler disse data ved hjælp af tematisk analyse. Inden da præsenteres dog en række etiske overvejelser forbundet med undersøgelsen.

3.3. *Etiske overvejelser*

Etiske overvejelser bør finde sted gennem alle stadierne af et forskningsprojekt, og grundlæggende er der fire etiske retningslinjer, som kan være med til at sikre, at der foretages relevante etiske overvejelser (Brinkmann, 2010; Kvale & Brinkmann, 2009). De fire retningslinjer omhandler informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser og forskerens rolle, og disse præsenteres i nedenstående og sættes i relation til undersøgelsen, som ligger til grund for dette speciale.

Informeret samtykke indebærer, at forskningsdeltagerne informeres om forskningsprojektets formål, design og potentielle fordele og ulemper ved deltagelse (Kvale & Brinkmann, 2009). Vi sikrede vores deltagers informerede samtykke ved indledende briefing forud for første del af undersøgelsen. Når deltagerne sidder ved computeren og skal gennemføre første del af undersøgelsen bliver de mødt af en side, hvor undersøgelsens formål og betingelser for deltagelsen opridses. Ved at trykke videre fra denne side accepterer de undersøgelsens præmisser og giver samtykke til, at vi må bruge vedkommendes besvarelser.

En anden etisk overvejelse omhandler fortrolighed, og fortrolighed skal sikre deltageres anonymitet ved ikke at offentliggøre private oplysninger, der kan identificere vedkommende (Kvale & Brinkmann, 2009). Fortroligheden sikres i undersøgelsen ved, at deltagerne selv vælger, hvordan de vil identificere sig. Vi foreslår i forbindelse med besvarelsen af undersøgelsens to spørgeskemaer, at de anvender deres fødselsdato i kombination med deres initialer, fx 090395KT. Vi gør dem opmærksomme på, at deres kendetegn udelukkende skal bruges til at sammenholde deres besvarelser fra de to dele af undersøgelsen. Vi sikrer desuden interviewinformerernes fortrolighed ved at tildele pseudonymer og ændre på andre genkendelige informationer.

Konsekvenser udgør en tredje etisk retningslinje og henviser til overvejelser omkring, hvilke konsekvenser - både hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige - forskningsprojektet kan have for deltagerne. Det er vigtigt, at fordelene ved at deltage opvejer ulemperne og forskeren bør have in mente, at deltagerne i interviewsituationer kan fortælle om private informationer, som vedkommende sidenhen fortryder (ibid.). I forbindelse med dette speciales interviews var vi opmærksomme på, at det kan være svært at tale om egne sårbarheder, herunder psykisk belastning, da disse sårbarheder kan være forbundet med en vis tabuisering og sensitivitet. Det kan derfor formodes at være en grænseoverskridende situation for informanter at snakke med en

fremmed om et privat anliggende. I forbindelse hermed indleder vi interviewene med at understrege, at deltageren ikke behøver at svare på alle spørgsmål, hvis vedkommende ikke har lyst.

Den sidste og fjerde tommelfingerregel vedrører forskerens rolle, hvor forskerens integritet, herunder vedkommendes viden, erfaring, ærlighed og retfærdighed fremhæves som betydningsfulde forhold for kvaliteten af blandt andet de etiske beslutninger relateret til forskningen (ibid.).

I forbindelse med rekruttering af informanter og i mødet med dem har vi især været opmærksom på vores dobbeltrolle som studerende og forsker. Det kan formentlig have haft en betydning, at vi som ansvarlige for undersøgelsen er studerende og dermed har vores daglige gang på universitetet. Det kan have haft den betydning, at deltagerne gerne vil fremstå på en bestemt måde og ikke afsløre for private eller negative informationer, idet der er sandsynlighed for at møde os efter gennemførelsen af undersøgelsen. I forsøget på at imødekomme denne problematik har vi undgået at rekruttere deltagere, som vi i forvejen har et personligt kendskab til. Vi formoder endvidere, at undersøgelsens kontrollerede forhold, hvor deltagerne har svaret på spørgsmålene alene og i lukkede rum er medvirkende til at reducere risikoen for, at deltagerne gerne vil fremstå på en bestemt måde.

En anden overvejelse, der er relevant i forbindelse med vores rolle som både studerende og forsker, omhandler vores tilknytning til afhandlingens målgruppe. I kraft af vores alder og status som studerende falder vi inden for samme kategori, som deltagerne i undersøgelsen. Vi kan derfor på sin vis identificere os med deltagerne, hvilket kan være problematisk, da det kan besværliggøre opretholdelsen af en professionel distance til undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2009).

Som afslutning af etiske overvejelser vil vi præsentere en etisk konflikt, som vi oplevede i forbindelse med behandlingen af de kvantitative data. Det viste sig under databehandlingen, at nogle deltagere scorede overraskende højt på det samlede mål for psykisk belastning, hvilket gav anledning til en konflikt mellem rollen som forsker og kommende psykolog. Det skyldtes, at vi på den ene side - i overensstemmelse med forskerrollen - havde lovet deltagerne anonymitet, men på den anden side kom vi i besiddelse af en viden om deltagernes psykiske tilstand, som gav anledning til bekymring. I den forbindelse overvejede vi, om vi skulle handle på denne bekymring i kraft af vores rolle som kommende psykologer. Vi valgte dog at opretholde deltagernes anonymitet og agere ud fra forskerrollen og vægte formålet med undersøgelsen.

sen. Årsagen til at vi valgte at opretholde vores rolle som forsker er, at det kunne ses som et brud på fortroligheden ved at handle på vores bekymring ved fx at kontakte informanten. I denne forbindelse var det dog heller ikke umiddelbart muligt at kontakte informanterne i kraft af undersøgelsens design, hvor vi har sikret deltagernes anonymitet. Denne konflikt afspejler uforenelige værdier, som ofte er årsagen til etiske dilemmaer (Brinkmann, 2010). I dette tilfælde er der tale om uforenelige værdier, hvor idealet om at være en god forsker og bevare sin integritet står på den ene side og ønsket om kunne hjælpe andre som psykolog står på den anden.

I ovenstående er en række etiske overvejelser blevet præsenteret med fokus på fire grundlæggende etiske retningslinjer og i relation hertil har vi præsenteret, hvordan vi forsøgt at overholde disse ved arbejdet med undersøgelsen.

I nedenstående skifter fokus fra undersøgelsen til det semistrukturerede interview. I forbindelse hermed præsenteres de forskellige spørgsmål fra den udarbejdede interviewguide.

3.4. Semistruktureret interview

Vi har i dette speciale valgt at foretage semistrukturerede interviews, da det er en relativ fleksibel måde at opnå indsigtsfulde beskrivelser fra informanterne omkring konkrete fænomener (Kvale & Brinkmann, 2009; Tanggaard & Brinkmann, 2010).

Det semistrukturerede interview er det mest udbredte i moderne interviewforskning og er kendetegnet ved, at interviewerens har forskningsspørgsmål, som er styrende for de interviewspørgsmål, der stilles under selve interviewet. I dette speciale arbejdes der med tre forskningsspørgsmål relateret til unges oplevelse og håndtering af presede situationer samt oplevelsen af et ydre, samfundsrelateret pres.

I forbindelse med hvert forskningsspørgsmål har vi udarbejdet nogle interviewspørgsmål, som er de spørgsmål, vi stiller vores informanter under selve interviewet. Interviewspørgsmål adskiller sig fra forskningsspørgsmål ved at være afgrænsede, korte og enkle. Herudover søges der via interviewspørgsmål konkrete beskrivelser af det givne fænomen, mens forskningsspørgsmål søger forklaringer på disse fænomener (ibid.). Interviewspørgsmålene er udarbejdet som åbne spørgsmål for at give informanterne frihed til at inddrage de oplevelser og erfaringer, som de finder mest relevante og sigende. Interviewspørgsmålene er ligeledes formuleret i et hverdagstypisk sprog, hvorfor der ikke gøres brug af psykologiske termer eller fagudtryk. Dette

skyldes især, at informanterne kommer fra mange forskellige uddannelser, og interviewspørgsmål bør tilpasses informanternes ordforråd, uddannelsesmæssige baggrund og opfattelsesevne for at mindske tvivl omkring spørgsmålet (Kvale & Brinkmann, 2009). I forbindelse med interviewspørgsmålene har vi udarbejdet enkelte støttespørgsmål, som kunne stilles i tilfælde, hvor informanten enten ikke forstod interviewspørgsmålet eller for at sætte tanker i gang hos informanten for på denne måde at få et svar. Udformningen af disse støttespørgsmål bidrog til en form for standardisering, som vi fandt nødvendig i kraft af, at interviewene blev foretaget af tre forskellige personer.

De tre typer af spørgsmål fremgår alle i den udarbejdede interviewguide, der ligger til grund for dette speciale, jf. bilag 3.

I forbindelse med udarbejdelsen af interviewguiden gjorde vi os nogle overvejelser omkring rækkefølgen på spørgsmålene i interviewet. Vi er bevidste om, at vi i interviewsituationen spørger ind til private og potentielle sårbare anliggender, og i den forbindelse var det vigtigt for os, at informanten skulle føle sig tryk og ikke opleve interviewet som ubehageligt. Vi prioriterede derfor at afslutte interviewet med spørgsmål omhandlende glæde i forhåbningen om, at informanterne ville gå fra interviewet med en god fornemmelse.

Interviewguiden blev piloteret på bekendte forud for dataindsamlingen og piloteringen blev foretaget med henblik på at mindske risikoen for, at interview- og støttespørgsmålene ville blive misforstået samt for at sikre et godt flow i interviewsituationen.

I nedenstående inddrages tematisk analyse, som er den analysemetode, der anvendes til at behandle specialets interviewdata.

3.5. Tematisk analyse

I dette speciale er analysen af de kvalitative data som nævnt inspireret af den tematiske analyse. Tematisk analyse er en fleksibel tilgang, som ikke er afgrænset til en bestemt teoretisk referenceramme (Braun & Clark, 2006). På baggrund heraf er netop denne analysemetode valgt frem for andre metoder såsom IPA, der er afgrænset til fænomenologien. Ved at tage udgangspunkt i den tematiske analyse har vi således haft mulighed for at gøre brug af denne fleksibilitet og vinkle analysen i den retning, som vi fandt meningsfuld (ibid.). Herudover er den tematiske analyse også god at

anvende i samspil med en mixed methods tilgang, da begge er præget af en fleksibel tilgang. På grund af denne fleksibilitet - som kan medvirke til en fyldig og detaljeret analyse - er det afgørende, at der er en vis gennemsigtighed i forhold til den analytiske proces ved blandt andet at tydeliggøre, hvilke beslutninger der er truffet i forhold til tilgangen til analysen.

I og med at den teoretiske referenceramme ikke er givet på forhånd ved den tematiske analyse, er det vigtigt at afgrænse denne. Forståelsesrammerne for tematiske analyser kan spænde vidt fra essentialisme til konstruktionisme. Dette speciales forståelsesramme befinder sig mellem disse modpoler og betegnes som en kontekstualistisk metode. Denne metode indebærer, at både individets måde at forstå og skabe mening i sine oplevelser og de måder hvorpå den sociale kontekst indvirker herpå anerkendes. Derudover er der samtidigt fokus på materielle eller andre begrænsninger af virkeligheden (ibid.).

I kraft af at den tematiske analyse bygger på udarbejdelse af temaer, er det endvidere essentielt at afgrænse, hvad der forstås ved termen tema, og hvilke kriterier der er knyttet hertil. Et tema afspejler mønstre i en eller anden grad i datasættet, og indfanger centrale aspekter relateret til specialets overordnede forskningsspørgsmål (Braun & Clark, 2006). Uddybende forstås tema som noget, der som udgangspunkt gør sig gældende på tværs af interviewene, men det er ikke prævalensen, der er afgørende, idet et tema også kan afspejle et vigtigt aspekt i forhold til det overordnede fokus, selvom det kun gør sig gældende i enkelte interviews (ibid.).

I en tematisk analyse kan temaerne behandles deduktivt eller induktivt og det er derfor ligeledes afgørende at tydeliggøre, hvilken metode der anvendes i udarbejdelsen af temaerne. Udarbejdelsen af den tematiske analyse i dette speciale bærer både præg af en induktiv og deduktiv tilgang, hvilket vil blive uddybet i den følgende beskrivelse af fremgangsmåden.

3.5.1. Fremgangsmåde

Udarbejdelsen af den tematiske analyse begyndte med, at vi allerede ved indsamlingen af dataene drøftede interviewene med hinanden, hvilket satte tanker i gang, som er relevante for analysen. Selve analyseprocessen blev påbegyndt med at gennemlytte interviewene og herefter transskribere dem, hvilket var første skridt til at blive bekendte med indholdet af dataene. Der findes mange forskellige måder at transskri-

ber på, og i denne forbindelse er det vigtigt at overveje, hvilken transskriberingsform der egner sig bedst til forskningsspørgsmålet. Eksempelvis er ordrette beskrivelser ofte er bedre egnet til sproglige analyser (Braun & Clark, 2006). Vores fokus ligger dog i mindre grad på det sproglige, da vi i højere grad finder indholdet af det sagte – og ikke måden, det bliver sagt – vigtig.

Da transskriberingsarbejdet blev foretaget af flere personer foretog vi en transskribering af samme interviewpassage med henblik på at undersøge forskelligheden i de to transskriptioner og for at sikre reliabiliteten. Efter transskribering af et interview blev dette tjekket igennem af modparten for at mindske fejloversættelser fra sprog til skrift. I forbindelse med transskriberingen af specialets interviews har vi valgt at betegne interviewer med I uanset hvem der har udført interviewet. Informanterne tildeles hver især et pseudonym for at værne om deltagerens anonymitet og forbogstavet af pseudonymet fremgår i transskriptionen, fx vil informant Anders refereres til som A i transskriptionen.

Vi har valgt at gøre brug af en simpel standard for transskription og anvendt følgende tegn:

[...] indikerer at interviewer eller informant korrigerer sin egen kommunikation
[-5] indikerer længere pause på 5 sekunder eller derover. Angives i sekunder
mmm angiver anerkendende tilbagemelding med positiv lyd
nnn angiver anerkendende tilbagemelding med negativ lyd
?uklar passage?
/angiver at taleren afbryder sin egen sætning og reformulerer sig
/. angiver, at taleren afbryder sin egen sætning og begynder på en ny sætning

Vi har desuden valgt at sætte komma og punktum i transskriptionerne for at lette læsningen og forståelsen af det sagte. Transskriptionerne er vedlagt som bilag 7-13. Efter at have transskriberet indholdet gennemlæste vi hele datasættet og fik i denne forbindelse tanker og ideer, som vi noterede til anvendelse i den efterfølgende kodning (Braun & Clark, 2006). Hernæst påbegyndtes kodning af dataene, hvilket henviser til identificering af elementer i dataene, som fremstår interessant for analytikeren med henblik på at kunne forstå det givne emne (ibid.). Vi lavede så mange kodninger som muligt for derved ikke at udelukke afgørende dele af dataene med henblik på det videre arbejde med tematisering (ibid.). Da hele datasættet var blevet kodet og orga-

niseret, betragtede vi det ud fra et bredere perspektiv ved at samle de forskellige koder i potentielle temaer. Dette gjorde vi blandt andet ved at printe og udklippe de forskellige kodninger, så vi nemt kunne sætte dem sammen og kombinere dem på forskellige måder, og dette dannede grundlag for udformning af tematiske mindmaps, jf. bilag 4. I den forbindelse gjorde vi os overvejelser om, hvordan de forskellige koder, temaer og underordnede temaer hænger sammen, hvorved vi fik en fornemmelse af betydningen af de forskellige temaer. De foreløbigt udformede temaer blev herefter vurderet og revideret ved blandt andet at overveje om de forskellige temaer var overensstemmende med de kodninger, som temaerne udgjordes af. Desuden forholdt vi os til temaerne i forhold til det samlede datasæt som en helhed ved at gennemlæse hele datasættet igen. Herefter definerede vi de forskellige temaer ved at identificere, hvilke aspekter det givne tema indfanger, og som led heri blev de navngivet. Vi fandt frem til to overordnede temaer, som vi navngav Pres og Håndtering af Pres, men vi har valgt udelukkende at arbejde videre med temaet Pres, idet vi vurderer, at dette tema er centralt for besvarelsen af problemformuleringen, hvorimod det andet tema adskiller sig herfra. Under overtemaet Pres viste der sig fem underordnede temaer, kaldet Forventninger, Ansvar, Hele tiden på vej videre, Manglende værdsættelse og Presset mærkes ikke og disse afspejler alle forskellige måder, hvorpå overtemaet Pres kommer til udtryk. Udarbejdelsen af temaerne bærer som nævnt præg af både den deduktive og induktive tilgang. Dette kommer til udtryk ved, at specialets teoretiske redegørelser blev udformet forud for den tematiske analyse, og det kan derfor ikke udelukkes, at dette har medvirket til en forforståelse, som har kunnet påvirke udarbejdelsen af analysen. Derudover vidste vi i kraft af vores problemformulering, at vi ønskede at undersøge psykisk belastning i et samfundsorienteret perspektiv, hvilket ligeledes kan have påvirket udformningen af analysens temaer. Vi har dog forsøgt at se bort fra vores forforståelser og primært arbejdet induktivt i forbindelse med tematiseringen. Et sted hvor analysen dog alligevel bærer præg af den deduktive tilgang er ved opstillingen af det overordnede tema Pres, idet dette tema er påvirket af vores teoretiske forståelse for samfundet og dets mulige indvirkning på individet set i relation til vores fokus på psykisk belastning. Temaerne under det overordnede tema Pres er derimod primært udarbejdet induktivt. Derudover har det i forbindelse med behandlingen af temaerne ligeledes haft en betydning, at interviewene blev foretaget inden undersøgelsens kvantitative data blev behandlet. Vi havde forud for interviewene truffet et valg om at ville undersøge samfundets betyd-

ning for psykisk belastning kvalitativt, hvorfor dette er et inkorporeret fokus i interviewene. I modsætning hertil er problemformuleringens fokus på self-compassion og selvværd ikke inkorporeret i interviewguiden, idet vi på daværende tidspunkt som nævnt ikke havde behandlet de kvantitative data, og derfor ikke kendte til de forskellige personlige egenskabers sammenhæng med psykisk belastning. Interviewene afspejler altså ikke vores fokus på self-compassion og selvværd, men i stedet afspejler de i høj grad det samfundsorienterede perspektiv. Dette har medvirket til, at temaerne i analysen primært behandles ud fra sidstnævnte perspektiv, hvorefter det pågældende tema og de tilhørende samfundsteoretiske tolkninger sættes i relation til self-compassion og selvværd. Teorien bag self-compassion og selvværd anvendes således på de udledte temaer frem for at blive knyttet direkte til informanternes udsagn. Derved inddrages teorien knyttet til self-compassion og selvværd som et nyt niveau i analysen, som bygger ovenpå analysen af temaerne, der baserer sig på det samfundsorienterede perspektiv. Af denne grund er der i forbindelse med hvert tema et selvstændigt afsnit, hvor teorien bag selvværd og self-compassion knyttes til temaets udledte tolkninger.

3.6. Opsamling

Ovenstående metodeafsnit har givet et indblik i de metodiske overvejelser, som er gået forud for dataindsamlingen og analysen. Først findes en præsentation af mixed methods og i forbindelse hermed præsenteres embedded design, som vores undersøgelse er inspireret af. Herudover har vi præsenteret nogle centrale overvejelser bag undersøgelsens design, undersøgelsens procedure samt givet en beskrivelse af undersøgelsens deltagere. I forlængelse heraf har vi præsenteret etiske overvejelser relateret til informeret samtykke, fortrolighed, mulige konsekvenser for deltagerne samt vores rolle som forskere. Afslutningsvist rettes fokus på det semistrukturerede interview, og i denne forbindelse er der redegjort for tematisk analyse og præsenteret, hvordan temaerne i specialets analyse er opstået.

Den følgende analyse knytter sig især til sidstnævnte element samt til de tidligere teoriredegørelser. I nedenstående afsnit behandles specialets interviewdata med henblik på at undersøge, hvad der kan ligge til grund for psykisk belastning.

4. Analyse

Den nedenstående analyse er struktureret med udgangspunkt i overtemaet Pres. Herunder knytter sig som nævnt fem temaer, hvoraf det første er Forventninger, hvilket afspejler informanternes opfattelse af, at der eksisterer nogle forventninger, som de skal leve op til. Herefter følger temaet Ansvar, som henviser til informanternes indtryk af, at de selv er ansvarlige for, hvis de føler sig pressede. Temaet Ansvar bliver efterfulgt af temaet Hele tiden på vej videre, der er opstået som følge af, at informanterne giver udtryk for, at de har svært ved at være i nuet, men i stedet tænker fremad. Det fjerde tema, som knytter sig til overtemaet Pres, er Manglende værdsættelse, hvilket dækker over oplevelsen af at føle sig svigtet af samfundet. Endeligt følger det sidste tema Presset mærkes ikke, hvilket henviser til, at flere af informanterne anerkender, at der er et pres, men de mærker det ikke selv. Alle temaerne bidrager på hver sin måde med en indsigt i overtemaet Pres.

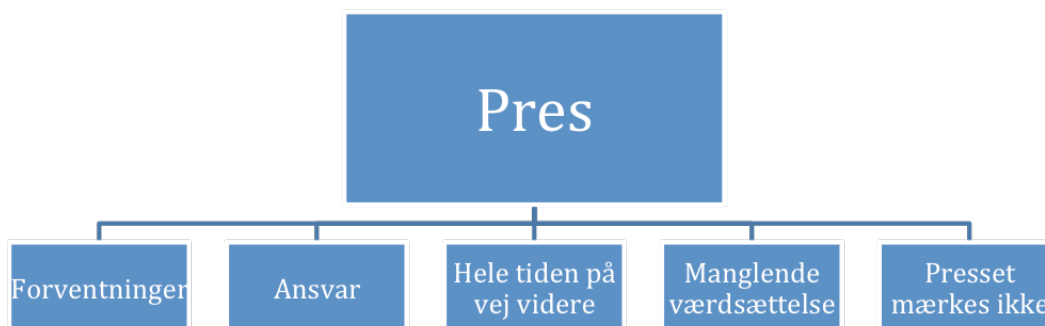
Som nævnt i metodeafsnittet er overtemaet Pres udarbejdet deduktivt, mens de fem underordnede temaer primært er udformet induktivt. De kvalitative data behandles først med udgangspunkt i samfundsteori, hvorefter der under hvert tema følger et selvstændigt afsnit, hvor teorien bag selvværd og self-compassion knyttes til det pågældende tema og de udledte samfundsteoretiske tolkninger. I kraft af dette valg om konsekvent at knytte teori om selvværd og self-compassion til disse tolkninger varierer længden af disse afsnit.

Den kvalitative analyse er udarbejdet med henblik på at få en bedre forståelse for, hvordan samfundet kan indvirke på de unges liv, og de beskyttende personlige egenskaber self-compassion og selvværd sættes i relation hertil. Fokus er således at komme nærmere en forståelse for, hvad der kan ligge til grund for psykisk belastning.

4.1. Pres

I udarbejdelsen af den tematiske analyse, viste sig som nævnt det store overtema Pres, som kan betragtes som grundlaget for analysen. Overtemaet Pres dækker over, at der hos informanterne ses en tendens til at give udtryk for tilstedeværelsen af et ydre pres, hvilket viser sig på forskellige måder. Som nævnt i ovenstående knytter overtemaet Pres sig til fem underordnede temaer i form af Forventninger, Ansvar,

Hele tiden på vej videre, Manglende værdsættelse og Presset mærkes ikke og disse vil blive behandlet i det følgende.



4.1.1. Forventninger

Et gennemgående mønster hos informanterne er, at de oplever, at der er nogle forventninger til dem, som de skal leve op til. Eksempelvis oplever Dorthe en forventning om at skulle klare sig godt på alle områder:

Der er en forventning om, at man skal klare sig godt socialt, man skal klare sig godt fagligt, man skal klare sig godt ... Der er sådan en forventning om, at man skal klare sig godt på alle livets aspekter. (Dorthe, bilag 12, linje 142)

På tilsvarende vis fortæller Laura, da hun spørges, om hun oplever et pres fra samfundet:

Ja, jeg tror lidt det er en blanding af, at man selv har nogle forventninger, som selvfølgelig kan komme af forskellige årsager, men også hvad der forventes af en, eller hvad man føler, der forventes af en, sådan specielt når man går på universitetet. Og generelt hvordan man skal klare sig. At man helst skal igennem så hurtigt som muligt og helst have et arbejde så hurtigt som muligt, og hvis man kan arbejde imens man går på universitetet er det også bedst. Man skal helst have gode karakterer og samtidigt

med skal man også lige hænge fast ved alle sine venner, som man egentlig gerne stadigvæk vil snakke med. (Laura, bilag 7, linje 122)

Både Dorthe og Laura giver således udtryk for, at det ikke er nok blot at klare sig godt på et enkelt område, men at der er en forventning om at skulle præstere på alle områder, hvilket er med til at skabe et pres. Denne tendens til at ville klare sig godt kan forstås ud fra Petersens (2016) forståelse af det nutidige samfund som et præstationssamfund, hvor der i høj grad lægges vægt på at præstere. De unges følelse af at skulle leve op til forventninger om at klare sig godt kan hænge sammen med, at der i det nutidige samfund er en forventning om at skulle udfolde sit fulde potentiale, hvilket de unge således forsøger ved at præstere på så mange områder som muligt (Petersen, 2016). Twenge (2014) beskæftiger sig ligeledes med tendensen til, at unge forsøger at være perfekte på alle områder, og hun påpeger, at det særligt er indenfor uddannelse, at denne stræben forekommer. Dette stemmer overens med Dorthes udtalelse:

Jeg snakker meget uddannelsesmæssigt, men det er nok der, jeg allermest har mærket det her med pres. (Dorthe, bilag 12, linje 131)

Selvom Dorthe egentlig giver udtryk for, at der er en forventning til at skulle klare sig godt generelt, har hun især mærket presset i forhold til uddannelse. Forventningen til at klare sig godt i forhold til uddannelse kommer endvidere til syne i interviewet med Mette:

At hvis det ikke er godt nok, så er jeg ikke god nok. At hvis jeg ikke får 12, så er der ikke nogen pointe med noget, og at det ligesom er det der betyder noget [...] at klare det godt nok og det er der ens værdi som person er baseret. (Mette, bilag 8, linje 29)

Mette giver således udtryk for, at det er meget vigtigt for hende at klare sig godt i forhold til sin uddannelse, idet hendes følelse af værd afhænger heraf. Hun oplever på samme måde som Dorthe og Laura, at der er nogle forventninger, som hun skal leve op til. Alle tre giver således udtryk for, at der er forskellige forventninger i for-

hold til præstationer, hvilket er med til at skabe et pres, som antages at være psykisk belastende for det enkelte individ.

4.1.1.1. Diffuse forventninger

I forhold til forventningerne fra samfundet tyder det endvidere på, at der er en utydelighed forbundet med forventningernes oprindelse, hvilket kommer til udtryk i Lauras opfattelse:

Men jeg ved ikke, hvor de der forventninger de skulle komme fra. (Laura, bilag 7, linje 107)

Lauras usikkerhed, i forhold til hvor forventningerne stammer fra, kan tyde på, at disse er præget af en vis diffusivitet, hvorfor det er svært at gennemskue deres oprindelse. Dette kan hænge sammen med de forandringer, der er sket i samfundet med hensyn til, at traditioner og normer ikke længere er afgørende og derfor heller ikke ligger til grund for forventningerne (Giddens, 1994). Forventningspresset er derved ikke længere knyttet til en bestemt kontekst, hvorfor forventningerne bliver diffuse og utydelige sammenlignet med tidligere (Petersen, 2016). Petersen hævder i relation hertil, at individet i præstationssamfundet ikke nødvendigvis forholder sig kritisk over for samfundets herskende værdier og idealer, hvilket kan hænge sammen med den diffusivitet, der gør sig gældende. Med udgangspunkt heri kan Lauras manglende bevidsthed om forventningernes oprindelse være et udtryk for at hun - og sandsynligvis mange andre unge - har internaliseret samfundets forventninger til at være sine egne. I tråd hermed fortæller Signe:

... jeg har nok selv mest oplevet det overfor mig selv og fra mine forældre og ikke i forhold til sådan samfundet generelt. (Signe, bilag 13, linje 121)

Signes opfattelse af forventningerne kan være udtryk for, at hun ikke mærker til samfundets forventninger, men det kan også forstås som, at hun og hendes familie har taget forventningerne til sig uden at være bevidste om, hvor de egentlig stammer fra, netop på grund af deres uklare og utydelige karakter. Dermed kan Signes udtalelse på samme måde som Lauras fortolkes som værende et udtryk for den diffusivitet, som

samfundets forventninger virker til at være præget af (Petersen, 2016). Forventningernes diffusivitet og uklarhed kan formentlig være med til at øge presset på de unge og dermed også øge risikoen for psykisk belastning.

4.1.1.2. Forventninger i sammenhæng med selvværd og self-compassion

Uanset om forventningerne er diffuse eller ej, tyder fundene i forventningstemaet på, at de unge har stort fokus på at skulle præstere. I forbindelse hermed kan der drages en parallel til betinget selvværd, hvilket ifølge Kernis (2003) er en skrøbelig form for selvværd, som netop indebærer en optagethed af præstationer samt følelser af at skulle leve op til forventninger. Med andre ord tyder det på, at de unges selvværd i en eller anden grad er betinget af deres præstationer, da nogle unge føler, at de kun er "gode nok", hvis de klarer sig godt. Ifølge Kernis (2003) knytter det betingede selvværd sig typisk til præstationer indenfor et enkelt eller få domæner, og der er forskel på hvilket domæne, der tillægges betydning fra individ til individ. I forbindelse med at det i analysen er kommet frem, at det er vigtigt for informanterne at klare sig godt på samtlige områder i livet, kan det i dag være sværere for de unge at øge sit betingede selvværd. Dette skyldes, at det ikke er nok blot at klare sig godt indenfor ét eller få domæner, men i stedet skal unge præstere indenfor alle områder. På den anden side peger citaterne dog i retning af, at der alligevel lægges stor vægt på at præstere indenfor det uddannelsesmæssige område, hvilket kan tyde på, at det primært er dette domæne, som de unge betragter som det vigtigste og derigennem lader sit selvværd betinge af. Dette betyder dog ikke, at de unges selvværd udelukkende er betinget af uddannelsesdomænet, men at de andre domæner også spiller en afgørende, men mindre betydning. Generelt i forbindelse med selvværd kan det antages, at det store fokus på præstationer - som stemmer overens med Petersens (2016) forståelse af samfundet som et præstationssamfund - kan medvirke til, at flere og fleres selvværd er betinget af præstationer. Samfundet kan dermed antages at være med til at gøre de unges selvværd skrøbeligt og betinget, hvilket kan øge de unges sårbarhed over for psykisk belastning.

I forlængelse af det store fokus på præstationer kan temaet Forventninger endvidere ses i sammenhæng med de emotionsregulerende systemer relateret til self-compassion. De unges konstante forsøg på at præstere og leve op til de omgivende

forventninger kan forstås som udtryk for en ubalance mellem de emotionsregulerende systemer i form af, at motivations- og ressourcesystemet og trussels- og selvbeskyttelsessystemet er dominerende på bekostning af beroligelses- og tilfredshedssystemet. Denne ubalance kan være udtryk for en lav grad af self-compassion og medvirke til en stræben efter at præstere for at bevise sit eget værd og opleve anerkendelse. Som følge heraf er manglende præstationer ikke blot forbundet med skuffelse, men også en trussel for at blive afvist af andre. Med udgangspunkt heri kan de unges stræben efter præstation og anerkendelse forstås som drevet af en frygt for afvisning. Udover at indvirke på de unges selvværd, kan samfundets fokus på præstationer altså formentlig medvirke til en ubalance i de emotionsregulerende systemer, hvilket gør det vanskeligt at være compassionate over for sig selv, og derved kan øge risikoen for at blive psykisk belastet.

Samlet set kan det betragtes som uhensigtsmæssigt for de unge, at der er en tendens til at skulle præstere og leve op til forventninger, idet dette kan antages at have en negativ betydning for de to beskyttende personlige egenskaber self-compassion og selvværd.

4.1.1.3. Opsamling på temaet Forventninger

Opsamlende tyder det på, at informanterne oplever, at der er nogle forventninger de skal leve op til. Forventningerne er til en vis grad diffuse og det kan være uklart, hvor de stammer fra, hvilket kan hænge sammen med at forventninger i samfundet bliver internaliseret. Temaet Forventninger kan endvidere knyttes til selvværd, idet de unges store fokus på at skulle præstere kan forstås som udtryk for, at deres selvværd er betinget af præstationer. Herudover kan det pege i retning af, at de unges fokus på at skulle præstere og leve op til forventninger er forbundet med en ubalance i de emotionsregulerende systemer, hvilket kan medvirke til vanskeligheder i forhold til self-compassion. Det tyder altså på, at de unges oplevelse af at skulle leve op til forventninger kan medvirke til et pres, som kan indvirke negativt på self-compassion og selvværd, og dermed formentlig have en medvirkende betydning for psykisk belastning.

4.1.2. Ansvar

Under det overordnede tema Pres, ser vi endvidere temaet Ansvar. Dette dækker over, at der i analysen har vist sig et mønster i forhold til, at informanterne oplever, at de selv har et ansvar for, hvorvidt de føler sig pressede. Dette kommer eksempelvis til udtryk i interviewet med Mette:

Jeg tænker, at der er nogle udenforstående faktorer, som selvfølgelig skaber et pres, men at det er mit eget ansvar, hvordan jeg reagerer på det og hvordan jeg håndterer det (Mette, bilag 8, linje 82).

I overensstemmelse hermed fortæller Dorthe:

Jeg tror på, at jeg har meget af ansvaret for mig selv, og hvordan jeg har det, men selvfølgelig så er der også nogle miljømæssige påvirkninger og sådan noget. Så sådan noget som måden hvorpå fx studiet er skruet sammen på, kan have indvirkning på, hvor presset jeg føler mig, men som udgangspunkt, så er det jo mit eget ansvar at få det koblet ind på en måde, så det ikke bliver så anstrengende. (Dorthe, bilag 12, linje 94)

Begge er således af den overbevisning, at der kan være nogle ydre faktorer, som kan have en betydning for hvor presset, de føler sig, men samtidigt føler de et ansvar for at reagere på og håndtere disse faktorer.

Caroline adskiller sig lidt herfra ved at svare følgende, da hun bliver spurgt om der er noget, der er med til at presse hende:

Nej, jeg er helt klart selv skyld i, at jeg bliver stresset og presset. Jeg elsker at arbejde og har nogle gange vagter på 18 timer i streg og så er skolen ved siden af også hårdt, så det er helt klart min egen skyld. (Caroline, bilag 9, linje 118)

Hun er således afvisende overfor, at der er nogle ydre faktorer, som er med til at presse hende, og hun mener i stedet, at det udelukkende er hendes eget ansvar, at hun oplever et pres. I den forbindelse kan det overvejes, om hun har internaliseret samfundets værdier om at skulle præstere på alle områder, som beskrevet tidligere, og

dette kan således ligge til grund for hendes ønske om at arbejde meget samtidigt med at gå på universitetet.

På trods af forskellen vedrørende opfattelsen af, om der er nogle ydre faktorer der presser, er alle tre informanter af den overbevisning, at de selv har ansvaret for at være presset i en eller anden grad. Denne overbevisning om selv at stå til ansvar for at føle sig presset kan forstås med udgangspunkt i Giddens' (1996) forståelse af moderniteten, idet han lægger vægt på, at traditioner og normer har mistet sin betydning, hvilket medvirker til, at det i dag er individets eget ansvar at skabe sig selv og sit liv.

4.1.2.1. Ansvar for nederlag

Som følge af denne ansvarliggørelse står individet også alene med de skuffelser og følelser af nederlag, som valgene kan indebære. Ifølge Twenge (2014) kan dette ansvar medvirke til, at de unge føler, at der er noget galt med dem, når de ikke lever op til forventningerne. I tråd hermed fortæller Laura:

Så jeg tror egentlig primært det var mig selv, der var skyld i, at jeg følte, at jeg skulle gøre det bedre ... og så når jeg så ikke lever op til det, så tror jeg, at jeg bliver skuffet over mig selv på en eller anden måde. (Laura, bilag 7, linje 93, 104)

Hun påtager således selv ansvaret for de tilfælde, hvor hun ikke lever op til de givne forventninger og bebrejder sig selv herfor, hvilket stemmer overens med Twenges (2014) pointe om, at de unge føler, at de udelukkende har dem selv at give skylden, hvis tingene ikke går godt. Laura kan siges at forholde sig kritisk til sig selv og sine præstationer og søge forklaringer hos sig selv, hvilket ifølge Petersen (2016) er karakteristisk for unge i præstationssamfundet, da selvkritik har erstattet det ydre samfundskritiske perspektiv som følge af traditioner og normers aftagende betydning. Selvkritik er således i mange tilfælde blevet drivkraften i forhold til at præstere bedst muligt. I relation hertil påpeger Twenge (2014), at dette ansvar - og den selvkritiske indstilling - er med til at de unge i mange tilfælde sammenligner sig selv med andre. Dorte fortæller i relation hertil om en presset situation i forbindelse med en eksamen:

For et par uger siden og der følte jeg mig rimelig presset og nedtrykt, fordi der var nogle spørgsmål, jeg ikke helt kunne, som jeg havde fornemmelsen af, at alle andre kunne, så det er jo det der med, at man sammenligner sig med andre, og det blev jeg da nedtrykt og frustreret over. (Dorthe, bilag 12, linje 21)

Hun sammenligner således sig selv med andre og har en følelse af, at andre klarer sig bedre, hvilket ifølge Twenge (2014) er en typisk tendens hos unge fra Generation Me. Petersen (2016) hævder i tråd hermed, at de unge i præstationssamfundet sammenligner sig med hinanden og forsøger at udmærke sig i forhold til andre. Relateret til dette fortsætter Dorthe:

Og det er ikke altid man kan leve op til det [forventninger], og så kan man godt få en fornemmelse af, at det er et nederlag, hvis man skal erkende det overfor andre, så der bliver meget det her med, at når man møder nogen, så bliver det med en facade på, om at alt egentlig går bedre, end det egentlig gør. (Dorthe, bilag 12, linje 146)

På linje hermed fortæller Signe:

Der er så meget med, bare generelt det der med, at man bare bliver nødt til hele tiden at gøre det bedste og vise, at man har alle de her gode ferier og hvad ved jeg på de sociale medier. (Signe, bilag 13, linje 115)

Der viser sig således et mønster i forhold til at ville vise andre, at det hele går bedre, end hvad er tilfældet. Dette kan knyttes til, at de unge selv står til ansvar for deres valg og præstationer, og som følge heraf føler, at det er nødvendigt at opretholde en facade for ikke at skulle erkende overfor andre, hvis de ikke kan leve op til forventningerne. Det kan overvejes om denne tendens er med til at skabe en form for ond spiral. Twenge (2014) hævder som nævnt, at unge føler, at alle andre klarer sig bedre, og samtidigt påpeger Petersen (2016), at unge forsøger at udmærke sig sammenlignet med andre. De unge forsøger således at fremstå bedre, end hvad de egentlig føler sig, hvilket blot er med til at forstærke, at alle andre virker til at være bedre, end de virkelig er, fordi deres udstråling også blot er en facade. Som følge af at alle for-

søger at fremstå bedre end hvad de er, højnes baren for, hvor godt man skal klare sig, hvilket blot medvirker til, at unge i endnu højere grad føler, at andre klarer sig bedre, selvom andres succes sandsynligvis også blot bygger på en facade. Det vil sige, at hvis de unge var ærlige overfor hinanden og delte deres følelser af nederlag med hinanden, ville det sandsynligvis ikke være nødvendigt med en facade, idet de formentlig ikke ville føle, at andre er bedre end dem selv.

Samlet set føler de unge altså, at de selv står til ansvar for, hvis de føler sig pressede, hvilket kan medvirke til selvbefejdelser og skyldfølelser og disse følelser antages at være psykisk belastende for de unge at bære på.

4.1.2.2. Ansvar i sammenhæng med selvværd og self-compassion

Følelsen af ansvar vedrørende egne valg og nederlag kan endvidere ses i sammenhæng med selvværd. I og med at det er vigtigt for de unge at klare sig godt for derigennem at opleve følelser af værd, kan det have stor negativ betydning for selvværdet, når de oplever nederlag og ovenikøbet bebrejder sig selv herfor (Kernis, 2003). Med andre ord kan ansvarsfølelsen i forbindelse med nederlag medvirke til en svækkelse af selvværdet, hvorved den beskyttende funktion af selvværdet mindskes, hvorfor risikoen for psykisk belastning kan stige.

De unges selvbefejdende og -kritiske indstilling - som ifølge Petersen (2016) er karakteristisk for præstationssamfundet - kan endvidere knyttes til self-compassion, idet selvkritik netop er udtryk for manglende compassion over for sig selv (Gilbert & Procter, 2006). De unge oplever altså, som følge af deres følelse af ansvar, skuffelse og bebrejder sig selv for ikke at kunne leve op til, hvad de stræber efter, hvilket peger i retning af, at de unge ikke udviser compassion over for sig selv. Tendensen til selv at føle sig ansvarlig for nederlag og i den forbindelse opsætte en facade overfor andre kan ligeledes forstås som en lav grad af self-compassion. Dette skyldes, at self-compassion er forbundet med en forståelse for, at lidelse og derigennem også følelsen af nederlag er almenmenneskelig, og at ingen har valgt "at være til", men i stedet blot er en del af evolutionen (Gilbert, 2010a). Netop denne indsigt gør sig formentlig ikke gældende hos de unge, idet mange af dem som nævnt har en opfattelse af, at alle andre klarer sig bedre end dem selv, hvilket er med til at forstærke de selvbefejdende tanker i forbindelse med nederlag. Ansvarliggørelsen for eget liv som følge af

individualisering samt traditioner og normers aftagende betydning i det nutidige samfund kan således i nogle tilfælde medføre selvbebrejdelser, hvilket - foruden at indvirke på selvværd - kan have en negativ betydning for den beskyttende egenskab self-compassion.

Samlet set kan ansvarliggørelsen for eget liv og dermed også for egne nederlag altså have en negativ indvirkning på self-compassion og selvværd.

4.1.2.3. Opsamling på temaet Ansvar

Opsamlende føler de unge således et stort ansvar for, hvor pressede de er, og i den forbindelse giver de sig selv skylden, når det ikke lykkes dem at leve op til forventningerne. Denne tendens kan ses i relation til, at der i det nutidige samfund ikke er traditioner og normer, som skal følges på samme måde som tidligere, og individet står således alene med ansvaret for egne valg. Som følge af dette ansvar viser der sig ligeledes en tendens til at sammenligne sig med andre, hvilket ifølge Twenge (2014) og Petersen (2016) er en gennemgående tendens hos unge i det nutidige samfund. Temaet kan endvidere ses i sammenhæng med selvværd, idet ansvaret for egne nederlag formentlig kan have en negativ indvirkning på selvværdet. Herudover kan de unges følelse af ansvar medvirke til selvkritik, hvilket kan forbindes med en lav grad af self-compassion. Ansvaret for skabelsen af eget liv og i den forbindelse også ansvaret for egne nederlag kan altså antages at være med til at presse de unge. Derudover kan dette ansvar i nogle tilfælde medvirke til selvbebrejdelser, som har en negativ betydning for selvværd og self-compassion, hvorved risikoen for at blive psykisk belastet øges.

4.1.3. Hele tiden på vej videre

Endnu et tema, som er knyttet til det overordnede tema Pres, kommer til udtryk ved at informanterne har tendens til på en eller anden måde at være på vej videre i sine tanker. Med andre ord tænker de meget over, hvad der skal ske fremadrettet - både i form af at have fokus på fremtiden, men også på et generelt plan i hverdagen. Eksempelvis fortæller Caroline:

Åh, jeg kommer tit til at tænke på, hvad jeg skal bagefter, og hvad jeg skal ugen frem, og jeg er meget rodet oppe i hovedet, når det kommer til det. (Caroline, bilag 9, linje 170)

På samme måde fortæller Laura:

Ja, altså jeg har haft / jeg har været rigtig god til at sidde i en situation og så selvom det er en god situation, så tænker jeg ”jamen den er også færdig lige om lidt, og så skal jeg til at lave det og det og det”. (Laura, bilag 7, linje 217)

Begge giver således udtryk for, at det kan være svært at være i en situation uden at komme til at tænke fremadrettet. Det samme gør sig gældende for Gitte, men hun adskiller sig fra de andre, da hun mener, at hun generelt er god til at være tilstede i nuet, men at det er blevet påvirket af, at hun skulle beslutte om hun skulle tage en kandidatuddannelse:

Så, ja, altså normalvis så er jeg ret god til at være i det, jeg er i nu, men altså nogen gange, skal der jo ligesom tages nogle valg. (Gitte, bilag 11, linje 200)

Gitte giver udtryk for, at hendes evne til at være tilstede i nuet påvirkes, hvis der skal træffes vigtige valg og denne udtalelse kan bidrage til en mulig forståelse for, hvorfor der på tværs af informanterne viser sig en tendens til at have svært ved at være tilstede i nuet. Med andre ord kan informanternes tendens til hele tiden at være på vej videre i tankerne hænge sammen med, at der generelt i hverdagen er mange valg at skulle forholde sig til, hvilket kan medvirke til et pres. I relation hertil hævder Giddens (1996), at det moderne samfund er karakteriseret ved øgede muligheder og mange flere valg for individet at skulle forholde sig til. På baggrund heraf kan det antages, at de unges tanker i høj grad drejer sig om at træffe valg, hvilket muligvis forstærkes yderligere af den øgede refleksivitet i samfundet, som indebærer, at individet hele tiden skal kunne begrunde sine valg på baggrund af refleksion (Giddens, 1994). Hvis dét at skulle forholde sig og tage stilling til valg har en indvirkning på evnen til at være tilstede i nuet - hvilket Gitte hævder - er det således naturligt, at

informanterne har tendens til tænke fremadrettet frem for at være i nuet, idet de unges hverdag er præget af mange valgmuligheder og stillingtagen. I relation hertil påpeger Giddens (1994; 1996), at de øgede valgmuligheder medvirker til en usikkerhed og tvivl hos individet, og på baggrund heraf kan de unges tendens til at tænke fremadrettet endvidere forstås som et forsøg på at mindske usikkerheden.

4.1.3.1. Videre på et samfundsmæssigt plan

På et mere generelt plan fortæller Dorthé, hvordan hun synes, at samfundet har en betydning for hele tiden at skulle være på vej videre:

Og det er igen måske den der forventning, vi har fra samfundets side, om at vi skal hele tiden have styr på, hvad der sker og sådan. Vi skal hele tiden være et skridt foran. ... Dét at stå stille, det er ikke noget, der bliver set godt til. (Dorthé, bilag 12, linje 235, 243)

Hun mener således, at denne "på vej videre" mentalitet hænger sammen med, at der er forventning fra samfundet til hele tiden at skulle være i gang. Denne forventning kan knyttes til Giddens' (1994; 1996) forståelse af moderniteten som værende meget dynamisk. Denne dynamik, som gør sig gældende i samfundet, mærkes således hos det enkelte individ og er med til at skabe forventningen om hele tiden at skulle være i gang. I relation hertil hævder Petersen (2016), at præstationssamfundet er karakteriseret ved en konstant aktivitet, og at det kan have store konsekvenser, hvis individet stopper op og forholder sig i ro, hvilket står på linje med Dorthes opfattelse af samfundet.

Mette fortæller i tråd hermed, hvordan hun oplevede dét at blive optaget på universitetet:

Jeg ved ikke om det var så meget et mål som det var et / der ligesom blev sat flueben på en liste [...] at okay, nu er det opnået, godt så ... Det var mere sådan "okay tjek" og så videre til det næste. (Mette, bilag 8, linje 140, 147)

Hun taler således ligesom Dorthé på et mere generelt niveau om, hvordan det blot handler om hele tiden at skulle videre. Herfra kan der knyttes en parallel til den men-

talitet, der er at finde blandt elitesportsudøvere, hvor der er fokus på præstationer og mål. Hos Caroline - som fortæller, at hun selv er elitesportsudøver - er denne "på vej videre" mentalitet ligeledes at finde. Da hun spørges til, hvor længe hun følte glæde i forbindelse med opnåelse af et mål, svarer hun:

Kortvarigt fordi i en elitesport, der er du hurtigt videre, så sætter du dig et nyt mål. (Caroline, bilag 9, linje 152)

Carolines udtalelse er således et klart eksempel på, hvordan der på eliteniveau er stort fokus på hele tiden at skulle videre til næste mål. Petersen (2016) drager i relation hertil en parallel fra den præstationskultur, der er indenfor elitesport til det nutidige samfund. Med andre ord har den mentalitet, som tidligere typisk kun gjorde sig gældende blandt topatleter, bredt sig til at forekomme blandt den almene befolkning. Med udgangspunkt i Petersens forståelse, kan Caroline og Mettes udtalelser således ses i sammenhæng, idet de minder om hinanden på trods af, at Caroline taler ud fra en elitesportsudøvers perspektiv, mens Mette taler ud fra en studerendes perspektiv. Lighederne mellem de to kan betragtes som eksempel på, at den almene befolkning har indoptaget den "på vej videre" mentalitet, som tidligere kun forekom blandt elitesportsudøvere.

I kraft af denne mentalitet om hele tiden at skulle være i gang, er der ikke særlig meget tid til at slappe af, da det, som Dorthe nævner i ovenstående, ikke bliver set godt på. Denne tendens til, at der ikke er plads til at slappe af og forholde sig i ro kan formodes at være belastende for de unge. I den forbindelse er det relevant at inddrage nogle af informanternes svar på, hvornår de sidst oplevede glæde udover det sædvanlige. Eksempelvis fortæller Mette om, da hun var på ferie:

At der var det ligesom bestemt og ikke [...] jeg ved ikke [...] lovligt er ikke ordet, men accepteret. Det var bestemt, at der ikke var nogen planer og det var bestemt, at det var okay at slappe af. (Mette, bilag 8, linje 175)

Dorthe fortæller om glæde i forbindelse med sin nevøs dåb:

Det var jo ikke så meget episoden, det var også sådan konteksten i det hele, fordi det var jo i sommerferien, og man havde ikke ligesom noget stress og jag og man kunne bare være i nuet, uden at der ligesom blev set ned på det. (Dorthe, bilag 12, linje 255)

Begge informanter giver således udtryk for, at der i de to situationer var plads til at være glad, og det var accepteret ikke hele tiden at skulle forholde sig til alting. Dette kan betragtes som udtryk for, at de generelt i dagligdagen oplever et pres og at der sjældent er tid til at slappe af. Dette kan ses i relation til Petersens (2016) pointe om, at individet i præstationssamfundet aldrig har tid til at "lade op", idet individet hele tiden kan forbedre sig selv og sine præstationer på en eller anden måde. Han hævder i den forbindelse, at der er en forventning til de unge om en psykisk årvågenhed. Et andet væsentligt element ved både Mette og Dorthes udtalelser er, at begge udtalelser er svar på, hvornår de sidst oplevede stor glæde, hvilket således peger i retning af, at det hovedsageligt er i situationer, hvor det er accepteret at slappe af, at de oplever glæde. I relation hertil kan det således overvejes, om denne gennemgående tendens blandt de unge til hele tiden at føle sig forpligtet til at skulle være på vej videre er medvirkende til, at de unge i mindre grad oplever glæde.

4.1.3.2. Hele tiden på vej videre i sammenhæng med self-compassion

Temaet Hele tiden på vej videre kan forbindes med self-compassion i den forstand, at evnen til at være tilstede i nuet er tæt knyttet til evnen til at udvise compassion over for sig selv. I temaet viser det sig tydeligt, at de unge har en tendens til hele tiden at være på vej videre. Dermed har de svært ved at være i den situation, de er i, hvilket peger i retning af, at de besidder en lav grad af self-compassion. Dette hænger sammen med, at de i kraft af forventningerne til hele tiden at skulle videre kan have et underaktivt beroligelses- og tilfredshedssystem, som netop er systemet, der muliggør følelser af tryghed og ro og hvor self-compassion kommer til udtryk (Gilbert, 2014; Gilbert, 2010b). I forlængelse heraf kan der drages en parallel til temaet Forventninger, hvor det fremgår, at de unges motivations- og resourcesystem samt trussels- og selvbeskyttelsessystemets er dominerende, hvilket kommer til udtryk ved det store fokus på præstationer og frygten for ikke at få anerkendelse og værdsættelse. At dis-

se systemer er dominerende stemmer altså overens med, at de unges beroligelses- og tilfredshedssystem muligvis i en eller anden grad er underaktivt. Altså kan det antages, at forventningen om hele tiden at skulle være på vej videre kan indvirke negativt på den beskyttende personlige egenskab self-compassion.

4.1.3.3. Opsamling på temaet Hele tiden på vej videre

Opsamlende fremgår det, at flere af informanterne giver udtryk for hele tiden at være på vej videre, hvilket både kommer til udtryk i specifikke situationer, men også på et mere overordnet plan i forhold til samfundet, hvor der drages en parallel til elitesportsudøveres mentalitet om at skulle videre til næste mål. Herudover fremgår det i temaet, at flere af informanterne giver udtryk for, at de sidst var glade i forbindelse med ferie, fordi det da var lovligt at slappe af. Temaet Hele tiden på vej videre kan endvidere ses i sammenhæng med self-compassion, idet denne tendens til ikke at være tilstede i nuet kan knyttes til en lav grad af self-compassion og et underaktivt beroligelses- og tilfredshedssystem. Tendensen til hele tiden at skulle være på vej videre kan altså antages at medvirke til et pres, som kan indvirke negativt på self-compassion, og herved kan risikoen for psykisk belastning stige.

4.1.4. Manglende værdsættelse

I forbindelse med udarbejdelsen af det overordnede tema Pres, fremtrådte endnu et underordnet tema, som vi har valgt at kalde Manglende værdsættelse. Temaet dækker over, at informanterne giver udtryk for på en eller anden måde at blive svigtet af samfundet ved ikke at blive værdsat. Eksempelvis fortæller Laura:

Det man hører sådan med, at de vil gerne have en igennem på normeret tid, og hvad de regner med, man burde kunne klare. Når jeg siger ”de”, så mener jeg mest politikerne. Og så også nogle af de tiltag de laver [...] det her med at [...] jamen hvis du først har en uddannelse, så kan du ikke tage en uddannelse lavere end den. Øh, at hvis /. Nu skal du snart til at betale meget af din SU selv lige pludselig. Altså sådan, at i den ene ende, der vil de rigtig gerne have, at vi bliver rigtig dygtige og får nogle gode kompetencer, så vi kan tage noget arbejdsplads, men på den anden side, så vil de helst ikke bruge penge på os og helst ikke bruge tid på os. Så

man føler lidt, at man skal kunne en helt masse samtidigt med, at man bliver lidt svigtet. (Laura, bilag 7, linje 159).

Hun påpeger således nogle politiske tiltag, som er medvirkende til at skabe et pres hos de unge. Ud fra Lauras udtalelse tyder det altså på, at der er en mangel på værdsættelse fra politikernes side i forhold til, at de unge forsøger at leve op til de forventninger og krav, der udstikkes med hensyn til uddannelse. Men frem for at blive værdsat føles det i stedet som om, at politikerne ikke påskønner de unges indsats. I tråd med Laura kommer Mette med en udtalelse, som ligeledes kan forstås som en følelse af manglende værdsættelse:

Altså der har været meget fokus på selvfølgelig at skulle klare det godt og få 12-taller og så videre, og jeg synes også, at samfundet sådan generelt kan have den, men jeg synes også måske der er en modpol. At hver gang at gymnasiestudenter dimitterer, så er der altid artikler, der kommer ud og siger, at det også er vigtigt, at vi ikke kun fokuserer på dem, der får 12-taller, men at der også skal være fokus på folk i den anden ende. Så der kommer sådan et dobbeltpres om at folk skal få 12, men de skal heller ikke sige det for højt, fordi så fokuserer man ikke på folk i den anden ende, som der også skal være fokus på. Så det er sådan lidt, du skal være god, men du skal ikke råbe for højt om, at du er god, hvis man kan sige det. (Mette, bilag 8, linje 106)

Hun oplever således, at der på den ene side er en forventning til at klare sig godt uddannelsesmæssigt ved at få høje karakterer, men på den anden side er det ikke velset at fortælle om det, hvilket ellers umiddelbart ville være naturligt at have lyst til. Udtalelsen er således med til at give et billede af, at der er nogle sociale spilleregler, men disse er meget komplekse, og derfor kan det være vanskeligt at navigere i dem. På baggrund heraf kan det føles som om, at det er umuligt at gøre noget korrekt. De sociale spillereglers kompleksitet er således med til at give et pres fra flere sider, hvilket Mettes udtryk "dobbeltpres" kan forstås som. I relation hertil kan det allerede behandlede tema Forventninger inddrages, da det som nævnt tyder på, at forventningerne i samfundet er meget diffuse og uklare, hvilket kan hænge sammen med, at der er sket en aftraditionalisering og derfor har individet ikke længere nogle faste holde-

punkter at forholde sig til (Giddens, 1996). I stedet er der nogle utydelige og flyvske spilleregler, som individet selv skal kunne manøvrere i, hvilket er med til at give den følelse - som fremgår i Mettes udsagn - af ikke at kunne noget rigtigt. Denne fornemmelse af ikke at kunne gøre noget rigtigt peger således i retning af ikke at føle sig værdsat, hvilket formentlig er belastende for individet.

4.1.4.1. Manglende værdsættelse i sammenhæng med selvværd

De unges oplevelse af ikke at blive værdsat kan endvidere kobles til selvværd. Dette skyldes, at de unge forsøger at leve op til nogle forventninger i håbet om at blive værdsat og anerkendt, men når de ikke oplever dette, får de i stedet en følelse af ikke at kunne gøre noget rigtigt, hvilket kan have en negativ indvirkning på deres selvværd (Kernis, 2003). Dette gør sig formentligt særligt gældende, hvis selvværdet er betinget af præstationer og anerkendelse, hvilket ud fra temaet Forventninger tyder på at være tilfældet hos flere af informanterne. Med andre ord indvirker den manglende værdsættelse i særlig grad negativt hos de unge, som i forvejen har et skrøbeligt og betinget selvværd. Samlet set kan den manglende værdsættelse fra samfundets side have en negativ indvirkning på de unges selvværd og dermed svække egenskabens beskyttende funktion.

4.1.4.2. Opsamling på temaet Manglende værdsættelse

Opsamlende oplever nogle af informanterne altså, at de ikke bliver værdsat af politikerne og samfundet generelt, men i stedet føles det som om, at det er umuligt at gøre noget rigtigt. Denne følelse af ikke at blive værdsat kan endvidere have en negativ indvirkning på de unges selvværd, hvorved sårbarheden for psykisk belastning kan øges. Informanternes oplevelse af ikke at kunne gøre noget rigtigt behandles yderligere i diskussionen, hvor det overvejes om samfundet giver modsatrettede budskaber til individet, som kan medvirke til pres.

4.1.5. Presset mærkes ikke

Under udarbejdelsen af overtemaet Pres, viste sig endnu et underordnet tema kaldet Presset mærkes ikke, hvilket dækker over, at nogle af informanterne giver udtryk for, at de ikke selv oplever samfundets pres. Dette tema adskiller sig fra de andre temaer, idet de fire andre temaer i højere grad afspejler, hvordan presset kommer til udtryk

hos de unge, mens dette tema nærmere afspejler, at det ikke er alle, som føler at presset påvirker dem. Dette tema er således med til - i samspil med de andre temaer - at give et nuanceret billede af overtemaet Pres. Under dette tema viser det sig blandt andet, at nogle af informanterne aktivt har valgt ikke at ville lade sig påvirke af presset. Eksempelvis siger Caroline:

Altså i forhold til karakterer og de idealer og det skønhedsideal, der er om hvordan man skal se ud og så videre, der har jeg aldrig rigtig følt mig presset, fordi jeg har været modstander af det. (Caroline, bilag 9, linje 128).

Hun anerkender således, at der kan være et pres, men hun mærker det ikke selv i kraft af sit valg om at være modstander heraf. I tråd med Carolines udtalelse fortæller Gitte, da hun spørges, om hun mærker et pres fra samfundet:

Det synes jeg ikke rigtig, men det var fordi, det gjorde jeg allerede op med mig selv i gymnasiet, at det gider jeg ikke ... jeg vil hellere have et liv end at skulle fokusere alt for meget på skolen. Selvfølgelig skal man klare sig igennem det og sådan noget, men jeg behøver ikke at få 10 og 12 i alting, fordi det gider jeg ikke bruge min tid på. (Gitte, bilag 11, linje 141, 144).

Hun giver altså på samme måde som Caroline udtryk for, at hun har valgt ikke at ville lade sig påvirke af samfundets pres fx i forhold til karakterer. Begge informanter fortæller altså, at de er klar over, at der er et pres, men at de har valgt ikke at lade sig påvirke heraf. Det kan i forbindelse hermed overvejes om informanterne, som tidligere nævnt i temaet Forventninger, muligvis har internaliseret samfundets forventninger, og at dette danner grundlaget for, at de ikke selv mærker samfundets pres. I den forbindelse er det relevant at inddrage Petersens (2016) pointe om, at der i præstationssamfundet er en tendens til ikke at problematisere eller forholde sig skeptisk over for samfundets forventninger og idealer, idet de på mange områder umiddelbart virker tiltalende. Dette kan være en mulig forklaring på, hvorfor nogle af informanterne giver udtryk for ikke at mærke presset. Det kan dog på den anden side også blot være udtryk for, at informanternes egne ønsker og drømme er overens-

stemmende med samfundets idealer, hvorfor presset ikke på samme måde er problematisk for dem. Det kan endvidere overvejes, om informanternes opfattelse af ikke at mærke presset kan betragtes som en form for selvbedrag, hvilket vil blive behandlet i specialets diskussion.

4.1.5.1. Skift i måden at forholde sig til presset på

Under dette tema, hvor nogle af de unge giver udtryk for ikke at mærke presset, viser det sig endvidere, at der hos nogle af informanterne er sket et skift i deres syn på presset. Signe fortæller, at hun tidligere gik meget op i at få høje karakterer, men at det har ændret sig:

... man kan jo ikke gøre noget ved det ... der er jeg så / jeg prøver at blive bedre til / eller jeg er blevet bedre til at acceptere, at det er bare sådan det er nogle gange og det er også fint nok. (Signe, bilag 13, linje 90)

Signe giver således udtryk for at være blevet bedre til at acceptere, at hun fx ikke behøver at få høje karakterer. Det tyder altså på, at hun tidligere har forsøgt at leve op til samfundets forventninger, men nu forsøger hun ikke at lade sig påvirke, hvilket indikerer et skift i hendes måde at forholde sig til forventningerne og presset på. I relation hertil fortæller Anders, at der er sket et skift i forhold til hans syn på at sætte mål:

Det gjorde jeg meget tidligere, men jeg har faktisk ændret det lidt til at køre det noget mere værdistytet. (Anders, bilag 10, linje 160)

Skiftet hos Anders handler knap så meget om direkte at lade sig påvirke af samfundet, men alligevel ligger det i tråd hermed, idet han har valgt ikke at arbejde ud fra mål, som ellers er typisk i præstationssamfundet (Petersen, 2016). At der er sket et skift hos Signe og Anders, tyder på, at de på et tidspunkt er blevet mere eller mindre bevidste om det pres, der foreligger, og i kraft heraf har de forsøgt at fravælge samfundspreset - muligvis som et forsøg på at håndtere det. Hos Anders kommer dette valg om ikke at lade sig påvirke desuden til udtryk på en mere direkte måde i forbindelse med hans tanker om et eventuelt samfundspres:

Jeg læser faktisk ikke særlig meget avis, ser ikke særlig meget TV, for ikke at sige, vi har ikke TV-kanaler. (Anders, bilag 10, linje 148)

Anders har således truffet et valg om ikke at læse avis og se TV, og derved mindske information fra samfundet og undgå at lade sig påvirke. Han kan dermed siges til en vis grad at tage kontrol over, hvilke input fra omgivelserne han vil forholde sig til, hvilket kan ligge til grund for, at han ikke selv i så høj grad påvirkes af presset. Samlet set tyder det på, at nogle af informanterne ikke selv mærkes af det omgivende pres, hvilket kan antages at hænge sammen med, at de har valgt ikke at ville lade sig påvirke. Denne tendens til at det lykkes for nogle af informanterne at sige sig fri for samfundets pres kan betragtes som hensigtsmæssig, idet det formentlig kan være beskyttende mod psykisk belastning.

4.1.5.2. Presset mærkes ikke i sammenhæng med self-compassion og selvværd

I forhold til ikke at mærke presset kan det overvejes om de unges self-compassion og selvværd har en betydning herfor. Umiddelbart kan det formodes, at de unge, for hvem det lykkes ikke at lade sig påvirke, har et sikkert selvværd (Kernis, 2003). Dette skyldes, at det sikre selvværd kan være medvirkende til, at de unge oplever at hvile i sig selv, hvilket gør dem i stand til ikke at lade sig presse af samfundet. Samtidigt kan det overvejes om de unges evne til at udvise compassion over for sig selv ligeledes kan spille en rolle for, hvorvidt de lader sig påvirke af presset. Hvis de unge har en høj grad af self-compassion er de formentlig rummende og accepterende over for sig selv, og derved behøver de muligvis ikke i samme grad at skulle leve op til nogle ydre omstændigheder. Med andre ord kan det antages, at self-compassion og selvværd har en betydning for, at nogle af de unge ikke mærker det omgivende pres, hvilket stemmer overens med, at selvværd og self-compassion fungerer beskyttende mod psykisk belastning.

4.1.5.3. Opsamling på temaet Presset mærkes ikke

Opsamlende adskiller dette tema sig fra de andre fire temaer, idet de andre temaer primært peger i retning af en beskrivelse af samfundspresset, mens dette tema tyder på, at der også er nogle af de unge, som ikke selv oplever et pres. At nogle af de unge

ikke mærker presset kommer blandt andet til udtryk ved ikke at gå op i skønhedsidealer, acceptere ikke altid at få høje karakterer og fravælge at se TV. Temaet kan ses i sammenhæng med selvværd, idet et højt selvværd muligvis kan være med til at gøre de unge i stand til at fravælge samfundspressets påvirkning. Herudover kan de unges self-compassion ligeledes have en betydning herfor, idet en accepterende tilgang overfor sig selv, muligvis kan medvirke til at de unge ikke i så høj grad har brug for at skulle leve op til nogle ydre forventninger. Selvværd og self-compassion kan således formentlig være medvirkende til, at nogle af informanterne ikke mærker samfundspresset, hvilket kan mindske sårbarheden for psykisk belastning.

4.2. Opsamling

I forbindelse med overtemaet Pres giver flere af informanterne på forskellige måder udtryk for, at der er et ydre pres, som kan relateres til strukturer i samfundet. Der er dog forskel på, hvordan presset opleves, idet nogle af informanterne virker til at være påvirket heraf, mens andre giver udtryk for ikke selv at mærke presset. De første fire temaer Forventninger, Ansvar, Hele tiden på vej videre og Manglende værdsættelse afspejler primært hvordan presset kommer til udtryk. Dette ses blandt andet ved at informanterne oplever, at der er mange uklare og diffuse forventninger at leve op til i samfundet, hvilket kan bidrage til en usikkerhed og et pres, og dette antages at være psykisk belastende. Det udledes, at disse forventningers pres kan medvirke til, at de unges selvværd bliver betinget af præstationer, og herudover kan presset formodes at give vanskeligheder i forhold til self-compassion. I kraft heraf tyder det på, at presset i forhold til at skulle leve op til forventninger kan medvirke til psykisk belastning. Informanterne giver desuden udtryk for, at de føler, at de selv har ansvaret for at være presset, hvorfor de bebrejder sig selv for deres nederlag. Denne følelse af ansvar kan i kraft af selvbefrejdelse og selvkritik indvirke negativt på de to beskyttende personlige egenskaber selvværd og self-compassion, og dermed øge risikoen for psykisk belastning. Presset viser sig endvidere ved, at flere af informanterne giver udtryk for, at der er en forventning om hele tiden at skulle være på vej videre. Dette kommer både til udtryk i specifikke situationer og på et mere generelt plan i relation til samfundet. Det udledes, at denne tendens kan knyttes til en lav grad af self-compassion, og herigennem være medvirkende til psykisk belastning. Endeligt ses presset i forbindelse med, at nogle af informanterne oplever ikke at blive værdsat af

politikere, idet de i stedet føler, at de ikke kan gøre noget korrekt. Denne manglende værdsættelse kan medvirke til en svækkelse af de unges selvværd, hvilket ligeledes kan øge sårbarheden over for psykisk belastning. Altså peger de første fire temaer i retning af, at der er et ydre samfundspres, som kan være psykisk belastende for de unge at være i, og derudover kan presset på forskellige måder have en negativ indvirkning på de to beskyttende personlige egenskaber selvværd og self-compassion, hvilket kan øge sårbarheden for psykisk belastning yderligere.

De fire første temaer afspejler således presset, mens det femte og sidste tema Presset mærkes ikke henviser til, at der er nogle af informanterne, som hævder ikke at opleve dette pres. At informanterne ikke oplever presset tyder på at hænge sammen med, at de har valgt ikke at lade sig påvirke heraf. At det lykkes for nogle af informanterne at sige sig fri for presset kan knyttes til et højt selvværd og self-compassion, hvilket stemmer overens med egenskaberens beskyttende funktion mod psykisk belastning.

Samlet set peger overtemaet Pres, de tilhørende temaer samt de udledte tolkninger i retning af, at der er nogle samfundsmæssige tendenser, som kan medvirke til, at de unge oplever et pres, som kan belaste dem psykisk. I forlængelse heraf, tyder det på, at disse tendenser har en negativ betydning for de to beskyttende personlige egenskaber self-compassion og selvværd, hvilket således yderligere kan belaste de unge. Der er dog modsat også nogle af informanterne, som giver udtryk for ikke at blive mærket af presset. Denne tendens til ikke at mærke presset vil blive diskuteret i nedenstående diskussionsafsnit.

5. Diskussion

Diskussionen består overordnet af fire selvstændige diskussioner, som alle på hver sin måde udspringer af fund fra analysen.

Den første diskussion tager primært afsæt i de fire første temaer Forventninger, Ansvar, Hele tiden på vej videre og Manglende værdsættelse, idet disse temaer alle kan siges at afspejle forskellige måder, hvorpå det omgivende pres kommer til udtryk. Der inddrages i denne diskussion ny teori i form af dobbeltbindingsteorien, og det diskuteres, om det er muligt at anvende denne teori i forhold til kommunikationen mellem samfund og individ. Dette gøres på trods af, at teorien oprindeligt handler om interaktioner på individniveau. Formålet med denne diskussion er at undersøge, om samfundspreset kan forstås som udtryk for dobbeltbinding. I forlængelse heraf overvejes, hvilke konsekvenser dobbeltbinding kan have for psykisk belastning samt for de beskyttende egenskaber selvværd og self-compassion. I forbindelse med denne diskussion inddrages endvidere ny teori i form af teorien om kognitiv dissonans. Teorien om kognitiv dissonans vil endvidere blive inddraget i de efterfølgende to diskussioner. I og med at den første diskussion afspejler de første fire temaer, vil den efterfølgende diskussion nærmere tage udgangspunkt i det femte og sidste tema Preset mærkes ikke. Der inddrages igen ny teori, idet det vil blive diskuteret, hvorvidt nogle af informanternes udsagn om ikke at mærke preset i nogle tilfælde kan være udtryk for selvbedrag. Teorien bag selvbedrag vil på tilsvarende vis som dobbeltbindingsteorien sættes i relation til psykisk belastning samt self-compassion og selvværd.

Self-compassion og selvværd vil endvidere være hovedfokus i den tredje diskussion, hvor deres betydning for psykisk belastning vil blive diskuteret. Dette gøres for at betragte egenskaberne selvstændige betydning for psykisk belastning og for at kunne diskutere egenskaberne i sammenhæng med samfundet i forsøget på at nuancere forståelsen af psykisk belastning, hvilket er omdrejningspunktet i første del af den fjerde og sidste diskussion. Herefter diskuteres samfundets selvstændige betydning for psykisk belastning.

5.1. Dobbeltbundet kommunikation på et samfunds-mæssigt plan

I nedenstående diskussion behandles analysens fund og i den forbindelse inddrages som nævnt ny teori i form af dobbeltbindingsteorien. Det diskuteres, hvorvidt der kan drages en parallel fra dobbeltbindingsteorien til relationen mellem samfundet og det enkelte individ. Dette gøres med henblik på at overveje, om samfundspres kan komme til udtryk via dobbeltbinding. Som led heri diskuteres, hvilke konsekvenser dobbeltbinding på samfundsplan kan have i relation til psykisk belastning, og i den forbindelse inddrages teori om kognitiv dissonans. Herunder overvejes endvidere, hvordan dobbeltbinding kan influere på self-compassion og selvværd.

Ovenstående analyse peger i retning af, at samfundet har en betydning for psykisk belastning, hvorfor det er relevant at diskutere betydningen af samfundets pres for det enkelte individ. I den forbindelse har vi valgt at inddrage ny teori, og dette valg bunder i, at analysen har igangsat nogle associationer til dobbeltbindingsteorien. Associationerne skyldes blandt andet, at nogle af informanterne i temaet Manglende værdsættelse giver udtryk for ikke at blive værdsat, men i stedet føler de, at det er umuligt at gøre noget rigtigt. Herudover kommer Mette med en interessant udtalelse, idet hun siger, at hun oplever en form for dobbeltpres fra samfundet. På trods af at dobbeltbindingsteorien ellers ikke umiddelbart sættes i relation til et samfundsteoretisk fokus, finder vi det relevant at diskutere om samfundspres kan være knyttet til dobbeltbundet kommunikation, og i så fald hvilke konsekvenser dette kan have.

Oprindeligt beskæftiger dobbeltbindingsteorien sig med kommunikationen mellem mor og barn, og spørgsmålet er altså om en lignende kommunikationsform eksisterer mellem samfundet og dets borgere.

Dobbeltbindingsteorien blev præsenteret af Bateson, Jackson, Haley og Weakland (1956) og formålet var at forklare årsagen til skizofreni, og selvom teorien ikke længere sættes i relation til skizofreni er den fortsat relevant i forbindelse med interaktioner. Det centrale ved dobbeltbindingsteorien er, at uoverensstemmelser i kommunikationen fra mor til barn kan resultere i dobbeltbindingsituationer, som kan være belastende for barnet (Ølgaard, 2006; Gibney, 2006). Ifølge Bateson og kollegaer defineres dobbeltbinding som en kommunikationsform præget af modsatrettede budskaber, der løbende foregår mellem to parter. De modsatrettede budskaber opstår i

interaktionen med en betydningsfuld person, og i kraft af denne persons betydning er det typisk ikke muligt for vedkommende, der udsættes for modsigelser, metakommunikativt at påpege disse eller fjerne sig selv fra interaktionen (Gibney, 2006).

Der er altså en række præmisser, som skal indfries, før der kan være tale om dobbeltbundet kommunikation. Den første præmis er, at kommunikationen skal finde sted mellem to parter, der har et betydningsfuldt forhold til hinanden (Bateson, Jackson, Haley & Weakland, 1956; Gibney, 2006). I relation til samfundet kan der argumenteres for, at samfundet har en unægtelig betydning for individets liv i form af at være rammesættende for individets muligheder, og på baggrund heraf er det muligt at anskue samfundet som en betydningsfuld aktør for individet. En anden præmis er, at de to parter skal indgå i gentagne interaktioner med hinanden, og der kan argumenteres for, at individet på daglig basis interagerer med samfundet, fx via uddannelsessystemet, arbejdsmarkedet eller ved besøg hos lægen. Endnu en præmis, der skal være til stede, før der kan være tale om dobbeltbinding er, at det ikke er muligt for vedkommende, der oplever modsigelser i kommunikationen, at afbryde interaktionen (Bateson, Jackson, Haley & Weakland, 1956; Gibney, 2006). I kraft af at samfundet er allestedsværende, er det ikke muligt for individet at fjerne sig selv fra interaktion med samfundet. Med afsæt heri kan der argumenteres for, at det er vanskeligt for individet at påpege indbyrdes modsigende budskaber fra samfundets side. Dette skyldes, at det dels kan være svært for individet at gennemskue, hvem modsigelsen skal påtales over for og dels kræver det, at individet konkret ved, hvad modsigelsen består af, hvilket kan være vanskeligt grundet det nutidige samfunds komplicerede dynamik.

Det er således muligt at trække flere paralleller fra relationen mellem samfundet og individet til de forudsættende kriterier for dobbeltbinding, og det er relevant at overveje, om dobbeltbinding gør sig gældende på et samfundsmæssigt plan. På baggrund heraf er det relevant at diskutere, hvordan dobbeltbinding kommer til udtryk via modsatrettede budskaber i samfundet.

Ét argument for at der foregår dobbeltbundet kommunikation mellem samfund og individ er, at samfundet har en forventning om, at individet skal udmærke sig gennem sine præstationer for på denne måde udnytte sit fulde potentiale alene af den grund, at vedkommende kan (Petersen, 2016). I kontrast hertil står samfundets ideal om personlig frihed og budskabet om, at det enkelte individ bør følge sine egne drømme, hvilket blandt andet kommer til udtryk via medierne (Twenge, 2014). Det

er muligt, at nogle individers drømme stemmer overens med samfundets forventning om at præstere, men det er også muligt, at samfundets forventninger ikke er forenelige med individets drømme. Hvis sidstnævnte er tilfældet, sætter samfundet individet i en svær situation, da individet skal vælge mellem to af samfundets fordringer, og uanset hvad vedkommende vælger, kan der argumenteres for, at det er umuligt at vælge rigtigt. Det er netop denne opfattelse af ikke at kunne gøre noget rigtigt, der kommer til udtryk i analysen under temaet Manglende værdsættelse. Samfundet signalerer altså på én og samme tid et krav om, at individet skal præstere, men samtidig skal individet kun gøre det, hvis vedkommende selv ønsker det, hvorved der er tale om modsigende kommunikation og dermed en dobbeltbindingssituation.

Et andet, men lignende argument for dobbeltbundet kommunikation mellem samfund og individ findes i, at samfundet som nævnt på den ene side fordrer, at alle har friheden til at realisere sig selv og udleve sine drømme (Twenge, 2014). På den anden side har samfundet, der blandt andet er kendetegnet ved at være en konkurrencestat, til formål at producere fagligt kompetente individer, der er kvalificerede til arbejdsmarkedet (Pedersen, 2011; Petersen, 2016). Dobbeltbindingen kommer her til udtryk ved, at individet får opfattelsen af ubegrænset at kunne realisere sig selv, men samtidig skal denne selvrealisering finde sted inden for konkurrencestatens idealer, da selvrealiseringen skal afspejle og bidrage til opkvalificering af kompetencer med øje for arbejdsmarkedet. Samfundet lægger således både op til, at selvrealisering er ubetinget og samtidig begrænses muligheden for at realisere sig selv til udelukkende at gælde inden for områder, der imødekommer konkurrencestatens behov om konkurrencedygtighed.

Begge ovenstående argumenter bygger således på samfundets umiddelbare budskab om, at individet har personlig frihed til at følge egne drømme og realisere sig selv, men samtidigt er der fra samfundets side forskellige krav, som er i strid med den tilsyneladende frihed. Forskellen på de to argumenter viser sig ved, at de nævnte krav adskiller sig. I det første argument er der krav om at udnytte sit fulde potentiale og præstere mest muligt, mens det andet argument bygger på kravet om, at skulle udvikle nogle bestemte kompetencer, der stemmer overens med konkurrencestatens idealer. Med andre ord virker det til, at individet har friheden til at gøre, hvad vedkommende vil, men samtidigt indskrænkes denne frihed af nogle forskellige krav relateret til, hvor meget man skal præstere, og hvad man skal præstere indenfor.

I forhold til unge kan der argumenteres for, at denne form for dobbeltbundet kommunikation særligt kommer til udtryk i forbindelse med uddannelse, hvilket understøttes af, at det i analysen fremgår, at det særligt er inden for uddannelsesområdet, at de unge føler sig pressede (jf. afsnit 4.1.1.). Samfundet fordrer i høj grad, at unge skal tage en god uddannelse, således de kan øge samfundets konkurrencedygtighed, da dette er en nødvendighed for, at samfundet kan følge med den konstante konkurrence med andre nationer i en globaliseret verden (Pedersen, 2011). I modsætning hertil står som nævnt samfundets budskab om, at unge skal have alle muligheder og realisere sig selv og udelukkende gøre, hvad de selv finder rigtigt (Pedersen, 2011). Der kan således opstilles et argument for, at samfundet kommunikerer modsatrettede budskaber til unge, idet samfundet fordrer selvrealisering, men samtidig afgrænses mulighederne herfor, idet selvrealisering hos unge skal finde sted inden for uddannelsesverden, således de kan blive attraktive for arbejdsmarkedet.

Opsummerende argumenteres der i relation til dobbeltbinding for, at samfundet er modstridende i sine budskaber til individet, hvor én modsigelse består i forventningen om, at individet skal præstere og udnytte sit fulde potentiale, men samtidig bør individet kun gøre det af egen fri vilje. Herudover argumenteres for en anden, men lignende modsigelse og dermed dobbeltbinding i form af, at der fra samfundets side lægges op til ubegrænset selvrealisering, men samtidigt skal denne selvrealisering ske inden for konkurrencestatens rammer. I denne forbindelse argumenteres ligeledes for, at dobbeltbundet kommunikation fra samfundet til unge primært viser sig via uddannelsessystemet.

Fælles for disse eksempler på modsatrettede budskaber mellem samfund og individ er, at det er problematisk for individet metakommunikativt at påpege modsigelserne, som samfundet kommunikerer - for hvem vil ikke gerne realisere sig selv, opleve personlig frihed og have mulighed for at udnytte sit fulde potentiale? I forlængelse heraf kan Petersens (2016) pointe om, at præstationssamfundets værdier og idealer ikke problematiseres, da disse virker tiltalende for individet, være med til at understrege individets manglende mulighed for at italesætte samfundets kommunikative modsigelser.

Ud fra ovenstående tyder det altså på, at det er muligt at drage visse paralleller fra dobbeltbindingsteorien til forholdet mellem samfund og individ, hvorfor der på den

ene side kan argumenteres for, at teorien kan bruges som en mulig forklaring på, hvordan samfundet kan presse individet.

På den anden side kan der argumenteres for, at dobbeltbindingsteorien ikke er af relevans, idet den er udviklet til et helt andet formål. Teorien tager afsæt i nære relationer mellem to individer, der konkret og fysisk interagerer med hinanden. På baggrund heraf kan det overvejes, om det er en skævvridning af teorien at anvende den i relation til forholdet mellem samfund og individ, da den type interaktioner, der finder sted mellem disse parter adskiller sig fra interaktionen mellem enkeltindivider.

Til trods for disse argumenter imod brugen af teorien om dobbeltbinding mener vi fortsat, at der er belæg for at anvende teorien som en måde at få en forståelse for, hvordan samfundet kan presse individet. Dette skyldes, at det dels er muligt at argumentere for, at samfundet lever op til alle præmisserne for dobbeltbinding og dels at det er muligt at liste flere eksempler på modsatrettede budskaber fra samfundet til individet.

I og med at det tyder på at dobbeltbindingsteorien kan anvendes i et samfundsperspektiv, vil vi i nedenstående koble teorien til psykisk belastning og herunder relatere dobbeltbindingsteorien til henholdsvis self-compassion og selvværd.

5.1.1. Dobbeltbinding og psykisk belastning

I ovenstående udledte vi, at samfundet kommunikerer modsatrettede budskaber, som individet ikke har mulighed for at indfri netop i kraft af deres modsatrettethed. På baggrund heraf finder vi det relevant at diskutere, hvordan dobbeltbinding kan indvirke på det enkelte individs velbefindende.

Som nævnt indledningsvist var dobbeltbindingsteorien tiltænkt som en mulig forklaring på årsagen til skizofreni, som er en svær psykisk lidelse, hvilket peger i retning af, at dobbeltbindingssituationer må være belastende for individet at befinde sig i. På baggrund heraf kan der argumenteres for, at dobbeltbinding belaster individet, hvilket kan føre til psykisk belastning.

Ved at tage afsæt i mor/barn relationen kan der yderligere argumenteres for, at dobbeltbindingssituationer må være belastende, da barnet i denne relation modtager modstridende kommunikation fra en primær omsorgsperson. Dette kan formentlig føre til, at barnet får en oplevelse af, at omgivelserne er præget af uforudsigelighed, hvilket kan bidrage til en usikkerhed og forvirring. I og med at det er muligt at argu-

mentere for, at samfundet udsender dobbeltbundne budskaber til individet kan det formodes, at disse budskaber ligeledes kan give anledning til en oplevelse af uforudsigelighed og forvirring hos individet på tilsvarende vis som i relationen mellem mor og barn. I tråd hermed kan denne uforudsigelighed tolkes som et udtryk for, at samfundet er usikkert, hvilket er overensstemmende med Giddens' (1996) påstand om, at moderniteten er præget af en usikkerhed, og som følge heraf er det vigtigt med tillid og ontologisk sikkerhed. Dette skyldes, at tillid og ontologisk sikkerhed er nødvendige for, at individet kan beskytte sig selv mod farer og risici og fungere i dagligdagen (Giddens, 1996). Der kan argumenteres for, at samfundet via dobbeltbinding truer individets mulighed for at have tillid til verden og dermed føle sig ontologisk sikker, da den modsatrettede kommunikation netop opleves som om, at verden er usikker. Det er problematisk, hvis dobbeltbinding truer individets tillid og ontologiske sikkerhed, da disse som nævnt er måder, hvorpå individet kan beskytte sig selv mod farer og risici og dermed kan de også formodes at beskytte mod psykisk belastning.

Det kan endvidere overvejes, om samfundet sætter individet i en række dilemmaer via dobbeltbinding, som kan føre til psykisk belastning og for at belyse dette har vi valgt at inddrage Festingers (1957) teori om kognitiv dissonans. Kognitiv dissonans defineres som en psykologisk ubehagelig tilstand, der opstår som følge af en uoverensstemmelse mellem to eller flere kognitioner. I forlængelse heraf kan der argumenteres for, at samfundets modsatrettede budskaber kan resultere i en form for uoverensstemmelse mellem to eller flere kognitioner, hvilket dermed danner grundlag for kognitiv dissonans. Kognitiv dissonans kan ligeledes kan opstå, når individet ikke følger kulturelle skikke (Festinger, 1957). Det er muligt at betragte samfundets fordringer som en form for kulturelle skikke, og der kan argumenteres for, at individet oplever kognitiv dissonans som følge af, at det ikke er muligt at leve op til alle disse fordringer i kraft af deres modsatrettethed. I og med at kognitiv dissonans defineres som en ubehagelig psykologisk tilstand, kan det formodes, at det er psykisk belastende for individet at opleve kognitiv dissonans. På baggrund heraf kan der argumenteres for, at dobbeltbinding kan føre til psykisk belastning via kognitiv dissonans.

Samlet set kan der kan opstilles argumenter for, at dobbeltbundet kommunikation fra samfundet til individet kan være problematisk, idet dobbeltbundne budskaber kan være psykisk belastende i form af at skabe uforudsigelighed, true individets tillid og ontologiske sikkerhed samt medvirke til kognitiv dissonans.

I ovenstående er dobbeltbindingsteorien således sat i sammenhæng med psykisk belastning. I kraft af at selvværd og self-compassion har vist sig at beskytte mod psykisk belastning, er det relevant endvidere at overveje, hvorledes dobbeltbundet kommunikation fra samfundet kan indvirke på disse egenskaber. Dette vil blive gjort i nedenstående.

5.1.1.1. Dobbeltbinding i sammenhæng med self-compassion og selvværd

Dobbeltbindingsteorien er som nævnt udviklet med udgangspunkt i mor/barn relationen, og denne situation kan være belastende for individet i kraft af de modsatrettede budskaber fra en primær omsorgsperson. Dobbeltbindingskommunikationen er altså u hensigtsmæssig og problematisk, og det kan antages at relationen i kraft af den dobbeltbundne kommunikation er præget af manglende omsorg. I relation hertil kan der argumenteres for, at denne manglende omsorg har en negativ indvirkning på individets evne til at være compassionate over for sig selv. Dette skyldes, at evnen til self-compassion primært udvikles ved at modtage omsorg fra andre. På baggrund heraf kan der altså argumenteres for, at dobbeltbinding har en negativ betydning for individets evne til self-compassion grundet et uopfyldt behov for omsorg. I forlængelse heraf kan det overvejes, om den negative indvirkning på self-compassion som følge af dobbeltbinding mellem mor og barn, ligeledes kan gøre sig gældende i den form for dobbeltbinding, som tilsyneladende foregår mellem samfundet og det enkelte individ. Ud fra Lauras udtalelse om, at hun oplever, at politikerne svigter, kan der argumenteres for, at samfundets modsatrettede kommunikation kan have en negativ indvirkning på individets self-compassion i og med at svigt står i komplet modsætning til omsorg.

Der kan desuden argumenteres for, at dobbeltbinding ligeledes har en negativ indvirkning på selvværd, idet selvværd er en evaluerende komponent af individets værd. Dette skyldes, at dobbeltbundet kommunikation kan være forbundet med en manglende følelse af at kunne gøre noget rigtigt i og med, at det ikke er muligt at indfri alle samfundets modsatrettede fordringer. Denne følelse af ikke at kunne gøre noget rigtigt kan siges at være udtryk for en negativ selvevaluering og dermed et udtryk for, at selvværdet påvirkes negativt.

Opsamlende tyder det altså på, at dobbeltbinding kan have en negativ indvirkning på både self-compassion og selvværd, og i og med at disse egenskaber kan beskytte mod psykisk belastning, kan der argumenteres for, at dobbeltbinding fra samfundet kan medvirke til psykisk belastning hos individet.

Samlet set tyder det ud fra ovenstående diskussion på, at dobbeltbindingsteorien kan bruges som en mulig forklaring på, hvordan samfundets pres kan komme til udtryk. Samfundets pres kan opleves som følge af en række modsatrettede budskaber fra samfundet til det enkelte individ. Dette er problematisk, idet dobbeltbinding blandt andet kan true individets tillid og ontologiske sikkerhed samt resultere i kognitiv dissonans. I forlængelse heraf argumenteres for, at dobbeltbinding har en negativ indvirkning på både self-compassion og selvværd, hvilket yderligere indikerer, at dobbeltbinding kan medvirke til psykisk belastning i kraft af de to personlige egenskabers beskyttende funktion herimod.

På baggrund af ovenstående har vi udledt, at det er muligt at anvende dobbeltbindingsteorien i en samfundsmæssig kontekst for at få et indblik i, hvordan det pres, som informanterne oplever, kommer til udtryk. Dobbeltbindingsdiskussionen kan siges at tage udgangspunkt i de første fire temaer Forventninger, Ansvar, Hele tiden på vej videre og Manglende værdsættelse, idet disse temaer afspejler, hvordan presset kan komme til udtryk. I kraft af at det sidste tema Presset mærkes ikke adskiller sig fra de andre, er dette således ikke anvendt som udgangspunkt i diskussionen, men vil i stedet være i fokus i nedenstående.

5.2. Selvbedrag som håndtering af samfundspres

I nedenstående vil det blive diskuteret, hvorvidt tendensen til at give udtryk for ikke at mærke presset i nogle tilfælde kan afspejle en form for selvbedrag. I forlængelse heraf vil selvbedrags betydning for psykisk belastning blive diskuteret, og i den forbindelse vil selvbedrag ses i sammenhæng med selvværd og self-compassion.

I analysens tema Presset mærkes ikke viser det sig, at nogle af informanterne giver udtryk for, at de er bevidste om, at der er et samfundspres, men at de ikke selv oplever dette pres. Dette kommer blandt andet til udtryk hos Caroline, som fortæller, at

hun er modstander af presset og Gitte som udtrykker, at hun ikke gider at bruge tid på det. I forbindelse hermed er det relevant at diskutere, hvad der ligger til grund for informanternes udsagn om ikke at mærke presset. I og med at det ud fra vores kvantitative data viser sig, at selvværd og self-compassion kan beskytte mod psykisk belastning, er det relevant at overveje, om disse egenskaber kan ligge til grund for informanternes oplevelse af ikke at mærke presset. Det viser sig dog, at der ikke er en sammenhæng mellem informanternes udsagn og deres respektive scorer på selvværd og self-compassion, hvilket således peger i retning af, at disse egenskaber ikke kan forklare, at informanterne hævder, at de ikke selv oplever presset. Et andet bud på årsagen til, at de ikke selv oplever presset er, at det blot er lykkedes dem at sige sig fri for det omgivende pres, fordi de har gjort op med sig selv, at de ikke vil lade sig påvirke. Dette står dog dels i kontrast til, at analysen og ovenstående diskussion om dobbeltbinding peger i retning af, at samfundets pres generelt indvirker på individet og dels at Petersen (2016) hævder, at det ikke er muligt for individet at sige sig fri for præstationssamfundet, da det er en kronisk ydre belastning. På baggrund heraf tyder det altså på, at informanternes udsagn om ikke at mærke presset ikke kan forklares ud fra den allerede præsenterede teori, hvorfor vi finder det relevant at inddrage ny teori i belysning heraf.

Med udgangspunkt i antagelsen om, at det ikke er muligt at frasige sig presset kan det overvejes, om informanternes udsagn om ikke at lade sig presse kan være udtryk for en form for selvbedrag eller bias. Formodningen, om at der muligvis kan være tale om selvbedrag, stammer blandt andet fra, at Caroline giver udtryk for, at hun godt kan se, hvorfor andre lader sig presse af samfundet, men at hun ikke selv mærkes af dette pres (jf. afsnit 4.1.5.). Selvbedrag dækker ifølge von Hippel og Trivers (2011) over de samme processer og strategier, som anvendes til interpersonelt bedrag, hvilket hænger sammen med, at evnen til selvbedrag oprindeligt er udviklet for bedre at kunne bedrage andre. Selvbedrag er endvidere forbundet med flere fordele, idet det blandt andet kan få individet til at fremstå mere selvsikker og dermed social attraktiv (von Hippel & Trivers, 2011). Der er mange forskellige måder at bedrage sig selv på, men fælles for alle er, at ønsket information foretrækkes over uønsket information (ibid.). Én form for selvbedrag er self-enhancement, som indebærer, at individet stræber efter at opnå eller bevare en positiv selvopfattelse ved at overbevise sig selv om egne attraktive egenskaber og dette kan foregå på forskellige måder (Se-

dikides & Gregg, 2007). Self-enhancement kommer blandt andet til udtryk ved, at individet overdriver sin evne til at have kontrol over ydre forhold. For at forstå, hvorfor nogle af informanterne fortæller, at de ikke oplever samfundets pres, kan det diskuteres, om nogle af informanterne gør brug af selvbedrag og self-enhancement som en strategi til at håndtere presset. I forlængelse heraf kan der argumenteres for, at de unges opfattelse af ikke at lade sig presse kan være udtryk for self-enhancement i form af overdrivelse af egen kontrol over ydre omstændigheder. Informanternes udsagn kan altså være et udtryk for, at de overbeviser sig selv om, at de har styring og kontrol over faktorer, som kan påvirke dem og i kraft af denne overdrevne kontrol kan de overbevise sig selv om, at det er muligt for dem ikke at lade sig påvirke af presset.

I analysen fremgår det endvidere, at der er en masse forventninger til informanterne, og disse forventninger er præget af en vis diffusivitet og uklarhed, hvilket kan hænge sammen med, at traditioner og normer ikke længere er afgørende i det nutidige samfund. Dette har medvirket til, at individet i dag har ansvaret for eget liv og dermed står overfor mange forskellige valgmuligheder (Giddens, 1994; Giddens, 1996). I kraft af at der er alle disse muligheder, kan det være svært at træffe de rigtige valg og ifølge Twenge (2014) kan dette være særligt vanskeligt, idet de unge ved ét valg, giver afkald på noget andet og dette medvirker til et pres. I forlængelse heraf er det på samme måde som i ovenstående diskussion om dobbeltbindingskommunikation relevant at inddrage Festingers (1957) teori om kognitiv dissonans. Festinger hævder, at kognitiv dissonans blandt andet kan opstå, når individet står over for at skulle vælge mellem to positive alternativer. Dissonans opstår i dette tilfælde som følge af, at det ikke er muligt at tilgå fordelene ved det fravalgte alternativ, hvorved der opstår en uoverensstemmelse mellem individets handlinger og ønsker (Festinger, 1957). På baggrund heraf kan der argumenteres for, at de mange muligheder i samfundet kan medvirke til dissonans. Som nævnt tidligere medvirker kognitiv dissonans til psykisk ubehag, og derfor vil individet typisk forsøge at reducere dissonansen, hvilket kan gøres på forskellige måder (Festinger, 1957). Med udgangspunkt i teorierne bag kognitiv dissonans og selvbedrag, kan det overvejes om informanternes opfattelse af ikke at mærke samfundspreset er udtryk for, at de bedrager sig selv for på den måde at håndtere presset og reducere den dissonans, som samfundspreset kan medvirke til. Ved at bedrage sig selv bliver det formentligt muligt at være i presset og fungere på trods heraf. Der er altså flere omstændigheder, som kan pege i retning af, at ud-

sagnene om ikke selv at opleve presset muligvis i nogle tilfælde kan være udtryk for en form for selvbedrag. Det er dog ikke udelukket, at det rent faktisk er muligt for nogle af de unge ikke at lade sig påvirke af presset. Eksempelvis kan der være tale om tilfælde, hvor samfundets krav og individets egne drømme er sammenfaldende, hvorfor presset ikke opleves som problematisk.

Opsummerende kan der altså på den ene side argumenteres for, at det blot lykkes for nogle af informanterne ikke at lade sig påvirke af samfundets pres, fordi de har truffet et valg om ikke at ville det. På den anden side kan der argumenteres for, at tendensen til at nogle af informanterne giver udtryk for, at de ikke oplever samfundspres, kan være et udtryk for selvbedrag. Argumentationen bygger på, at specialets analyse og den inkluderede teori peger i retning af, at samfundet har en stor indvirkning på de unge, og at det ikke er muligt at sige sig fri fra samfundets pres. I kraft heraf har vi valgt at inddrage ny teori i forsøget på at forstå informanternes udsagn om ikke at mærke presset, og i den forbindelse kan der argumenteres for at udsagnene kan afspejle en form for selvbedrag. Dette skyldes, at selvbedrag kan give en følelse af kontrol, hvilket kan være hjælpsomt i forhold til at håndtere samfundets pres. Herudover kan selvbedrag betragtes som en mulig måde at reducere dissonans, der opstår følge af samfundspres, og dermed kan selvbedrag igen anskues som værende en måde netop at håndtere presset.

Hvis det antages, at selvbedrag kan anvendes som en måde at håndtere det omgivende pres på, kan det overvejes, hvorfor alle informanterne så ikke blot anvender selvbedrag og derved overbeviser sig selv om, at de ikke mærker samfundets pres. Dette kan dog hænge sammen med, at der ifølge Sedikides & Gregg (2007) er forskellige faktorer, som kan svække evnen til selvbedrag, fx nedtrykthed og depression. På baggrund heraf er det relevant at betragte informanternes kvantitative scorer og undersøge, om der viser sig et mønster, som kan bidrage til en forståelse for, hvorfor det muligvis blot er nogle af informanterne, som gør brug af selvbedrag. Det viser sig, at de informanter, som hævder, at de ikke mærker samfundets pres, har lave scorer på undersøgelsens depressionsmål, hvorimod de informanter som anerkender, at de mærker samfundets pres generelt scorer relativt højt på depressionsmålet. Disse scorer peger i retning af, at en mulig forklaring på, hvorfor det blot er nogle af informanterne, der gør brug af selvbedrag, er at resten af informanterne udviser symp-

toer på depression, hvilket kan svække deres evne til selvbedrag. Det er dog i denne sammenhæng væsentligt at påpege, at denne udledning bygger på et meget lille sample i form af de 7 interviewpersoners kvantitative scorer, hvorfor det er vanskeligt at komme med en generalisering på baggrund heraf. Teoretisk kan en eventuel forskel i evnen til selvbedrag dog forklares med, at der generelt er individuelle forskelle i hvor høj grad individet gør brug af selvbedrag, og herudover er der ligeledes forskel på, hvilke områder individet hovedsageligt bedrager sig selv inden for (Sedikides & Gregg, 2007).

I og med at det tyder på, at selvbedrag kan være en måde at håndtere det omgivende pres på, vil vi i nedenstående sammenholde selvbedrag med psykisk belastning, og herunder se selvbedragsteorien i sammenhæng med self-compassion og selvværd.

5.2.1. Selvbedrags betydning for psykisk belastning

I forhold til argumentationen for at nogle af informanterne benytter sig af selvbedrag for på den måde at håndtere det omgivende pres, er det relevant at forholde sig til, hvilken betydning selvbedrag kan have for psykisk belastning. Ifølge von Hippel og Trivers (2011) kan selvbedrag bidrage til glæde og følelser af velvære, hvilket peger i retning af, at selvbedrag muligvis kan beskytte mod psykisk belastning og i stedet være medvirkende til behagelige følelser.

Der kan endvidere argumenteres for, at selvbedrag har en reducerende indvirkning på graden af psykisk belastning ved at inddrage selvværd. Dette skyldes, at selvbedrag kan være med til at øge individets selvværd, idet individet via selvbedrag som nævnt forsøger at bekræfte sig selv og opbygge eller bevare et positivt syn på sig selv ved at overdrive egne positive egenskaber og kompetencer (Sedikides & Gregg, 2007). Med andre ord kan selvbedrag have en positiv effekt på selvværd, og som nævnt peger de kvantitative data i retning af, at selvværd har en beskyttende funktion i forhold til psykisk belastning. På baggrund heraf kan der argumenteres for at selvbedrag - via dets positive betydning for selvværd - kan fungere beskyttende i forhold til psykisk belastning. I og med at self-compassion på samme måde som selvværd har vist sig at fungere som beskyttende for psykisk belastning, er det relevant ligeledes at se selvbedrag i sammenhæng med denne egenskab. Her er sammenhængen dog ikke ligeså klar, som hos selvværd, idet der på den ene side kan argumenteres for at selvbedrag kan være negativt forbundet med self-compassion, da det kan antages, at self-

compassion i kraft af sin accepterende tilgang til sig selv medvirker til, at der ikke er behov for at forstærke sit eget positive billede af sig selv (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007). På den anden side kan der argumenteres for, at selvbedrag kan være positivt forbundet med self-compassion, idet det muligvis kan være lettere for individet at være accepterende overfor sig selv, hvis individet i forvejen har et positivt selvbillede. I tråd hermed kan inddrages et studie, som påviser en positiv korrelation mellem self-enhancement og self-compassion (Yang, 2015). Det er dog væsentligt at påpege, at dette studie er foretaget i Kina, hvorfor en generalisering til den vestlige verden kan problematiseres i kraft af visse kulturelle forskelle. Hvis det alligevel antages, at selvbedrag og self-compassion har en positiv sammenhæng, tyder det dog på baggrund af flere studier på, at denne sammenhæng er svagere end sammenhængen mellem selvbedrag og selvværd (Neff, 2011). Dette skyldes, at selvværd er forbundet med en evaluerende tilgang til sig selv, hvor individet forsøger at udmærke sig i forhold til andre, mens self-compassion er forbundet med en accept af sig selv uden sammenligning med andre.

Samlet set tyder det dog på, at selvbedrag kan have en positiv indvirkning på både selvværd og self-compassion, og i og med at disse egenskaber anses som beskyttende mod psykisk belastning, kan der argumenteres for, at selvbedrag har en mildnende indvirkning på psykisk belastning.

Selvbedrag fremstår således som værende en hensigtsmæssig form for bias, da det kan være en mulig måde at håndtere samfundspresset, og derudover har det formentlig en positiv indvirkning på selvværd og self-compassion, hvorfor det kan fungere beskyttende mod psykisk belastning. Selvom selvbedrag umiddelbart anskues som hensigtsmæssigt, er det dog afgørende, at individets selvbedrag ikke overdrives, idet en ekstrem grad heraf kan være uhensigtsmæssig på flere måder. Dette ses fx idet en ekstrem grad af selvbedrag kan være forbundet med narcissisme, og herudover kan det medvirke til, at individet fremstår upålidelig og utroværdig over for andre (Sedikides & Gregg, 2007; von Hippel & Trivers, 2011).

Opsamlende peger ovenstående diskussion i retning af, at informanternes udsagn om ikke selv at opleve samfundets pres muligvis kan forstås som en form for selvbedrag, hvilket kan betragtes som en måde at håndtere presset på. Dette skyldes, at selvbedrag kan medvirke til en følelse af kontrol, og derudover er det en måde, hvorpå in-

dividet kan reducere kognitiv dissonans, der kan opstå som følge af de mange valgmuligheder i samfundet.

Det tyder i forlængelse heraf på, at selvbedrag kan fungere beskyttende mod psykisk belastning, idet selvbedrag medvirker til glæde. Herudover kan selvbedrag øge individets selvværd og self-compassion, som begge er egenskaber, der kan beskytte mod psykisk belastning. Den gavnlige betydning af selvbedrag afhænger dog af, at selvbedraget ikke forekommer i en ekstrem grad, da det kan have uhensigtsmæssige følger.

Ud fra ovenstående udledes, at selvbedrag i en afbalanceret grad kan beskytte mod psykisk belastning.

Mens de to foregående diskussioner omhandlende dobbeltbinding og selvbedrag tager udgangspunkt i analysens fund i sammenhæng med ny teori, vil de to følgende diskussioner primært bygge på allerede beskrevet teori.

5.3. Individuelle faktorerers betydning for psykisk belastning

Det vil i nedenstående afsnit blive diskuteret, hvordan de to personlige egenskaber selvværd og self-compassion kan spille en rolle for psykisk belastning. I den forbindelse tages udgangspunkt i de emotionsregulerende systemer relateret til self-compassion og de forskellige facetter relateret til et skrøbeligt selvværd.

I analysen er der klare indikationer på, at informanterne oplever, at der er nogle ydre foranstaltninger, som kan medvirke til en form for pres, som i sig selv kan medvirke til psykisk belastning. Herudover tyder det også på, at samfundsmæssige tendenser har en negativ betydning for de to beskyttende personlige egenskaber self-compassion og selvværd. Samlet set er der altså nogle ydre faktorer, der kan være med til at forklare den stigende tendens til psykisk belastning i samfundet (Sundhedsstyrelsen, 2018), men i kraft af at samfundet er allestedsværende, giver det anledning til undren over, hvorfor alle individer i samfundet ikke oplever at være psykisk belastede. Dette kunne tyde på, at der er andre forhold, der er af betydning, og i forbindelse hermed finder vi det relevant at diskutere, hvorfor nogle oplever psykisk belastning, mens andre ikke gør. Diskussionen vil i kraft af dette speciales fokus tage udgangspunkt i de to beskyttende personlige egenskaber self-compassion og selvværd.

5.3.1. Ubalance i de emotionsregulerende systemer

En mulig forklaring på, at nogen i højere grad oplever psykisk belastning kan knytte sig til den enkeltes grad af self-compassion.

I forbindelse med behandlingen af temaet Forventninger tyder det på, at samfundet kan medvirke til, at der sker en ubalance i de emotionsregulerende systemer som følge af det store præstationsfokus. Denne ubalance kan gøre det svært at være compassionate over for sig selv og dermed øge risikoen for at opleve psykisk belastning (jf. afsnit 4.1.1.2.).

Selvom samfundet - i kraft af sin mulige indvirkning på de emotionsregulerende systemer - kan øge individets sårbarhed over for psykisk belastning, kan der modsat argumenteres for, at individuelle faktorer i form af fx individets opvækstvilkår ligeledes kan forårsage en ubalance i de emotionsregulerende systemer, og dermed gøre det enkelte individ mere sårbar over for psykisk belastning. Dette skyldes, at individets opvækst har stor betydning for vedkommendes evne til at være compassionate over for sig selv, hvor en kærlig og tryk opvækst udvikler evnen i positiv retning, mens en problematisk opvækst kan besværliggøre denne udvikling (Gilbert, 2012; Gilbert, 2010a). Individets sårbarhed over for psykisk belastning øges som følge af, at beroligelses- og tilfredshedsystemet ikke er blevet stimuleret og udviklet, men i stedet er trussels- og selvbeskyttelsessystemet blevet overaktivt (Gilbert, 2012). Som følge af et underudviklet beroligelses- og tilfredshedsystem kan individet mangle de behagelige følelser forbundet til dette system såsom tilfredshed, velvære og tryghed. Det formodes, at individet vil søge behagelige følelser andre steder, hvilket kan resultere i et overaktivt motivations- og resourcesystem, da dette system blandt andet er forbundet med følelser af fornøjelse (Gilbert, 2010b). Denne overaktivitet kan knytte sig til en bestemt type af motivation, som bygger på opnåelsen af andres anerkendelse gennem vedvarende forsøg på at bevise sit værd. Individer med denne form motivation er typisk fokuseret på at præstere udelukkende for at opnå anerkendelse og uden hensyntagen til egne ønsker og behov. Dette fokus formodes at være uhen-sigtsmæssigt, da det kan resultere i følelser af skuffelser, når individet ikke formår at præstere, og dermed får individet ikke en oplevelse af behagelige følelser. Herudover kan denne form for motivation også være forbundet med en oplevelse af, at ens sociale ressourcer trues grundet en frygt for at blive afvist fra det sociale fællesskab, og

derved kan motivationen siges at være drevet af en frygt frem for behagelige følelser (Gilbert, 2014).

Samlet set kan der altså argumenteres for, at individets sårbarhed over for psykisk belastning øges, hvis vedkommende har haft en problematisk opvækst, da dette kan resultere i et underudviklet beroligelses- og tilfredshedssystem. Dette er u hensigtsmæssigt, da individet vil have svært ved at opleve positive følelser relateret til dette system. I forbindelse hermed kan motivations- og ressourcesystemet blive overaktivt i forsøget på at opleve positive følelser, hvilket kan danne grundlag for en u hensigtsmæssig motivation, der knytter sig til trussels- og selvbeskyttelsessystemet, hvorfor individet kan opleve ubehagelige følelser, som sandsynligvis kan øge risikoen for psykisk belastning.

På baggrund heraf tyder det således på, at en ubalance i de emotionsregulerende systemer og dermed en lav grad af self-compassion opstået som følge af en problematisk opvækst kan udgøre et individuelt risikoforhold i forhold til psykisk belastning. Dette kan således være en mulig forklaring på, hvorfor nogle individer oplever psykisk belastning, mens andre ikke gør.

5.3.2. Selvværdets skrøbelige facetter

En anden mulig forklaring på, hvorfor nogle oplever psykisk belastning og andre ikke gør, relaterer sig til de forskellige facetter af selvværd. Der kan argumenteres for, at henholdsvis et defensivt, betinget og ustabilt selvværd samt en uoverensstemmelse mellem individets implicite og eksplicite selvværd - som alle afspejler en skrøbelig form for selvværd - øger sårbarheden over for psykisk belastning.

Årsagen til at et defensivt selvværd kan øge individets sårbarhed er, at modsat et ægte selvværd er et defensivt selvværd medvirkende til, at individet bliver optaget af social accept og i høj grad påvirkes af negativ evaluerende information (Kernis, 2003). Et individ med et defensivt selvværd vil i forsøget på ikke at blive påvirket af negative evaluerende informationer have tendens til at negligere sådanne informationer og derudover overdrive sine styrker og gøre brug af selvpromoverende strategier (ibid.). Disse tendenser kan medvirke til, at individet formentlig bruger meget energi på konstant at negligere negative informationer og anvende andre selvpromoverende strategier, hvilket formodes at have en negativ og dermed forstærkende indvirkning

på psykisk belastning, da der således ikke er særlig meget energi til fx at forsøge fokusere på glæde og psykisk velbefindende.

Det kan umiddelbart fremstå bemærkelsesværdigt, at selvpromoverende tendenser relateret til et defensivt selvværd betragtes som uhensigtsmæssige, når vi i ovenstående diskussion omhandlende selvbedrag argumenterer for, at selvbedrag, som er en form for self-enhancement, er hensigtsmæssigt. På baggrund heraf er det væsentligt at påpege, at der er tale om to forskellige former for self-enhancement, idet der i forbindelse med defensivt selvværd er tale om en fordrejning vedrørende ens værdi som person, hvorimod der i den ovenstående diskussion om selvbedrag er tale om fordrejning af ydre faktorer.

I relation til de forskellige skrøbelige facetter af selvværd kan der ligeledes argumenteres for, at et betinget og ustabil selvværd kan øge sårbarheden for psykisk belastning. Dette skyldes, at disse to typer af selvværd er knyttet til et behov for konstant ydre validering (Kernis, 2003). Oplever individet ikke denne validering kan vedkommende have svært ved at se sig selv som værdi, hvilket kan øge risikoen for psykisk belastning.

Behovet for ydre validering har visse ligheder med et overaktivt motivations- og resourcesystem, som er en del af de emotionsregulerende systemer relateret til self-compassion. Ligheden består af, at et overaktivt motivations- og resourcesystem som nævnt kan være forårsaget af en bestemt type motivation med henblik på at bevise sit eget værd og derigennem opleve andres anerkendelse (Gilbert, 2010a). Behovet for ydre validering kan altså sammenlignes med motivations- og resourcesystemets forsøg på at opnå andre anerkendelse.

Et betinget selvværd er ifølge Kernis (2003) endvidere knyttet til følelsen af at skulle leve op til interpersonelle og intrapsyriske forventninger, hvorfor et betinget selvværd er forbundet med et stort fokus på præstationer. Tilfælde hvor individet med et betinget selvværd oplever ikke at leve op til forventninger kan som led heri resultere i følelser af uduelighed og mindreværd, hvilket kan gøre individet mere sårbart over for psykisk belastning.

Den sidste facet relateret til selvværd, som formodes at være en mulig forklaring på, hvorfor nogle individer er særligt sårbare over for psykisk belastning knytter sig til det implicite og eksplicite selvværd. Der kan argumenteres for, at en uoverensstemmelse mellem individets implicite og eksplicite selvværd kan udgøre et risikoforhold i forhold psykisk belastning, hvilket især er problematisk i tilfælde, hvor in-

dividet har et højt eksplicit selvværd kombineret med et lavt implicit selvværd. Denne kombination af selvværd gør individet tilbøjelig til at reagere på tilsvarende vis som individer med et defensivt selvværd, da individets implicitte negative følelser har en negativ indflydelse på vedkommendes eksplicitte positive følelser om sig selv. Ligheden mellem et defensivt selvværd og en uoverensstemmelse mellem implicit og eksplicit selvværd relaterer sig til brugen af selvforstærkende strategier, og på tilsvarende vis som et defensivt selvværd kan øge sårbarheden over for psykisk belastning, kan der argumenteres for, at det samme gør sig gældende ved en uoverensstemmelse mellem det implicitte og eksplicitte selvværd.

For at nuancere forståelsen af denne uoverensstemmelse mellem de to former for selvværd er det relevant endnu en gang at inddrage Festingers (1957) teori om kognitiv dissonans. Dette skyldes, at en uoverensstemmelse mellem det implicitte og eksplicitte selvværd antages at have visse ligheder med kognitiv dissonans, idet dissonans opstår som følge af en uoverensstemmelse mellem to eller flere kognitioner (Festinger, 1957). På baggrund heraf formodes denne lighed at udgøre et risikoforhold for psykisk belastning, da kognitiv dissonans er en ubehagelig psykologisk tilstand, der belaster individets psyke. En uoverensstemmelse mellem implicit og eksplicit selvværd kan altså argumenteres for på flere måder at udgøre et risikoforhold i forhold til psykisk belastning.

Ovenstående peger således i retning af, at de forskellige facetter relateret til et skrøbeligt selvværd på hver sin måde kan øge individets sårbarhed over for psykisk belastning, og denne forståelse kan bidrage til en indsigt i, hvorfor nogle oplever psykisk belastning, mens andre ikke gør.

Ud fra ovenstående tyder det altså på, at der - udover samfundspresset - er nogle individuelle faktorer, som kan have en betydning for oplevelsen af psykisk belastning. Konkret kan der argumenteres for, at en lav grad af self-compassion som følge af en ubalance i de emotionsregulerende systemer kan udgøre et individuelt risikoforhold i forhold til psykisk belastning.

Derudover kan der argumenteres for, at de forskellige facetter relateret til et skrøbeligt selvværd ligeledes kan udgøre et forhold, som øger sårbarheden for psykisk belastning.

Disse argumenter stemmer endvidere overens med at vi på 9. semester fandt en stærk negativ korrelation mellem psykisk belastning og henholdsvis self-compassion og

selvværd (Petersen, Jonsson & Olsen, unpub.). Self-compassion og selvværd er således to personlige egenskaber, der kan være mulige eksempler på beskyttende forhold mod psykisk belastning.

I relation til den tidligere diskussion omhandlende selvbedrag udledes det, at selvbedrag ligeledes kan udgøre en beskyttende faktor mod psykisk belastning, dels da selvbedrag kan medvirke til velvære og dels ved at have en positiv indvirkning på self-compassion og selvværd. Samlet set kan der således argumenteres for, at selvbedrag, self-compassion og selvværd er tre individuelle forhold, som på hver sin måde kan beskytte mod psykisk belastning, hvilket kan være en del af forklaringen på, hvorfor der eksisterer individuelle forskelle i forbindelse med oplevelsen af psykisk belastning.

I ovenstående har fokus været på hvilken rolle de individuelle forhold selvværd og self-compassion har i forhold til psykisk belastning. I nedenstående vil dette fokus skifte til et samfundsperspektiv, idet samfundets rolle vil blive diskuteret.

5.4. Grænser for samfundets betydning

Som det første i dette afsnit vil samfundets betydning for de to beskyttende egenskaber selvværd og self-compassion blive diskuteret, og dernæst diskuteres, hvorvidt samfundet og dets pres i sig selv kan medvirke til psykisk belastning. Denne diskussion afrundes med en opsamling på både de individuelle faktorer og samfundets betydning for psykisk belastning, og i den forbindelse drages en parallel til selvbedrag som beskyttende funktion. Med andre ord betragtes de individuelle faktorer til slut i sammenhæng med samfundet for at forstå den stigende forekomst af psykisk belastning.

På baggrund af specialets tematiske analyse samt dobbeltbindingsdiskussionen udledes det, at der er nogle samfundsmæssige tendenser, der kan medvirke til, at de unge oplever et pres, som kan være psykisk belastende. I forlængelse tyder det på, at samfundet kan have en negativ indvirkning på individets selvværd og self-compassion. Det viser sig eksempelvis i forbindelse med temaet Forventninger, at informanterne oplever, at der er nogle samfundsmæssige forventninger til dem om at skulle præstere, hvilket kan resultere i et betinget selvværd (jf. afsnit 4.1.1.2.). Herudover viser det

sig i forbindelse med temaet Ansvar, at informanter som følge af en følelse af at stå til ansvar for alle livets udfald ofte vender et bebrejdende og kritisk blik mod sig selv, hvilket er et udtryk for en lav grad af self-compassion (jf. afsnit 4.1.2.2.). Analysens fund peger således i retningen af, at der ikke er de bedste forudsætninger i det nutidige samfund for at være compassionate over for sig selv eller have et højt sikkert selvværd.

Der kan således på den ene side argumenteres for, at samfundet kan have en betydning for de to personlige egenskaber self-compassion og selvværd. På den anden side kan der argumenteres for, at samfundet også kan tillægges for stor betydning i forhold til forudsætninger for at opbygge og opretholde et højt selvværd og have en høj grad af self-compassion, da egenskaberne påvirkes af en række andre forhold end samfundet. Dette kommer eksempelvis til udtryk ved, at vanskeligheder i forhold til self-compassion som nævnt kan knytte sig til en problematisk opvækst, idet evnen til at være compassionate over for sig selv i høj grad udvikles i omsorgsfulde omgivelser (Gilbert, 2012; Gilbert, 2010a). Det sociale nære miljø er endvidere af stor betydning for individets selvværd, da selvværd er baseret på et evaluerende element, som i høj grad præges af den sociale information, som vedkommende får (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). Samlet set afhænger selvværd og self-compassion således i høj grad af fx opvækstvilkår og nærmiljøet samt oplevelser relateret hertil, hvorfor der kan argumenteres for, at samfundet ikke udelukkende definerer betingelserne for individets selvværd og self-compassion.

I specialets analyse tyder det endvidere på, at samfundet kan være medvirkende til at øge individets sårbarhed over for psykisk belastning i kraft af nogle mindre hensigtsmæssige samfundsmæssige strukturer. Dette kommer for eksempel til udtryk via analysens tema Manglende værdsættelse, hvor Laura fremhæver forskellige politiske tiltag, herunder uddannelsesloftet, som kan være med til at skabe et pres (jf. afsnit 4.1.4.). Der kan på baggrund af analysens fund argumenteres for, at samfundet kan være en medvirkende faktor til den stigende tendens til psykisk belastning i nutidens samfund. På den anden side kan der dog ligeledes argumenteres for, at samfundet er med til at mindske risikoen for psykisk belastning. Dette skyldes, at der trods en udvikling fra en velfærdsstat til en konkurrencestat fortsat eksisterer nogle velfærdsstatslige tendenser, som kan beskytte mod psykisk belastning. En rapport fra 2017 viser, at det danske sundhedssystem er det tredjebedste i Europa (Skjoldan, 2018).

Herudover blev Danmark i 2016 udnævnt som det bedste land til at sikre menneskets basale behov, såsom rent vand, tag over hovedet og sikkerhed, og samlet set placerede Danmark sig som det tredjebedste land til at imødekomme sociale og miljømæssige behov og dermed omsætte økonomisk vækst til social fremgang (Aagaard, 2016). I forlængelse heraf viser en undersøgelse fra 2015, at Danmark var det land i Vesten, der havde den mindste sociale ulighed (Ritzau, 2015). På baggrund af disse tre undersøgelser tyder det på, at der er visse forhold ved det nutidige danske samfund, som kan være af positiv betydning for psykisk belastning. Der kan argumenteres for, at det er en nødvendighed for mennesket at få dækket sine basale behov, da det er yderste belastende, hvis disse behov ikke stilles. I forlængelse heraf kan der yderligere argumenteres for, at social lighed og fri adgang til sundhedsvæsenet overordnet set giver danskerne tryghed i hverdagen. Dette hænger sammen med, at alle har mulighed for at tage en uddannelse og er sikret helbreds-mæssig behandling, hvis behovet skulle opstå, hvilket sandsynligvis kan reducere økonomiske bekymringer.

På baggrund af ovenstående kan der således argumenteres for, at der er visse foranstaltninger i nutidens samfund, som forskåner det enkelte individ for bekymringer af forskellig karakter, som potentielt kunne have en negativ betydning for psykisk belastning. I forbindelse hermed er det dog relevant at fremhæve, at det i højere grad er den oplevede trussel end den reelle trussel, der er af betydning. Dette hænger sammen med, at psykisk belastning i nogle mindre velstillede lande formodes at knytte sig til fx sult, hvorimod det i Danmark i højere grad er nogle mere privilegerede bekymringer - som ikke nødvendigvis knytter sig direkte til individets overlevelse - der er belastende for individet.

Argumentationen i forhold til de positive foranstaltninger i samfundet kan endvidere understøttes af, at det som tidligere nævnt kun er 13,2 % af den danske befolkning, som oplever psykisk belastning. Selvom tallet unægteligt er for højt, så kan det også tolkes som et udtryk for, at samfundet - som formodes at være allesteds-værende - ikke kan stå som ene forklaring på psykisk belastning, for hvis det var tilfældet, ville andelen af psykisk belastede formentlig have været meget større. Tallet indikerer med andre ord, at der må være andre forhold, som er af betydning for psykisk belastning. I forbindelse med dette speciale er det kommet frem, at self-compassion, selv-værd og selvbedrag kan være eksempler på forhold, som kan beskytte mod psykisk belastning.

I dette speciale har fokus været på at forstå psykisk belastning ud fra et samfundsteoretisk perspektiv set i relation til selvværd og self-compassion, og ovenstående peger i retning af, at det er nødvendigt at have øje for en række forskellige forhold. Dette skyldes, at det er kommet frem, at det ikke alene er samfundet, som har en betydning for psykisk belastning, men at individuelle faktorer såsom selvværd, self-compassion og selvbedrag ligeledes kan have betydning herfor. Det udledes altså, at samfundsmæssige strukturer, personlige egenskaber i form af selvværd og self-compassion samt selvbedrag kan være centrale i forståelsen af den stigende forekomst af psykisk belastning hos unge. Det er dog i den forbindelse væsentligt samtidigt at påpege, at denne udledning ikke er ensbetydende med, at det udelukkende er de nævnte faktorer, som kan forklare stigningen, men at disse faktorer kan være en del af årsagerne til stigningen.

5.5. Opsamling

Ovenstående diskussion består som nævnt af fire selvstændige diskussioner, som alle vedrører psykisk belastning på forskellige måder og samlet set udleder vi, at samfundet kan øge risikoen for psykisk belastning samt at self-compassion, selvværd og selvbedrag kan beskytte herimod.

Vi har diskuteret, om dobbeltbindingsteorien kan anvendes i en samfundsmæssig kontekst, og i den forbindelse udleder vi, at teorien kan bidrage til en forståelse for det pres, som informanterne oplever. Det tyder på at dobbeltbinding indvirker negativt på selvværd og self-compassion samt kan medvirke til psykisk belastning.

Efterfølgende har vi diskuteret, hvorvidt nogle af informanternes udsagn om ikke at mærke presset kan forstås som udtryk for selvbedrag, og som led heri udledes, at selvbedrag kan være en måde at håndtere presset og dermed beskytte mod psykisk belastning. I forlængelse heraf tyder det på, at selvbedrag kan have en positiv indvirkning på selvværd og self-compassion. Den tredje diskussion omhandler de to egenskabers betydning for psykisk belastning. Det udledes, at en ubalance i de emotionsregulerende systemer og de skrøbelige facetter af selvværd kan medvirke til psykisk belastning. Afslutningsvist diskuteres samfundets betydning for psykisk belastning samt selvværd og self-compassion. Det tyder på, at samfundet kan indvirke negativt på egenskaberne og herudover medvirke til psykisk belastning. Det er dog

ikke udelukkende samfundet som er afgørende for den stigende forekomst af psykisk belastning.

Det udledes samlet set, at samfundsmæssige strukturer, personlige egenskaber i form af selvværd og self-compassion samt selvbedrag kan være centrale i forståelsen af den stigende forekomst af psykisk belastning hos unge, men at det er nødvendigt også at have øje for andre forhold.

6. Konklusion

Formålet med dette speciale har været at undersøge den stigende forekomst af psykisk belastning hos unge. Dette har vi gjort ud fra et samfundsteoretisk perspektiv set i relation til selvværd og self-compassion. Specialet er udformet i håbet om at tilvejebringe en nuanceret forståelse af psykisk belastning, som vil kunne anvendes til at afhjælpe den stigende tendens.

Specialet er udformet på baggrund af en større empirisk undersøgelse, som bygger på en mixed methods tilgang og derfor består af både en kvantitativ og kvalitativ del. Den kvantitative del af undersøgelsen dannede grundlaget for projektet på 9. semester, mens den kvalitative del af undersøgelsen har været grundlaget for dette speciale. Resultaterne fra undersøgelsen er således blevet præsenteret i to selvstændige opgaver i form af vores 9. semestersprojekt ved navn "Personlige egenskabers betydning for psykisk belastning" og dette speciale, men på trods heraf bør de to opgaver betragtes som ét samlet projekt. Dette skyldes, at begge overordnet har samme formål i form af at undersøge, hvilke faktorer som ligger til grund for den stigende forekomst af psykisk belastning hos unge, blot med udgangspunkt i forskellige perspektiver.

Projektet på 9. semester tog afsæt i et individorienteret perspektiv på psykisk belastning ved at undersøge individuelle faktoreres betydning herfor. Her fandt vi ud fra de kvantitative data, at de to personlige egenskaber selvværd og self-compassion korrelerer negativt med psykisk belastning. På baggrund af korrelationerne i kombination med teoretiske tolkninger, udledte vi, at selvværd og self-compassion begge er personlige egenskaber, som kan beskytte mod psykisk belastning. Det individorienterede fokus på 9. semester skyldes et ønske om i specialet at betragte nogle af de personlige egenskabers betydning for psykisk belastning i sammenhæng med et samfundsorienteret perspektiv for derved at få en mere nuanceret forståelse af den stigende forekomst af psykisk belastning.

I forbindelse med undersøgelsens kvalitative del foretog vi en række interview med et udsnit af de deltagere, som ligeledes deltog i den kvantitative del af undersøgelsen. Interviewene er blevet behandlet ud fra en tematisk analyse, og som led heri udarbejdedes overtemaet Pres, hvorunder der viste sig fem underordnede temaer i form af Forventninger, Ansvar, Hele tiden på vej videre, Manglende værdsættelse og endeligt

Presset mærkes ikke. I forbindelse med behandlingen af temaerne har vi anvendt samfundsteori, hvorefter vi har knyttet teorien vedrørende selvværd og self-compassion til de samfundsteoretiske tolkninger for på denne måde at tilegne os en forståelse for, hvordan egenskaberne i sammenhæng med et samfundsteoretisk perspektiv kan bidrage til en forståelse af psykisk belastning. Ud fra analysen udleder vi, at samfundets strukturer på flere måder er medvirkende til, at flere af informanterne mærker et pres. Presset kommer til udtryk gennem de første fire temaer. Uddybende viser presset sig ved, at der er nogle ydre forventninger, som de unge føler, de skal leve op til, samtidigt med at de står alene med ansvaret for skabelsen af eget liv og dermed også egne nederlag. Herudover kommer presset til udtryk ved, at der er en tendens til hele tiden at være på vej videre i sine tanker og endeligt oplever nogle af informanterne, at de ikke bliver værdsat af politikerne, på trods af, at de forsøger at leve op til samfundets krav og forventninger. I forlængelse af disse fund drager vi en parallel fra dobbeltbindingsteorien til relationen mellem samfundet og det enkelte individ. Vi udleder, at samfundspresset på nogle områder kan komme til udtryk via dobbeltbundet kommunikation, hvilket kan have en negativ indvirkning på psykisk belastning samt selvværd og self-compassion. Analysens temaer og diskussionen om dobbeltbinding i samfundet afspejler altså, at der er et omgivende pres, hvilket hænger sammen med tendenser i samfundet.

Den teoretiske behandling af specialets temaer peger endvidere i retning af, at samfundsmæssige strukturer kan indvirke negativt på de to personlige egenskaber selvværd og self-compassion. I kraft af disse fund har vi valgt at diskutere, hvorvidt samfundet i sig selv kan forklare den stigende forekomst af psykisk belastning. På baggrund af diskussionen udleder vi, at samfundet kan have en afgørende betydning for psykisk belastning, men at det ikke alene kan betragtes som årsagen hertil. Dermed argumenterer vi for, at der er andre faktorer, som kan have en betydning for psykisk belastning. Vi diskuterer som led heri, hvordan henholdsvis de forskellige skrøbelige facetter af selvværd og en ubalance i de emotionsregulerende systemer relateret til en lav grad af self-compassion kan indvirke på psykisk belastning. Det udledes, at en ubalance i systemerne, hvor motivations- og ressourcsystemet samt trussels- og selvbeskyttelsessystemet er dominerende, kan øge sårbarheden for psykisk belastning. Desuden kan henholdsvis et defensivt, betinget, ustabilt selvværd samt en uoverensstemmelse mellem det implicite og eksplicite selvværd ligeledes være en medvirkende årsag. Samlet set kan en lav grad af self-compassion og et skrøbeligt

selvværd formentlig medvirke til psykisk belastning, hvilket stemmer overens med fundene på 9. semester om, at et højt selvværd og en høj grad af self-compassion kan fungere beskyttende.

Herudover har vi som følge af behandlingen af det sidste tema i analysen Presset mærkes ikke diskuteret, hvorfor der er nogle af informanterne, der hævder, at de ikke mærker samfundspresset. Det overvejes, om disse udsagn kan forstås som selvbedrag, og med baggrund heri udleder vi, at selvbedrag kan betragtes som en måde at håndtere presset, hvilket kan beskytte mod psykisk belastning. Vi finder dog også frem til, at de hensigtsmæssige følger af selvbedrag afhænger af, at det forekommer i en balanceret grad.

Samlet kan vi konkludere, at samfundsmæssige strukturer kan have en indvirkning på psykisk belastning både direkte ved, at de samfundsrelaterede tendenser i sig selv kan belaste individet, men også indirekte i kraft af at have en negativ indvirkning på de to beskyttende egenskaber selvværd og self-compassion. Noget tyder dog på, at samfundet ikke alene kan forklare den høje stigning, idet individuelle faktorer også kan spille en rolle. Vi konkluderer i tråd med konklusionen på 9. semester, at selvværd og self-compassion kan fungere beskyttende mod psykisk belastning, og modsat kan en lav grad af de to egenskaber således medvirke til, at sårbarheden for at blive belastet øges. Herudover udleder vi, at selvbedrag i stil med de to egenskaber selvværd og self-compassion ligeledes kan have en beskyttende betydning for psykisk belastning.

Med andre ord konkluderer vi altså, at samfundsmæssige strukturer i samspil med egenskaberne self-compassion og selvværd samt selvbedrag kan være centrale i forståelsen af den stigende forekomst af psykisk belastning hos unge. Dette er dog ikke ensbetydende med, at andre forhold ikke kan være relevante i forhold til forståelsen for psykisk belastning, men specialets fund bidrager med et indblik i nogle af de faktorer, som kan være afgørende for stigningen, hvilket betragtes som relevant i forhold til at forsøge at afhjælpe tendensen.

7. Referenceliste

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Bateson, G., Jackson, D., Haley, J. & Weakland, J. (1956). Toward a Theory of Schizophrenia. *Behavioural Science*, 1(4), 251-254.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *American Psychological Society*, 4, 1-44.
- Braun, V. & Clark, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:
<http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. (2010). Etik i en kvalitativ verden. In S. Brinkmann and L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative Metoder: En Grundbog* (pp. 429-446). København: Hans Reitzels Forlag.
- Creswell, C. & Clark, P. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (2. ed.). SAGE Publications, Inc.
- Crocker, J. & Park, L. E. (2003). Contingencies of Self-Worth. In M. R. Leary, M. R., & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 309-326). New York: Guilford Press.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance* (pp. 1-47). Tavistock Publications.
- Gibney, P. (2006). The Double Bind Theory: Still Crazy-Making After All These Years. *Psychotherapy in Australia*, 12(3), 48-55.
- Giddens, A. (1994). *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1996). *Modernitet og Selvidentitet – Selvet og Samfundet under Sen-moderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Gilbert, P. (2010a). *Medfølelse og mindfulness. Fra selvkritik til selvværd*. Århus: Forlaget Klim.
- Gilbert, P. (2010b). An introduction to Compassion Focused Therapy in Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P. (2012). Medfølelsesfokuseret terapi (Compassion Focused Therapy). In M. Arendt and N. K. Rosenberg (Eds.), *Kognitiv terapi. Nyeste udvikling* (pp. 507-522). København: Hans Reitzels Forlag.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Hume, S. E. *The American Education System*. Tilgået den 10.4.18 fra
https://www.internationalstudentguidetotheusa.com/articles/american_education_system.htm

-
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26. doi: 10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk* (2. ed). København: Hans Reitzels Forlag.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Park, L. E., Crocker, J. & Kiefer, A. K. (2007). Contingencies of Self-Worth, Academic Failure, and Goal Pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 1503-1517.
- Pedersen, O. K. (2011). *Konkurrencestaten*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Petersen, C., Jonsson, E. & Olsen, M. (unpub). Personlige egenskabers betydning for psykisk belastning. Studenterprojekt i Teori, praksis og videnskabelig metode på Aalborg Universitet, Psykologistudiet, 9. semester, 2017.
- Ritzau. (2015). *Danmark topper i Vesten med størst lighed*. Tilgået den 22.05.18 fra: <https://www.altinget.dk/artikel/ny-rapport-danmarks-sundhedsvaesen-er-det-tredjebedste-i-europa>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image* (pp. 16-36). Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes, *American Sociological Review*, 60, 141-156.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2007). Portraits of the self. *The Sage handbook of social psychology*, 93-117.
- Skjoldan, L. (2018). *Ny rapport: Danmarks sundhedsvæsen er det tredjebedste i Europa*. Tilgået den 22.05.18 fra: <https://www.altinget.dk/artikel/ny-rapport-danmarks-sundhedsvaesen-er-det-tredjebedste-i-europa>
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Sundhedsstyrelsen (2014). *Danskernes Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2013*. Tilgået d. 03.11.17 fra <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/~media/1529A4BCF9C64905BAC650B6C45B72A5.ashx>
- Sundhedsstyrelsen (2018). *Danskernes Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. Tilgået d. 07.03.18 fra <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskernes-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017>
-

-
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010): Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann and L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative Metoder: En Grundbog* (pp. 29-54). København: Hans Reitzels Forlag.
- Tomas, J. M. & Oliver A. (1999). Rosenberg's Self-Esteem Scale: Two factors or method effects. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 84-98, doi: 10.1080/10705519909540120
- Twenge, J. M. (2014). *Generation Me*. New York: Atria Books.
- von Hippel, W. & Trivers, R. (2011). The evolution and psychology of self-deception. *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 1-16.
- Yang, X. (2015). Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese. *Personality and Individual Differences*, 89, 24-27. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.006>
- Yardley, L. & Bishop, F. L. (2017). Mixing Qualitative and Quantitative Methods: A Pragmatic Approach. In C. Willig and W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (pp. 398-414). Thousand Oaks: SAGE Publications. doi: <http://dx.doi.org/10.4135/9781526405555>
- Ølgaard, B. (2006). Dobbeltbindingsteorien - misforstået? *Fokus på familien*, 4, 236-241.
- Aagaard, T. (2016). Rapport: Danmark er blandt verdens bedste lande til at sikre social udvikling. Tilgået den 22.05.18 fra: <https://jyllands-posten.dk/indland/ECE8811636/rapport-danmark-er-blandt-verdens-bedste-lande-til-at-sikre-social-udvikling/>