



**Selvkritisk perfektionisme
blandt psykologistuderende
– et kvalitativt studie**

Matilde Karlsen

Selvkritisk perfektionisme blandt psykologistuderende – et kvalitativt studie

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 191.004
Svarende til antal normalsider à 2400 tegn: 79,58

10. Semester, Psykologi.
Speciale.
Aalborg Universitet
Dato: 31/05/2019

Matilde Karlsen, Studienummer: 20146074
Vejleder: Jensine Nedergaard



AALBORG UNIVERSITET

Abstract

The aim of this thesis is an analysis of how self-critical perfectionism impact the well-being of psychology students based on a minor qualitative study. The interest for this area stems from a report by Zafiri (2018) concerning the well-being of Danish psychology students, which indicates, that many psychology students fail to thrive. It states, that aspects such as a significant performance pressure and an imbalance between time of study and spare time have negative consequences for the well-being of the students. These aspects are, among others, related to self-critical perfectionism, for which reason this thesis analyze and discuss the possible connection between the lack of well-being among Danish psychology students and self-critical perfectionism. Since perfectionism is best understood as a multidimensional construct that can vary across several areas, the thesis confines itself to concern, whether and how self-critical perfectionism affects the well-being of psychology students within academic settings.

This thesis has a methodological outset in Gadamer's hermeneutic, and thus emphasize the interpretation of language as a key to understanding phenomena. The analysis of this thesis is based on interviews of two psychology graduate students from Danish universities, and is organized on the basis of a thematic analysis of each interview. The analysis consists of five themes, which all are related to self-critical perfectionism, an enhanced stress level and reduced well-being. The themes are as follows: 1) An internal performance pressure which involves a constant effort to meet exceedingly high standards. This causes a relentless guilty conscience about not spending every moment on study related activities. 2) Self-criticism which concerns self-critical tendencies and a lack of being able to be satisfied with your own performance. 3) Sensitivity for performance related situations, for instance anticipatory stress and sensitivity for others criticism regarding examinations. 4) The discrepancy between the actual and ideal self, which is based on my interviewees' experience of how they are, against how they feel, they should be. 5) A self-esteem contingent on performances which involves, that my interviewees' self-esteem is dependent on, whether or not they achieve and maintain an extremely high academic performance level.

The discussion is initiated with an assessment of factors, which have contributed to the development of self-critical perfectionism among my interviewees. On the basis of this discussion it is established, that significant causes of the development of self-critical perfectionism exist within the contexts of family and education. Thereupon the generalizability of my results is discussed focusing on, whether they are relevant and useful for well-being of other target groups. This discussion stresses, that my results can be generalized to other students, e.g. Danish psychology students in general, medical students and high school students. In continuation the interventions aimed against reducing the prevalence self-critical perfectionism and its consequences among students are discussed. These initiatives involve interventions focused on the facilitation of self-compassion, a reduction of the importance and exposure of grades within the educational system and in classrooms environments, a repeal of grades for the benefit of passed/not passed evaluations, articulation of the expectations of the university to students as well as treatment of self-critical perfectionism focusing on the facilitation of positive reframing as a coping strategy among self-critical perfectionist et cetera.

In conclusion this thesis states, that self-critical perfectionism impacts the well-being of many psychology students to a great extent. This manifest itself, among other things, as a significant academic performance pressure, self-criticism, sensitivity for performance related situations, a discrepancy between the actual and ideal self as well as a self-esteem contingent of performances among the students. Luckily this can be dealt with on several levels, enabling politicians, parents, teachers and adults in general to strengthen the well-being of students by decreasing the focus on, what students do or achieve and instead emphasize, what they are, and that they are indeed loveable, exactly as they are.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING.....	1
1.1. PERFEKTIONISME: ET KOMPLEKST, MULTIDIMENSIONELT FÆNOMEN	2
1.2. BEGREBSAFKLARING: SELVKRITISK PERFEKTIONISME	3
1.3. BEGREBSAFKLARING: TRIVSEL	4
1.4. PRÆSENTATION OG AFGRÆNSNING AF PROBLEMFOMULERING	4
2. METODOLOGI OG METODE	6
2.1. METODOLOGI	6
2.1.1. <i>Forforståelser og fordomme</i>	6
2.1.2. <i>Den hermeneutiske cirkel: Afdækningen af en fælles sag</i>	8
2.1.3. <i>Mine forforståelser</i>	9
2.2. METODE	9
2.2.1. <i>Det semistrukturede interview</i>	9
2.2.1.1. Mini-pilotundersøgelse	11
2.2.1.2. Transskribering	11
2.2.1.3. Analysemetode.....	12
2.2.2. <i>Min interviewundersøgelses validitet, reliabilitet og generaliserbarhed</i>	13
2.2.2.1. Validitet	13
2.2.2.1.1. Til nytte og gavn i praksis: Gyldigheden som validitetskriterie	13
2.2.2.1.2. Validitet: Undersøger vi det, vi ønsker at undersøge?	14
2.2.2.1.3. Fortolkningernes validitet	15
2.2.2.2. Reliabilitet.....	16
2.2.2.3. Generaliserbarhed: Casestudiet som eksemplets magt	18
2.3. INTERVIEWUNDERSØGELSENS ETISKE IMPLIKATIONER.....	20
2.3.1. <i>Respekt for klientens rettigheder og værdighed</i>	20
2.3.2. <i>Kompetence</i>	22
2.3.3. <i>Ansvar</i>	23
2.3.4. <i>Integritet</i>	24
2.4. PRÆSENTATION AF INTERVIEWUNDERSØGELSE	25
2.4.1. <i>Præsentation af første interviewdeltager</i>	25
2.4.2. <i>Præsentation af anden interviewdeltager</i>	25
2.4.3. <i>Zafiris rapport om psykologistuderendes trivsel</i>	26
3. TEORI- OG ANALYSEAFSNIT	28
3.1. ET INDRE PRÆSTATIONSPRES.....	28
3.1.1. <i>Annas indre præstationspres: Høje karakterer og det rette CV</i>	29
3.1.2. <i>Camillas indre præstationspres: Alt under 10 er uacceptabelt</i>	30
3.1.3. <i>Dårlig samvittighed over at holde fri</i>	32
3.1.4. <i>Studie hele året: Ingen ferie eller pauser</i>	33

3.1.5. Et indre præstationspres: Opsamling	34
3.2. SELVKRITIK	35
3.2.1. Selvkritiske tendenser: Sin egen værste dommer	36
3.2.2. 12taller på stribe: En flad fornemmelse	37
3.3. SENSITIVITET OVERFOR PRÆSTATIONSSITUATIONER	39
3.3.1. Annas altopslugende eksamener	40
3.3.2. Camilla: Jeg får faktisk beroligende inden eksamen	41
3.3.3. Ønsket om at fremstå perfekt	43
3.3.4. Opsamling: Sensitivitet overfor præstationssituationer	46
3.4. DISKREPANSEN MELLEM DET IDEALE OG REELLE SELV	47
3.4.1. Annas ideal: Den dygtige psykolog	49
3.4.2. Annas dilemma: 12-talspige eller ej?	50
3.4.3. Camillas ønske	51
3.5. ET SELVVÆRD BETINGET AF PRÆSTATIONER	52
3.5.1. Et godt selvværd: Et spørgsmål om høje karakterer	53
3.5.2. Et selvværd betinget af præstationer: En konstant tidskrævende opgave	55
3.5.3. Impostor: Intellektuelle bedragere	56
3.6. AFSLUTNING PÅ ANALYSEN	59
4. DISKUSSION	60
4.1. VEJEN TIL SELVKRITISK PERFEKTIONISME	60
4.1.1. Sociale forventninger modellen	60
4.1.2. Social reaktionsmodellen	63
4.2. MIN INTERVIEWUNDERSØGELSE RELEVANS OG GENERALISERBARHED	66
4.2.1. Psykologistuderende	67
4.2.2. Studerende generelt	67
4.3. INTERVENTIONER I PRAKSIS	69
4.3.1. Selvkritisk perfektionisme blandt psykologistuderende: Et spørgsmål om trivsel og faglig udvikling	70
4.3.2. Vi skal forebygge selvkritisk perfektionisme	72
4.3.3. Behandling af selvkritisk perfektionisme: Når skaden er sket	74
5. KONKLUSION	76
6. LITTERATURLISTE	78
7. REFERENCELISTE	81

1. Indledning

I år 2018 undersøgte Dansk Psykolog Forening danske psykologistuderendes trivsel med det formål at opnå kvalificeret viden, der kan forbedre deres trivsel (Zafiri, 2018, p. 2). Undersøgelsen viser, at de danske psykologistuderende trives signifikant mindre end befolkningen, og at 40,5% af de psykologistuderende har et højt stressniveau sammenlignet med 25,1% i den samlede befolkning. Zafiri peger bl.a. på, at et højt præstationspres og en ulige balance mellem studie- og fritid har negative konsekvenser for de studerendes trivsel (ibid., p. 5f). Da jeg læste undersøgelsen, bemærkede jeg, at de relevante aspekter ift. psykologistuderendes trivsel er relateret til perfektionisme. Jeg undersøgte den mulige forbindelse mellem perfektionisme og psykologistuderendes trivsel nærmere, og forskningslitteraturen pegede på en association mellem selvkritisk perfektionisme og studerendes mistrivsel. Fx indikerer forskning en sammenhæng mellem en høj grad af selvkritisk perfektionisme og et højt stressniveau blandt studerende (Dunkley, 2018, p. 232), mens en høj grad af selvkritisk perfektionisme ligeledes er blevet relateret til en forøget risiko for depression og udbrændthed blandt amerikanske psykologistuderende (Richardson, Trusty & George, 2018). Ifølge (if.) Studenterrådgivningens statistik er stress og depression blandt de hyppigste årsager til, at studerende henvender sig for at få hjælp (Zafiri, 2018, p. 2). Dertil kommer at mennesker, som ikke trives og er stressede over en længere periode, er i højere risiko for at blive syge, sygemeldte og stå uden for uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet (ibid.). At mange psykologistuderende ikke trives og er stressede, er derfor en udfordring, som både kan have negative konsekvenser for den enkelte studerendes helbred, livskvalitet og fremtid samt have menneskelige og økonomiske omkostninger for samfundet (ibid.). Således er det vigtigt at undersøge den mulige forbindelse mellem psykologistuderendes mistrivsel og selvkritisk perfektionisme, fordi det kan bidrage til kvalificeret viden om, hvordan deres trivsel kan forbedres. Ud fra dette valgte jeg at undersøge, hvorvidt og hvordan selvkritisk perfektionisme påvirker de danske psykologistuderendes trivsel.

Følgende afsnit introducerer til perfektionismes forskningsområde efterfulgt af en begrebsafklaring af selvkritisk perfektionisme og trivsel. Afslutningsvist præsenteres min problemformulering.

1.1. *Perfektionisme: Et komplekst, multidimensionelt fænomen*

Joachim Stoeber (2018, p. 3) definerer *perfektionisme* som en multidimensional personlighedsdisposition karakteriseret af bestræbelser efter fejlfrihed og fastsættelse af yderst høje præstationsstandarder ledsaget af overdrevne kritiske evalueringer af ens egen adfærd. Perfektionisme er en kompleks karakteristik, der kommer i mange former og har forskellige aspekter (ibid.), hvorfor den er blevet defineret og konceptualiseret på mange forskellige måder i de seneste tre årtier (Dunkley, 2018, p. 223). Den dominerende forståelse af perfektionisme er multidimensional, og indebærer, at perfektionisme kan variere på tværs af domæner, og at hvert individ besidder en vis grad af både adaptive og maladaptive aspekter af perfektionisme (Gaudreau, Franche, Kljajic & Martinelli, 2018, p. 59f; p. 45). Tre multidimensionelle konceptualiseringer af perfektionisme er særligt dominerende, hhv. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate (1990 if. Dunkley, 2018, p. 223), Hewitt & Flett (1991 if. ibid.) samt Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby (2001 if. ibid.). Hver af disse konceptualiseringer har sine egne definitioner af perfektionisme, hvilket er for omfangsrigt at redegøre for i dette speciale. På trods af de mange forskellige konceptualiseringer har forskningsområdet konsistent identificeret to overordnede perfektionismedimensioner, hhv. personlige standarder perfektionisme (eng. personal standards perfectionism, egen oversættelse) og selvkritisk perfektionisme if. Dunkley (ibid.). Af andre kaldes personlige standarder perfektionisme for perfectionistic strivings eller self-oriented perfectionism, mens selvkritisk perfektionisme-dimensionen ligeledes bliver kaldt for perfektionistiske bekymringer (eng. perfectionistic concerns, egen oversættelse), evaluative concerns perfectionism, eller socially prescribed perfectionism (Stoeber, 2018, p. 5ff; Blankstein & Dunkley, 2002, p. 288f). I mit speciale betegner jeg de to overordnede dimensioner som personlige standarder perfektionisme og selvkritisk perfektionisme. *Personlige standarder perfektionisme* karakteriseres som en overvejende adaptiv form for perfektionisme, der indebærer konstruktive bestræbelser efter et højt præstationsniveau, høje krav til sig selv og en grundig ordenssans, men ikke rummer samme grad af selvkritik som selvkritisk perfektionisme (ibid., p. 289). Fx er personlige standarder perfektionisme empirisk relateret til positive selvevalueringer, opfindsomhed, adaptive læringsstrategier og motivation samt et højt

akademisk præstationsniveau (ibid.; Gaudreau et al., 2018, p. 61). På trods af personlige standarder perfektionisme kan virke adaptiv, indikerer Gaudreau et al.'s (ibid., p. 62) forskning, at den kan have negative konsekvenser for individets trivsel under stressende perioder eller i aversive miljøer, således dens adaptive aspekter er afhængige af, at individet befinder sig i et roligt og sundt miljø. Som følge af at området har tre dominerende konceptualiseringer med hver sin målemetode, er det nødvendigt at klargøre hvilke målinger, der relaterer sig til selvkritisk perfektionisme på tværs af de forskellige metoder. If. Dunkley (2018, p. 223) inkluderer målinger af selvkritisk perfektionisme Frost et al.'s (1990 if. Dunkley, 2018, p. 223) concern over mistakes skala, Hewitt & Fletts (1991 if. ibid.) socially prescribed perfectionism skala, Slaney et al.'s (2001 if. ibid.) diskrepans-skala såvel som selvkritik-scoren fra Depressive Experiences Questionnaire og The Dysfunctional Attitude Scale (ibid.). Jeg anvender disse retningslinjer af Dunkley (ibid.), således forskningsresultater baseret på ovenstående målinger inddrages som målinger af selvkritisk perfektionisme i dette speciale. I denne forbindelse er jeg opmærksom på at anvende forskning med forskellige målemetoder, således deres resultater supplerer hinanden, og jeg ikke udelukkende anvender forskning med samme måling.

Selvkritiks rolle bliver fremhævet i forskning som årsagen bag perfektionismes maladaptive indflydelse (Wade, 2018, p. 267f), og i modsætning til personlige standarder perfektionisme er selvkritisk perfektionisme konsistent blevet relateret til negative udfald og mindre trivsel (Dunkley, Berg & Zuroff, 2012, p. 654ff). Dette understøttes af flere studier, der indikerer, at perfektionisme-relaterede problemer er tættere associeret med selvkritisk perfektionisme end personlige standarder perfektionisme (ibid., p. 634). Fx er målinger af selvkritisk perfektionisme konsistent relateret til højere negativ affekt sammenlignet med personlige standarder perfektionisme (ibid.), mens selvkritisk perfektionisme ligeledes konsistent forbindes med symptomer på angst og depression (Dunkley, 2018, p. 223).

1.2. Begrebsafklaring: Selvkritisk perfektionisme

Richardson et al. (2018, p. 3) definerer *selvkritisk perfektionisme* som at have en høj grad af perfektionistiske bekymringer, følelsen af aldrig at leve op til sine høje krav og aldrig at være god nok. *Perfektionistiske bekymringer* betegner perfektionisters frygt for at begå fejl (Stoeber, 2018, p. 5; Stoeber, Damian & Madigan, 2018, p. 21),

og er empirisk relateret til lavere positiv affekt, livstilfredshed, akademisk tilfredshed, vitalitet og glæde if. Gaudreau et al. (2018, p. 52). Følelsen af aldrig at være god nok kommer hos selvkritiske perfektionister til udtryk i en oplevet diskrepans. Slaney (2002 if. Blankstein & Dunkley, 2002, p. 287) definerer *diskrepans* som oplevelsen af, at man konsistent ikke formår at leve op til de krav, der stilles, og betegner diskrepansen som den absolut mest negative dimension af perfektionisme (ibid.). If. Sherry, Mackinnon & Nealis (2018, p. 182) er diskrepansen et primært træk blandt selvkritiske perfektionister, der ser sig selv som mangelfulde og ude af stand til at leve op til de høje krav, de stræber efter, uanset om de er pålagt af dem selv eller andre (ibid., p. 182). If. Wade (2018, p. 268) er disse krav rigide, og hvis de ikke opfyldes, resulterer det i selvkritik ledsaget af perfektionistiske bekymringer, behovet for social anerkendelse og at virke perfekt overfor andre samt oplevelsen af at andre sætter høje krav til en og at høje personlige standarder ikke er indfriet (ibid.). Desuden involverer selvkritisk perfektionisme konstant, barsk selvgranskning og -kritik, optagethed af fejltagelser, bekymringer over andres kritik og misbilligelse samt tvivl over ens præstationsevner (Sherry et al., 2018, p. 177; Dunkley, 2018, p. 223).

1.3. Begrebsafklaring: Trivsel

Jeg anvender begrebet *trivsel*, ligesom Zafiri (2018, p. 11), baseret på WHO-5 trivselsindeks, der måler et individs psykiske trivsel særligt tilstedeværelsen af positive følelser, interesse og engagement. Desuden indebærer trivsel tilfredshed med ens liv og tilværelse, følelsen af formål og mening med livet og mulighed for personlig udfoldelse if. Zafiri (ibid., p. 8).

1.4. Præsentation og afgrænsning af problemformulering

Dette speciale er drevet af nysgerrigheden over, hvorvidt og hvordan selvkritisk perfektionisme påvirker psykologistuderendes trivsel. Ovenstående har ført til følgende problemformulering:

På baggrund af en mindre kvalitativ undersøgelse søges en analyse af, hvordan psykologistuderendes trivsel er påvirket af selvkritisk perfektionisme.

Med en forståelse for at perfektionisme varierer på tværs af domæner, har jeg begrænset mit forskningsfelt til at omhandle, hvorvidt og hvordan selvkritisk perfektionisme påvirker psykologistuderendes trivsel indenfor akademiske rammer.

2. Metodologi og metode

Dette afsnit beskriver indledningsvist mine metodologiske refleksioner med udgangspunkt i Hans-Georg Gadamer's hermeneutik. Dernæst præsenteres mine metodiske valg og fremgangsmåde. Efterfølgende diskuteres relevante etiske overvejelser, og afslutningsvist præsenteres min interviewundersøgelse.

2.1. Metodologi

Mit metodologiafsnit tager udgangspunkt i den danske oversættelse af Gadamer's hovedværk *Sandhed og metode* (2007), som suppleres med sekundære kilder. Afsnittet indledes med en præsentation af Gadamer's relevante begreber, og afsluttes med en skitsering af mine egne forforståelse.

2.1.1. Forforståelser og fordomme

Forforståelser og *fordomme* anvendes mere eller mindre synonymt af Gadamer, hvorfor jeg ligeledes anvender disse begreber synonymt (Feilberg, 2014, p. 42). Et grundprincip i Gadamer's hermeneutik er, at mennesket ikke forstår verdenen ufarvet eller fordomsfrit, men bruger forforståelser til at forstå verdenen (ibid., p. 41f). Han beskriver, hvordan mennesket forstår ”på grundlag af meningsforventninger, der er skabt af vores eget, forudgående forhold til sagen” (Gadamer, 2007, p. 280). Dvs., at mennesket har en forudgående forståelse af en sag, der danner grundlaget for, hvordan mennesket forstår denne. En *sag* er et vidt begreb, der fx kan betegne et emne, en tekst eller problemformulering (Feilberg, 2014, p. 43ff). Fordomme forstås almindeligvis som noget negativt og hæmmende for ens forståelse, men Gadamer insisterer på, at de er uundgåelige og uundværlige (ibid., p. 42; Gadamer, 2007, p. 257). I denne forbindelse argumenterer han for, at det vigtige er, at man i fortolkningsprocessen adskiller de ”*sande* fordomme, hvormed vi *forstår*, fra de *falske*, hvormed vi *misforstår*” (ibid., p. 284f). Fortolkeren skal gøre sig bevidst om sine forståelsesledende fordomme, således vedkommende kan drage gyldige fortolkninger af sagen. For så længe fortolkeren lader sine fordomme være på spil ubemærket, vil hun ikke kunne skelne mellem, om denne er falsk, og leder til misforståelser, eller er sand, og leder til forståelse (ibid.). Fortolkeren skal således være åben overfor tekstens mening og

være indstillet på at lade teksten sige en noget og dermed omstøde ens forforståelser if. Gadamer (ibid., p. 256f). Denne modtagelighed overfor en teksts mening forudsætter, at ens forforståelser bevidstgøres, så teksten har en mulighed for at udfordre disse (ibid.). Således indebærer åbenhed if. Gadamer (ibid., p. 342f) en accept af, at noget kan gøres gældende, selvom det er i modstrid med sin egen forståelse. Dvs., at fortolkeren både bruger sine fordomme til at forstå teksten, og bør være åben overfor at revidere sine fordomme, hvis det er påkrævet for at opnå en bedre forståelse af teksten (ibid., p. 284f). Således bør jeg være bevist om mine egne fordomme for at forhindre, at de påvirker min interviewundersøgelse ubemærket, hvilket kan gøres gennem *refleksiv objektivitet*, der betegner refleksionen over sit eget bidrag som forsker til produktionen af viden (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 268f). Mine fordomme ekspliciteres afslutningsvist i dette afsnit.

Individets forforståelser udspringer og dannes ud fra de erfaringer, individet har gjort sig indtil videre. Dette betegner Gadamer som individets *forståelseshorizont*¹ (Feilberg, 2014, p. 43ff). Individet er ikke i stand til at træde ud af sin forståelseshorizont, og møder derfor altid et fænomen med forforståelser (Berg-Sørensen, 2013, p. 222; Gadamer, 2007, p. 280). If. Gadamer (ibid., p. 234) kan individet udvide sin forståelseshorizont gennem dialog med en anden, hvor formålet er at lære den andens horisont at kende og forstå en særlig sag ud fra dennes horisont (ibid., p. 288). Dette kan siges at være formålet med min interviewundersøgelse, hvor formålet er at opnå en forståelse af, hvorvidt og/eller hvordan selvkritisk perfektionisme påvirker mine interviewpersoners trivsel. Hvis individet formår at bruge sine forforståelser på en hensigtsmæssig måde, fører det til den bedst mulige forståelse, hvilket Gadamer kalder for en *horisontsammensmeltning* (2007, p. 367; 358; Feilberg, 2014, p. 47f). Forståelsen af en sag bliver dermed en proces, hvor forståelseshorisonter smelter sammen, altså en horisontsammensmeltning (ibid.). If. Gadamer opstår en horisontsammensmeltning gennem sproget (2007, p. 358) særligt interviews, idet delte forståelser afdækker fænomener i sig selv (if. Langdridge, 2007, p. 124; p. 42). Følgende afsnit omhandler Gadamers begreb om en fælles sag samt den *hermeneutiske cirkel*, der

¹ Begrebet *forståelseshorizont* kaldes også erfaringshorisont (Berg-Sørensen, 2013, p. 222) og horisont (Gadamer, 2007). Jeg vælger betegnelsen forståelseshorizont som Feilberg (2014), fordi det efter min vurdering fremhæver, at det er måden individet *forstår* en sag på.

betegner fortolkningsprocessen, som i bedste fald fører til en horisontsammensmeltning (Feilberg, 2014, p. 46f).

2.1.2. Den hermeneutiske cirkel: Afdækningen af en fælles sag

En horisontsammensmeltning kræver, at fortolkeren og teksten forbindes af en fælles sag (Feilberg, 2014, p. 46). En *fælles sag* indebærer enighed om en interesse i noget fælles tredje fx en problemstilling eller et bestemt område (ibid.). Således bør interviewpersonen og jeg være enige interviewets interesse og formål, således vi har en fælles sag, og dermed kan opnå en horisontsammensmeltning. Eftersom mine interviewpersoner meldte sig frivilligt til at blive interviewet om interaktionen mellem deres trivsel og studiemiljøet, var dette vores fælles sag. If. Gadamer er omdrejningspunktet i den hermeneutiske cirkel afdækningen af en fælles sag, hvilket indebærer en vekselvirkning på flere niveauer (if. Feilberg, 2014, p. 46f). Denne vekselvirknings eksisterer bl.a. mellem fortolkning af tekstens enkelte dele og tekstens helhed, således forståelsen af tekstens helhed kun opnås gennem en samlet forståelse af tekstens enkelte dele. Dvs. at jeg igennem en samlet forståelse af min interviewundersøgelses enkelte dele, opnår en forståelse af interviewets helhed (ibid.). Derudover eksisterer en vekselvirkning mellem min egen og interviewpersonernes forståelseshorisont ift. afdækningen af vores fælles sag under interviewet. I det efterfølgende analysearbejde eksisterer ligeledes en vekselvirkning mellem min egen og interviewets forståelseshorisont, hvor jeg tilgår interviewet med mine fordomme, hvorefter fortolkningen af dennes mening er med til at revidere, uddybe, og forny mine fordomme, hvorefter jeg igen tilgår interviewet med en ny forståelseshorisont også fremdeles (ibid.). Disse ovenstående processer fører gradvist til en øget sammensmeltning af forståelseshorisonterne i afdækningen af vores fælles sag, og dermed til en bedre forståelse af den og besvarelsen af problemformuleringen (ibid.).

If. Gadamer (2007, p. 284) er fortolkningsprocessen uendelig, idet der stadigt vil opstå fejkilder, hvis eliminering vil fjerne uklarheden fra tekstens sande mening, og der åbnes hele tiden op for nye fortolkningskilder, der fører til uanede mulige fortolkninger (ibid.). Dvs., at den hermeneutiske cirkel er en uendelig proces, hvor fortolkeren altid vil kunne opnå en bedre, dybere forståelse af tekstens mening. Ift. speciallets tidsramme vurderer jeg, at jeg har opnået den bedst mulige forståelse af min problemformulering gennem en horisontsammensmeltning.

2.1.3. Mine forforståelser

Inden jeg havde sat mig grundigt ind i perfektionismes litteratur og forskningsfelt, havde jeg en ensidig forståelse af perfektionismebegrebet som et negativt fænomen. Denne forforståelse blev hurtigt udfordret og revideret i første omgang af Stoeber (2018), hvorefter jeg havde en multidimensional forståelse af perfektionisme.

Forinden indsamlingen af empiri havde jeg en række forventninger om, hvilke aspekter jeg ville støde på i interviewene. Fx havde jeg baseret på Zafiris resultater (2018) en antagelse om, at det kunne være relevant at undersøge konkurrencen blandt psykologistuderende ift. at opnå de høje karakterer og et godt CV. Da jeg undersøgte dette i interviewene, var det ikke et relevant aspekt for mine interviewpersoner, hvorfor jeg reviderede denne forforståelse, og således forholdte mig åbent og ikke blot søgte at bekræfte denne for bekræftelsens skyld. Desuden stødte jeg på et helt uventet aspekt, hvilket resulterede i en længerevarende fortolkningsproces, hvor jeg efterprøvede flere fortolkninger, der ikke formåede at bidrage til en bedre forståelse af hverken denne ene del eller interviewet som helhed ift. besvarelsen af problemformuleringen. Dette varede ved, indtil jeg stødte på en teori, der både bidrog til en bedre forståelse af denne ene del samt interviewet som helhed. Ovenstående er blot en del af de forforståelser, som jeg har reflekteret over, men reflekterer objektiv refleksivitet, idet jeg har reflekteret over mine forforståelsers bidrag til mit speciale.

2.2. Metode

I dette afsnit præsenterer, og argumenterer jeg for de anvendte metoder. Afslutningsvist diskuteres min interviewundersøgelses validitet, reliabilitet og generaliserbarhed.

2.2.1. Det semistrukturede interview

If. Tanggaard & Brinkmann (2015, p. 37) bør genstanden bestemme metoden i al forskning. Og en forståelse af genstanden indebærer et kendskab til relevante teorier, hvorfor anvendelsen af interviewet som metode bør gå hånd i hånd med en teoretisk forståelse af genstandsområdet (ibid.). I mit speciale søges en forståelse af, hvordan psykologistuderendes trivsel påvirkes af selvkritisk perfektionisme. Derfor er min forskningsgenstand primært psykologistuderendes trivsel og selvkritisk perfektionisme, hvor jeg ønsker en forståelse af, hvorvidt og hvordan disse har en sammen-

hæng. Denne viden kan efter min vurdering bedst opnås gennem en interviewundersøgelse, fordi den særligt egner sig til at indsamle viden, der kan tilvejebringe en detaljeret og intensiv analyse af specifikke individers oplevelser af bestemte fænomener og situationer i deres eget liv (ibid., p. 32). Således er et semistruktureret interviews styrke, at det kan gå helt tæt på individers oplevelser og forståelser. Risikoen ved et semi-struktureret interview er, at det kan være svært at fastholde sit fokus på forskningsgenstanden, således interviewet ikke ender med at stritte i for mange retninger (ibid., p. 35). Derfor er det en fordel, hvis man har udarbejdet en interviewguide, således nogle spørgsmål er planlagt på forhånd, mens andre er udformet under selve interviewet på baggrund af interviewpersonens svar (ibid., p. 36). De på forhånd fastlagte forskningsspørgsmål udelukker således ikke, at man forfølger den fortælling, som interviewpersonen er mest optaget af at fortælle (ibid., p. 38). Ofte kan man ved at skubbe de planlagte spørgsmål lidt i baggrunden alligevel komme rundt om de temaer, man havde forberedt. Dette gælder især ifm. gode interviewguides, der bygger på viden om de individer og det felt, man er interesseret i at undersøge nærmere (ibid., p. 38). Denne påstand understøttes fx af Gaudreau et al. (2018, p. 49), der argumenterer for at en specificering af mulige relevante sammenhænge mellem selvkritisk perfektionisme og psykologiske aspekter er ønskværdig, fordi det bidrager til en bedre forståelse for hvilke aspekter, der kan være relevante at undersøge. Derfor udarbejdede jeg min interviewguide (Bilag 3) ud fra min faglige viden om danske psykologistuderendes trivsel og selvkritisk perfektionisme.

Derudover er mit valg af et semistruktureret interview hensigtsmæssigt ift. Gadammers hermeneutik. Fx muliggør et semistruktureret interview, at jeg kan forfølge mine interviewpersoners fortællinger, selvom de måske er uventede, og strider imod mine egne forforståelser. Således kan jeg forholde mig åbent og lade mine forforståelser blive revideret, hvilket bidrager til en horisontsammensmeltning. Derudover er sproget et afgørende medium i interviewforskningen, idet interviewundersøgelser lærer om menneskets måde at forstå og opleve på gennem sproget (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 33f). Således stemmer mine metodologiske og metodiske valg overens, idet begge opfatter forskerens forforståelser som uundgåelige og sproget som afgørende i forståelsen af et emne.

2.2.1.1. Mini-pilotundersøgelse

I alt har jeg udført fire interviews. Det første interview var en mini-pilotundersøgelse, jeg brugte til at finde balancen mellem at forfølge interviewpersonens fortællinger og samtidig fastholde fokuset på forskningsgenstanden (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 35). Det lykkedes mig at få stillet mange relevante spørgsmål, men jeg oplevede også, at interviewet naturligt kom ind på de relevante emner, uden at jeg nødvendigvis var nødt til at styre interviewet. Dette er som nævnt et tegn på, at jeg har udarbejdet en god interviewguide baseret på faglig viden om min forskningsgenstand (ibid., p. 38). Derfor var jeg mindre styret af interviewguiden i de efterfølgende interviews.

2.2.1.2. Transskribering

Transskriberingerne (Bilag 1 og 2) følger instrukserne i Tanggaard & Brinkmann (2015, p. 43ff) og egne tilføjede regler. Jeg påbegyndte transskriberingerne samme dag som interviewene for at forbedre chancen for, at jeg kunne huske, hvad der var blevet sagt og andet, der kan have en betydning for analysen fx interviewpersonens kropssprog eller stemningen under interviewet (ibid., p. 44).

Mine transskriberinger følger disse instruktioner:

- Angivelse af hvem der taler med hhv. IP for interviewperson og U for under tegnede.
- Linjeskift når en ny person begynder at tale.
- En linje afsluttes med '- ', hvis sætningen fortsætter i næste udtalelse fra pågældende person.
- Angivelse med store bogstaver hvis der råbes, eller markeres med tonefaldet.
- Angivelse med '' hvis der lægges bemærkelsesværdigt tryk på en stavelse.
- Angivelse med (...) hvis der er en pause i interviewet.
- Angivelse i parentes hvis der er observationer som fx stemninger eller interviewpersonens mimik, der ikke kommer frem på skrift.
- Angivelse med situationstegn ifm. tanker, dialog osv. Fx: IP: Så tænkte jeg, "Nå ja, men det ska' jo nok gå alligevel", også prøvede jeg så godt, jeg kunne.

2.2.1.3. Analysemetode

Jeg har lavet en tematisk analyse af interviewene hver for sig som casestudier², hvorefter jeg har organiseret relevante temaer ift. besvarelsen af problemformuleringen. Efter flere aflytninger af interviewene, læste jeg transskriberingerne igennem, hvor jeg markerede vigtige passager ift. besvarelsen af problemformuleringen. Ved mine markeringer skrev jeg noter i marginen for at danne et overblik over interviewenes temaer. På baggrund af min teoretiske viden og forståelse udvalgte jeg temaer, der skulle indgå i analysen mhp. besvarelsen af problemformuleringen. I denne forbindelse var jeg fleksibel ift. at tilpasse eller droppe et tema, hvis det ikke var berigende eller nuancerende ift. besvarelsen af problemformuleringen (Langdridge, 2007, p. 110ff; Kvale & Brinkmann, 2009, p. 228).

I min teoretiske gennemlæsning og forståelse af interviewene, er det vigtigt at være opmærksom på, at det kan føre til teoretisk ensidighed, således jeg kun får øje på de aspekter af interviewet, der kan ses gennem mine teoretiske linser. Dette tager jeg højde for ved at påtage mig Gadammers hermeneutik, hvilket som nævnt indebærer en grundig refleksion over mine egne forudsætninger vedrørende interviewundersøgelsen og en kritisk stillingtagen til mine egne forforståelsers mulige indflydelse på undersøgelsens resultater (ibid., p. 264f). Derudover vil jeg i min analyse påtage mig en *perspektivistisk subjektivitet* (ibid., p. 236), hvilket betyder, at jeg i mine fortolkninger vil forholde mig åbent overfor udsagn, der kan være i modstrid med mine egne umiddelbare forståelser. Dette er mhp. at undgå, at jeg med mine teoretiske linser rapporterer resultater, der overser modsigelser mod mine fortolkninger. Dermed forholder jeg mig kritisk til mine fortolkninger, hvilket bidrager til, at jeg ikke drager forhastede konklusioner, men er åben og sensitiv over for interviewpersonernes udtalelser, og dermed kan besvare problemformuleringen på en fyldestgørende måde (ibid., p. 236; 265). I følgende afsnit diskuteres min interviewundersøgelses validitet, reliabilitet og generaliserbarhed.

² *Casestudier* betegner i denne sammenhæng et studie med fokus på én bestemt person (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 138).

2.2.2. Min interviewundersøgelses validitet, reliabilitet og generaliserbarhed

2.2.2.1. Validitet

En undersøgelses validitet kan vurderes ud fra forskellige kriterier afhængigt af forskerens metodologiske udgangspunkt. Dette afsnit indeholder en vurdering af min undersøgelses validitet ud fra forskellige kriterier. Indledningsvist diskuteres min undersøgelses validitet ud fra et krav om gyldighed, dernæst ud fra Kvale & Brinkmanns (2009) vurderingskriterier. Afslutningsvist diskuteres mine resultaters validitet ift. den relevante fortolkningskontekst og valideringsfællesskab.

2.2.2.1.1. *Til nytte og gavn i praksis: Gyldigheden som validitetskriterie*

Validitet i kvantitativ forskning betegner kort fortalt kravet om, at man måler det, man faktisk ønsker at måle (Boolsen & Jacobsen, 2012, p. 135). If. Thagaard (2004 if. Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 522) har vi allerede underkendt den kvalitative forskning, hvis vi overfører kravene fra kvantitativ forskning om validitet. Thagaard (ibid.) argumenterer således for, at kvalitativ forskning bør vurderes ud fra sine egne kriterier fx gyldighed i stedet for validitet (ibid.). Et interviews *gyldighed* vurderes ud fra, hvorvidt intervieweren og andre har brug for at vide mere om interviewemnet. Det kan fx dreje sig om et projekt, der rykker forskningen videre, eller bidrager med ny viden om menneskets livssituation, og i sidste ende kan påvirke institutionelle og politiske beslutningsprocesser (ibid., p. 34). Således argumenterer Tanggaard & Brinkmann for, at en interviewundersøgelse er gyldig, hvis den lærer os noget om menneskers livsverden, der kan påvirke teoriudvikling samt vores tænkning og handlingen indenfor bestemte områder. For at opnå alt dette er det centralt, at man som interviewer har sat sig grundigt ind i emnet for interviewet på forhånd (ibid.). Derudover argumenterer Kvale & Brinkmann (2009, p. 331) for, at en interviewundersøgelses validitet bør vurderes ud fra, hvorvidt interviewundersøgelsens resultater kan bruges, er værd at læse, værdifulde, indsigtfulde, gavnlige samt holdbare og troværdige. Ifm. resultaternes anvendelighed bør forskeren vurdere resultaternes nytte og gavn ift. hvilke formål og for hvem (ibid.). Alt i alt argumenterer ovenstående teoretikere for, at en interviewundersøgelses validitet eller gyldighed bør vurderes ud fra, hvorvidt dens viden er til nytte for nogen, og kan anvendes i praksis til at forbedre indivi-

ders livssituation. Interviewundersøgelsens gyldighed opnås således gennem dens relevans og gavnlighed for andre, hvilket som nævnt bl.a. opnås ved, at man som interviewer har sat sig grundigt ind i interviewemnet på forhånd (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 34). Ovenstående er ligeledes en etisk overvejelse, idet en interviewundersøgelses formål bør medtænke at forbedre den menneskelige situation, der udforskes, således den indhentede viden kan bidrage til at forbedre situationen hos de mennesker, der indgår i undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 81). Som nævnt havde jeg forinden interviewene sat mig grundigt ind i forskningsgenstanden, hvilket således har bidraget til en forøget gyldighed af interviewundersøgelsens resultater. Derudover bidrager mine resultater med ny viden om psykologistuderendes trivsel ift. selvkritisk perfektionisme, og kan måske i sidste ende bidrage til institutionelle og politiske beslutningsprocesser, der kan komme psykologistuderende til gode (ibid.). Dvs., at mit specialeemne både er relevant for psykologistuderende og dem, der har muligheden for at bidrage til en bedre trivsel blandt denne gruppe som fx politikere eller undervisere, hvorfor min interviewundersøgelse ligeledes opnår gyldighed i kraft af dens nytteværdi for andre. Mit speciales relevans og gyldighed diskuteres yderligere i diskussionsafsnittet.

2.2.2.1.2. Validitet: Undersøger vi det, vi ønsker at undersøge?

I modsætning til ovenstående perspektiv argumenterer Kvale & Brinkmann for (2009, p. 272f) at med en bredere forståelse af validitet, kan kvalitativ forskning føre til gyldig viden. Validitet som et spørgsmål om, hvorvidt man måler det, man ønsker at måle, er et for snævert metodisk begreb if. Kvale & Brinkmann (2009, p. 272f), der argumenterer for, at validitet drejer sig om, hvorvidt en metode undersøger det, den har til formål at undersøge. Dvs. fx i hvilket omfang en interviewundersøgelse afspejler de fænomener, undersøgelsen interesserer sig for (ibid.). Med denne bredere opfattelse af validitet kan kvalitativ forskning dermed føre til gyldig videnskabelig viden. I denne sammenhæng argumenterer de (ibid., p. 278f) for, at validitet af kvalitativ forskning bl.a. kan opnås ved at udvælge den rigtige metode i den forstand, at undersøgelsens genstand og formål skal afgøre metoden. Som beskrevet vurderede jeg ud fra min problemformulering, hvordan denne bedst kunne undersøges. Dermed har min undersøgelses genstand og formål afgjort metoden, hvilket således har forstærket undersøgelsens validitet. Desuden forøges undersøgelsens validitet, hvis forskeren formår at forholde sig kritisk til sine fortolkninger, og ikke mister øje for ud-

sagn, der kan revidere, forny eller modbevise ens forforståelser, således disse ikke fører til uberettiget verifikation (ibid., p. 274ff). Dette har jeg som beskrevet taget højde for bl.a. ved at påtage mig perspektivist subjektivitet samt reflektiv objektivitet. Derudover har jeg som nævnt udarbejdet min interviewguide ud fra en grundig teoretisk viden og forståelse for min forskningsgenstand, hvorfor jeg ligeledes er i stand til at stille kvalificerede spørgsmål om emnet (fx Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 37; Gaudreau et al., 2018, p. 49), hvilket ligeledes bidrager til min undersøgelses validitet. Derudover argumenterer Kvale & Brinkmann (2009, p. 274ff) for, at forskeren bør vurdere hvilke kontekster, der er relevante ift. sin undersøgelses validitet, hvilket diskuteres i følgende afsnit.

2.2.2.1.3. Fortolkningernes validitet

Kvale & Brinkmann (if. Brinkmann, 2013, p. 86ff) argumenterer for, at ift. fortolknings gyldighed, må man altid vurdere ud fra for hvem og i hvilken sammenhæng, de skal være gyldige. Dvs., at fortolknings gyldighed må vurderes ud fra deres kontekst og valideringsfællesskab, hvoraf der findes tre grupper med hver sit gyldighedsideal: 1) Selvforståelse som fortolkningskontekst og aktører som valideringsfællesskab, 2) kritisk common sense-forståelse som fortolkningskontekst og den almindelige offentlighed som valideringsfællesskab og 3) teoretisk forståelse som fortolkningskontekst og forskersamfundet som valideringsfællesskab. Således bør jeg vurdere mine fortolknings gyldighed ud fra den relevante forskningskontekst og valideringsfællesskab (ibid.). Ud af disse tre grupper, er det kun teoretisk forståelse som fortolkningskontekst og forskersamfundet som valideringsfællesskab, der er relevant for mine fortolknings, hvorfor følgende kun omhandler dette. Indenfor disse rammer vil fortolkningserne som følge af den teoretiske ramme have en tendens til at overskride de undersøgte individers selvforståelse og dermed række ud over common sense-forståelsen (ibid.). Fortolkningsernes gyldighed kan diskuteres indenfor forskersamfundet, hvor der er ekspertise indenfor den anvendte teoriramme, men det er ikke noget krav, at det undersøgte individ skal kunne genkende sig selv i fortolkningserne (ibid.). Dvs., at ift. mine fortolknings er den teoretiske forståelse fortolkningskonteksten, mens forskersamfundet er det relevante valideringsfællesskab. På den måde bliver mine fortolknings gyldighed afgjort af, hvorvidt de reflekterer en solid teoretisk forståelse, der kan valideres indenfor universitets eller forskningsområdets rammer. Derudover er det if. Brinkmann (2012, p. 90) et princip indenfor hermeneutisk

fortolkning, at fortolkningen opfattes som gyldig, hvis den bakkes op af viden om emnet. Dermed forstærkes mine fortolknings gyldighed, når de understøttes af teori og forskning (ibid., p. 90). Følgende afsnit indeholder en vurdering af min undersøgelses reliabilitet, der ligeledes er relevant ift. min undersøgelses kvalitet.

2.2.2.2. Reliabilitet

I dette afsnit vil jeg argumentere for, hvorfor man i vurderingen af min interviewundersøgelses kvalitet bør vurdere dens transparens i stedet for reliabilitet. Thagaard (2004 if. Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 522) argumenterer som beskrevet for, at kvalitativ forskning bør vurderes ud fra sine egne kriterier, hvor transparens bør erstatte reliabilitet (ibid.). Indenfor kvantitativ forskning er *reliabilitet* kort fortalt krævet om, at gentagne målinger skal give samme resultat, og at andre forskere således kan nå frem til samme resultater, hvis de følger samme metode (Boolsen & Jacobsen, 2012, p. 135). Reliabilitet i en interviewundersøgelse vil således kræve, at et resultat kan reproduceres på andre tidspunkter og af andre forskere (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 271). Dette indebærer bl.a., at interviewpersonen svarer ens uanset hvilken forsker, der stiller spørgsmålet (ibid.). Det vil være absurd at kræve, at en anden forsker skal kunne gentage et interview og opnå de samme udtalelser, men designet og gennemførelsen af undersøgelsen skal være så gennemsigtigt og nøjagtigt beskrevet som muligt if. Tanggaard & Brinkmann (2015, p. 523f). Og interviewpersonens svar afhænger af de spørgsmål, vedkommende har fået, og det skal vi give læseren indblik i. Ellers kan det være svært for en læser at vurdere, i hvilken sammenhæng de rapporterede resultater skal betragtes (ibid.). *Transparens* betegner således, at grundantagelser og fremgangsmåder bør være så gennemsigtige som muligt, så læseren kan vurdere lødigheden og fornuften i undersøgelsens resultater (ibid.). Olsen (2002, 2003 if. ibid.) argumenterer for, at det skal være muligt at kigge forskeren over skulderen for at kunne gennemskue vejen fra undersøgelsens design til dens resultater, således andre forskere vil kunne lade sig inspirere og lave en lignende undersøgelse. Mens man i kvantitativ forskning ofte efterstræber reliabilitet for at kunne gentage og dermed efterprøve eksperimentet og se, om man opnår de samme resultater, er det dermed et afgørende kvalitetskriterium i kvalitativ forskning, at undersøgelsen er transparent (ibid.). Det absurde i at kræve, at en anden forsker skal kunne gentage et interview og opnå de samme udtalelser fra en interviewperson, består bl.a. i, at for-

skellige interviewere kan få forskellige udsagn frem om samme emne afhængig af deres sensitivitet over for og viden om interviewemnet (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 46). Derudover er viden kontekstuel if. hermeneutikken, idet menneskets liv og forståelse er kontekstuel (ibid., p. 73). Således kan viden, der er opnået i én situation, ikke automatisk overføres til, eller sammenlignes med viden i andre situationer. Således finder interviewet sted i en interpersonel kontekst, og interviewudsagnenes betydning er relateret til deres kontekst (ibid.). Dermed er interviewerens medforfatter til interviewdeltagerens udsagn, idet interviewet er en relationel interaktion udført af to personer (ibid., p. 214f). Desuden tilgår interviewerens som påvist if. Gadamer (2007) en fælles sag med sin særegne forståelseshorisont, hvorfor det er absurd at kræve, at et interviews resultater skal kunne generhverves af enhver forsker. Derfor vil andre forskere ved brug af min interviewguide ikke få de samme svar, selvom det var de samme interviewpersoner. Ligeledes varierer relationen mellem hver forsker og interviewperson, idet disse gensidigt påvirker hinanden, hvorfor det kan have en indflydelse på den relationelle tillid, der danner grundlaget for at kunne svare åbent og ærligt på spørgsmålene (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 50ff). Derfor må jeg i stedet forsøge at opnå transparens og dermed give læseren muligheden for at følge vejen til mine fortolkninger, ligesom jeg bør give læseren muligheden for at få indblik i hvilke interviewspørgsmål, der har ledt til hvilke svar. Dette har jeg bl.a. gjort ved at gøre mine transskriberinger tilgængelige for læseren og ved at eksplicite, hvordan jeg har udarbejdet min interviewguide og analyseret mit data, således det er muligt for læseren at følge min vej fra undersøgelsens design til dens resultater (Olsen, 2002, 2003 if. Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 523).). Desuden har jeg illustreret den analytiske procedure og den forståelse, der opnås på den baggrund, ved at forankre undersøgelsens konklusioner i empiriske eksempler og litteratur. Dette tillader læseren at vurdere mine fortolknings empiriske såvel som teoretiske grundlag, og åbner op for alternative forståelser (ibid., p. 524ff).

Dvs., at ud fra de ovenstående præsenterede perspektiver er min undersøgelse både er valid, gyldig og transparent. Hvis resultaterne af en interviewundersøgelse vurderes som valide og gyldige, er spørgsmålet if. Kvale & Brinkmann (2009, p. 287), om de kan overføres til andre interviewpersoner og situationer. Derfor diskuteres mine resultaters generaliserbarhed i følgende afsnit.

2.2.2.3. Generaliserbarhed: Casestudiet som eksemplets magt

If. Flyvbjerg (2015, p. 520) underkendes casestudiets videnskabelige muligheder ofte uretmæssigt. Han argumenterer for, at casestudiets tætte kontakt med virkeligheden, og den læringsproces, der opstår for forskeren, ofte vil skabe betingelser for avanceret forståelse (ibid., p. 514). Således er en fordel, at casestudiet er designet til at gå i dybden, og kræver at man bruger sin teori mere dybdegående for at kunne fortolke en case. Dette bidrager if. Flyvbjerg til en avanceret og dyb forståelse (ibid., p. 503f). Dermed er casestudier fordelagtige ift. besvarelsen af min problemformulering, idet denne kræver en dyb forståelse af, hvordan psykologistuderendes trivsel påvirkes af selvkritisk perfektionisme. En almindelig indvending mod interviewforskning og casestudier er, at der er for få medvirkende individer til, at resultaterne kan generaliseres (ibid., p. 497ff; Kvale & Brinkmann, 2009, p. 288). I kontrast til dette argumenterer Flyvbjerg (2015, p. 506) for, at man ofte kan generalisere på grundlag af en enkelt case, og at casestudiet kan bidrage til den videnskabelige udvikling gennem generalisering som supplement eller alternativ til andre metoder. Formel generalisering er imidlertid overvurderet som kilde til videnskabelig udvikling, mens eksemplets magt er undervurderet if. Flyvbjerg (ibid.). Han uddyber, at hvorvidt man kan generalisere ud fra en enkelt case afhænger af den pågældende case, og hvordan denne er udvalgt (ibid., p. 503). Casestudiers generaliserbarhed kan if. Flyvbjerg (ibid., p. 507) øges gennem en strategisk udvælgelse af cases. Denne udvælgelse kan ske på forskellige måder fx ud fra forventninger om dens informationsindhold, hvilket maksimerer nytteværdien af information fra enkeltstående cases if. Flyvbjerg (ibid., p. 508). Når formålet er at skaffe mest mulig information om et givet fænomen, er et tilfældigt udvalg ikke nødvendigvis den mest velegnede strategi (ibid., p. 507f). Desuden er det ud fra både et forståelses- og handlingsorienteret perspektiv ofte vigtigere at tydeliggøre de dybere årsager bag et givet problem og dets konsekvenser end at beskrive problemets symptomer og den hyppighed, hvormed de forekommer. Store, tilfældige stikprøver, hvor repræsentativiteten er i højsædet, vil sjældent kunne skabe indsigt i årsager og deres konsekvenser. I sådanne tilfælde er det derfor mere hensigtsmæssigt at vælge nogle få cases if. Flyvbjerg (ibid.). Således argumenterer han for, at en udvalgt enkeltstående case, man forventer har et højt informationsindhold, kan være bedst egnet til at tydeliggøre de dybere årsager bag et givet problem og dets konsekvenser (ibid.). Jeg har som nævnt interviewet fire i alt, hvorudfra jeg valgte to

interviews ud fra den mængde information, jeg forventede, at de ville have om selv-kritisk perfektionisme ift. mine interviewpersoners trivsel. Dette vil if. Flyvbjerg (ibid.) bidrage til indsigt i de dybere årsager bag selv-kritisk perfektionisme og dets konsekvenser for deres trivsel samt forøge generaliserbarheden af mine resultater (ibid., p. 507).

If. Kvale & Brinkmann (2009, p. 288) er det relevante ift. generalisering ud fra case-studier at spørge om den viden, der er produceret i en specifik interviewsituation, kan overføres til andre relevante situationer. Dermed generaliserer man ikke ud fra case-studier på samme måde som i kvantitativ forskning, hvor der ofte er et krav om, at viden skal gælde for alle mennesker på alle tidspunkter og steder (ibid.). I denne forbindelse skelner Kvale & Brinkmann (ibid.) mellem tre forskellige former for generalisering ud fra casestudier baseret på Stakes diskussion (2005 if. ibid.): Naturalistisk, statistisk samt analytisk generalisering. Ud af disse tre former er analytisk generalisering relevant for mit speciale, hvorfor følgende kun vil omhandle denne. *Analytisk generalisering* indebærer en velovervejet bedømmelse af, i hvilken grad resultaterne af én undersøgelse kan være vejledende for, hvad der kan ske i en anden situation. Denne vurdering er baseret på en analyse af ligheder og forskelle mellem de to situationer, hvor forskeren baserer sine generaliseringspåstande på teori (ibid., p. 288ff). Således beror analytisk generalisering på kontekstuelle beskrivelser, og inkluderer forskerens argumentation for, at interviewresultaterne kan overføres til andre interviewpersoner og situationer. Analytisk generalisering forudsætter en specificering af den tilgrundliggende dokumentation samt en eksplicitering af argumenterne for sine generaliseringer, således forskeren giver læserne mulighed for at vurdere holdbarheden af generaliseringspåstanden. Således bidrager transparensen i undersøgelsen ligeledes til, at læseren kan vurdere holdbarheden af en undersøgelses generaliseringspåstande (ibid., p. 290ff).

Dvs., at Flyvbjerg argumenterer for, at en strategisk udvælgelse af cases kan bidrage til en forøget generaliserbarhed. Derudover argumenterer Stake (2005 if. Kvale & Brinkmann) for, at generalisering af casestudier kan ske på baggrund af en grundig vurdering af forskelle og ligheder mellem hver case. Dermed kan mine resultater generaliseres til andre individer, der har en vis grad af væsentlige lighedstræk med mine to casestudier. Dette vil blive uddybet i diskussionsafsnittet, mens følgende afsnit omhandler mine etiske refleksioner.

2.3. Interviewundersøgelsens etiske implikationer

Nordiske psykologer har en række fælles etiske principper, hvis formål er at fremme refleksionen over etiske dilemmaer, snarere end de udgør et sæt adfærdsregler. Det er vigtigt at have etiske refleksioner som psykolog for at beskytte klienter, i dette tilfælde interviewpersoner, mod uhensigtsmæssige og/eller skadelige interventioner. Derudover er det vigtigt at have etiske refleksioner i psykologfagligt arbejde for at opretholde tilliden til den psykologfaglige professionsudøvelse (Dansk Psykolog Forenings Komité, egen forkortelse: DPF, 2018, p. 31). Derfor har det været en vigtig del af min arbejdsproces at have grundige, etiske overvejelser, som jeg løbende har diskuteret med min vejleder. Mine etiske refleksioner vil her tage udgangspunkt i de fire hovedprincipper, som de fælles etiske principper er organiseret i; 1) Respekt for klientens rettigheder og værdighed, 2) kompetence, 3) ansvar og 4) integritet.

2.3.1. Respekt for klientens rettigheder og værdighed

Det første etiske princip, respekt for klientens rettigheder og værdighed, påpeger vigtigheden af, at psykologen udviser respekt for menneskets grundlæggende rettigheder, værdighed og integritet. Dette indebærer, at psykologen tilstræber at undgå, at sin faglige viden anvendes på en måde, som krænker, udnytter eller undertrykker mennesker (ibid., p. 33). Ift. mit speciale har jeg i erhvervelsen af interviewpersoner og inden påbegyndelsen af interviewene gjort det klart for mine interviewpersoner, hvad interviewundersøgelsens hensigt er. Således har jeg anført både mundtligt og skriftligt i form af samtykkeerklæringen (Bilag 4), at jeg ønsker at få indblik i interaktionen mellem studiemiljøet og deres trivsel. Som beskrevet havde jeg fra interviewundersøgelsens begyndelse en formodning om, at selvkritisk perfektionisme kunne være et relevant aspekt i psykologistuderendes trivsel. Denne formodning valgte jeg ikke at afsløre overfor interviewpersonerne, idet jeg ønskede, at deres besvarelser tog udgangspunkt i deres spontane oplevelser og erfaringer, og jeg ville undgå at lede dem frem mod specifikke svar (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 90f). Desuden kan asymmetrien i relationen mellem interviewpersonen og jeg påvirke interviewpersonen til fx at udtrykke, hvad vedkommende tror, jeg, interviewer-autoriteten, gerne vil høre (ibid., p. 52). Dermed har jeg tilstræbt at være så åben som muligt om interviewundersøgelsens formål overfor mine interviewpersoner, således

jeg ikke har ført dem bag lyset, handlet respektløst eller krænket deres integritet eller værdighed.

I relationen mellem interviewpersonerne og jeg eksisterer naturligvis en asymmetri på en række punkter. Interviewet indebærer i sig selv en asymmetrisk magtrelation, idet interviewet ikke kun er en åben samtale mellem ligestillede partnere (ibid., p. 51). Det er mig, der sidder med den videnskabelige kompetence i interviewsituationen og mig, der definerer interviewsituationen, idet jeg bestemmer interviewemnet, stiller spørgsmål, og beslutter, hvilke svar jeg vil følge op på, og jeg er også den, der afslutter samtalen. Desuden bidrager det til en asymmetrisk relation, at interviewet hovedsageligt er envejsdialog. Min rolle som interviewer indebærer, at det er mig, der udspørger, og det er interviewpersonens rolle at svare (ibid.). På den måde har jeg mere magt eller kontrol over, hvilken retning situationen skal tage. Dette sørger jeg for ikke giver etiske komplikationer bl.a. ved at understrege overfor mine interviewdeltagere både mundtligt og skriftligt i form af samtykkeerklæringen, at de til enhver tid må undlade at svare på mine spørgsmål eller afbryde interviewet. Dette gør, at jeg ikke uintenderet kommer til at fremtvinge et svar eller interviewpersonens deltagelse i kraft af min mere autoritære interviewlederrolle, men at interviewpersonen får en værdig mulighed for at kunne sige fra eller afbryde interviewet. Derudover har jeg været opmærksom på en mindre aldersmæssig ulighed, hvor jeg har siddet som den ældste studerende, der har interviewet yngre, mindre erfarne studerende. Dette kan skabe et ulighedsforhold på mange måder, idet jeg sidder som den psykologistuderende med mest erfaring, og der kan fra interviewpersonens side fx være et ønske om at imponere mig eller måske en frygt for at fremstå som den underlegne, uvidende studerende. I denne forbindelse har jeg tilstræbt at være så imødekomende, venlig og afslappende som mulig for at gøre interviewpersonen tilpas i relationen til mig.

Udover dette kan min rolle som psykologistuderende, der undersøger psykologistuderende, skabe en bias, således jeg har en særlig indforstået opfattelse af psykologistudiet, og hvad dvs. at være psykologistuderende. Begrebet *bias* henviser til forskerens forudfattede holdninger eller fordomme, som får betydning for både indhentningen og fortolkningen af dataet (Flyvbjerg, 2015, p. 512f). Dette vil if. Gadamer (2007) som påvist ikke være et problem, så længe jeg gør mig bevidst om mine forforståelser, og hvordan disse påvirker min forståelse fx gennem objektiv refleksivitet.

Faktisk argumenterer Gadamer for, at en god forståelse muliggøres af, at forskeren og informanten har overlappende forståelseshorisonter og erfaringer ift. en sag eller et fænomen, og at de har et fælles tredje. Omvendt vanskeliggøres en god forståelse jo mindre fælles tredje, der er mellem forsker og informant (if. Feilberg, 2014, p. 48). Derfor er det ikke en ulempe, at jeg er psykologistuderende, ligesom mine interviewdeltagere, tværtimod er det en fordel, fordi vi dermed har et fælles tredje, og har overlappende forståelseshorisonter og erfaringer ift. psykologistuderendes trivsel if. Gadamer.

Derudover indebærer respekt for klientens rettigheder og værdighed, at jeg respekterer interviewpersonens ret til fortrolighed ved at være tavs om det, jeg erfarer om interviewpersonerne overfor uvedkommende. Hertil medfører dette også, at interviewpersonernes anonymitet bliver beskyttet, således jeg ikke afslører interviewpersonernes identitet, og samtidig anonymiserer deres navn eller andre indikationer, der kan afsløre deres identitet i hele specialet (DPF, 2018 p. 33). Udover bør interviewpersonerne have selvbestemmelse og valgfrihed ift. deres deltagelse i interviewet (ibid.). Dette har jeg opnået ved at understrege både mundtligt og skriftligt i form af samtykkeerklæringen, at interviewpersonerne kunne vælge at svare på nogle eller ingen af spørgsmålene uden nogen form for konsekvenser. Desuden har interviewpersonerne selv skulle melde sig frivilligt på eget initiativ til mig, hvilket ligeledes maksimerer deres valgfrihed ift. deltagelse i interviewet. Disse tiltag har givet interviewpersonerne et fyldestgørende grundlag for at vurdere, om de vil deltage eller ej i interviewundersøgelsen, og sikret, at de har haft maksimal autonomi og selvbestemmelse ift. at påbegynde og afslutte interviewet (ibid.).

2.3.2. Kompetence

Det andet etiske princip tager udgangspunkt i psykologens kompetence, og indebærer bl.a. at psykologen bør tilstræbe bevidsthed om sine kompetencemæssige begrænsninger, således at hun realistisk kan vurdere hvilke opgaver, hun er kvalificeret til at påtage sig (ibid., p. 33f). Jeg har bl.a. i kraft af min uddannelse og min toårige erfaring som frivillig ungeråd giver tilstrækkelige kompetencer til at tilrettelægge og udføre en interviewundersøgelse af høj faglig kvalitet på en etisk legitim måde. Dertil har jeg haft min vejleder at diskutere mine etiske overvejelser med. Derudover indebærer det etiske princip om psykologens kompetence, at psykologen er opmærksom

på de begrænsninger, som ligger i fagets metoder og fremgangsmåder, og de begrænsninger som ud fra dette må pålægges de dragne konklusioner (ibid., p. 34). Ift. mit speciale betyder det, at de rapporterede resultater bør valideres så fuldstændigt som muligt, og at der bør tilstræbes transparens mht. de procedurer, der danner grundlag for de dragne konklusioner, således disses begrænsninger kan vurderes (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 93).

2.3.3. Ansvar

Det tredje etiske princip omhandler bl.a., at psykologen er opmærksom på det professionelle og videnskabelige ansvar, hun har for sine klienter, og selv tager ansvar for kvaliteten og konsekvenserne af sit arbejde. Dette indebærer bl.a., at psykologen ikke tvinger eller presser individer til at give oplysninger, eller får individer til at afsløre, fornægte eller ændre deres eget eller andres livssyn, politiske, religiøse eller etiske overbevisninger. Dertil handler psykologens ansvar også om at undgå at forvolde skade og tage ansvar for, at en evt. skade bliver så lille som mulig (ibid., p. 34). Derfor bør jeg sikre, at interviewpersonernes deltagelse har så få potentielle konsekvenser som muligt. Dermed bør vægten af potentielle fordele for deltagerne og betydningen af den opnåede viden veje tungere end risikoen for at skade deltagerne, idet gennemførelsen af undersøgelsen dermed er berettiget (Kvale & Brinkmann, p. 92). Deltagelsen i min interviewundersøgelse har en række fordele, idet interviewet lægger op til at være en behagelig oplevelse for interviewpersonerne, fordi de har en lyttende, opmærksom interviewer, der er fuldt optaget af deres ord i halvanden time (ibid., p. 49f). Dette kan være en anerkendende oplevelse, der giver interviewpersonen oplevelsen af at være forstået og hørt. Derudover igangsætter mine spørgsmål en refleksion hos interviewpersonen, der kan være med til at fremme deres selvindsigt fx ift., hvordan de kan blive bedre til, eller allerede er gode til at fremme deres egen trivsel. Dette kan desuden påvirke interviewpersonernes selvopfattelse i en mere positiv retning, idet interviewet kan være med til at fremhæve oplevelser eller tendenser, hvor vedkommende agerer positivt og trivselsfremmende. På den anden side kan en mulig relateret ulempe være, at interviewpersonerne kan opdage eller erkende maladaptive aspekter, som kan påvirke deres selvopfattelse i en mere negativ retning (ibid.). Denne mulige risici opvejer jeg ved at konsekvent inddrage spørgsmål, der sætter fokus på positive oplevelser, fx positive eksamensoplevelser og faglige inte-

resser, således interviewet ikke udelukkende fremhæver negative oplevelser eller uhensigtsmæssige tendenser for interviewpersonen. Desuden afstemmer jeg mig med interviewpersonen i interviewsituationen, således jeg ikke presser interviewpersonen, hvis jeg fornemmer, at vedkommende bliver berørt eller har særdeles svært ved at tale om et bestemt område (ibid.). Desuden stiller jeg mine spørgsmål på en åben, nysgerrig måde, der gør, at interviewpersonen selv vælger hvilke oplevelser, vedkommende ønsker at dele med mig. Dette er ligeledes mhp. at undgå, at interviewpersonen kan komme til at give oplysninger, de måske senere vil fortryde, de har givet (ibid., p. 92). Derudover indebærer psykologens ansvar, at psykologen erkender det ansvar, hun har for relationen til en klient, i mit tilfælde interviewperson, efter at den professionelle opgave formelt er afsluttet (DPF, 2018, p. 35). Dette ansvar har jeg påtaget mig i form af, at jeg i samtykkeerklæringen (Bilag 4), som jeg udleverede til alle interviewpersonerne, har givet mine kontaktoplysninger, som de må kontakte mig på, hvis de efterfølgende skulle have spørgsmål.

2.3.4. Integritet

Det fjerde etiske princip indebærer, at psykologen er redelig og tydelig overfor klienten, i dette tilfælde interviewpersonen, ift. sin uddannelse og kvalifikationer (DPF, 2018, p. 35). I dette speciale har jeg fx gjort det klart, at jeg endnu ikke er psykolog, men stadig er psykologistuderende. Desuden bør psykologen undgå ikke-faglige relationer til en klient, som kan reducere den professionelle distance og føre til interessekonflikter eller udnyttelse, hvorfor jeg kun har inddraget psykologistuderende, som jeg ikke har nogen personlig relation til (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 93). Dette var netop for at undgå, at jeg på forhånd ville have et kendskab til interviewpersonen, der kunne påvirke min opfattelse eller oplevelse af vedkommende. Desuden kunne et forudgående kendskab eller endda venskab til interviewpersonerne have påvirket mine fortolkninger, fordi jeg muligvis mere eller mindre bevidst ville have et ønske om at undgå at fremstille dem i et mindre flatterende lys (DPF, 2018, p. 35). Følgende vil præsentere min interviewundersøgelse samt Zafiris (2018) undersøgelse af psykologistuderendes trivsel, hvilket afslutter metodeafsnittet.

2.4. Præsentation af interviewundersøgelse

Dette afsnit vil præsentere mine interviews, hvor jeg beskriver mine interviewpersoner, og skitserer interviewsituationen for læseren. Afslutningsvist præsenterer jeg kort relevante definitioner og metoder fra Zafiris (2018) rapport om psykologistuderendes trivsel, da denne er central i besvarelsen af min problemformulering.

Mine interviewdeltagere blev fundet gennem Facebook, hvor jeg formulerede et opslag om, at jeg ifm. mit speciale søgte psykologistuderende, der gerne ville stille frivilligt op til interviews omhandlende deres oplevelse af studiemiljøet (Bilag 5). Opslaget blev delt i diverse faglige Facebookgrupper for psykologer og psykologistuderende i Danmark, og jeg oplevede en stor respons fra studerende, der ønskede at deltage. Jeg interviewede de første fire, der meldte sig, og inddrogede to af dem i min interviewundersøgelse.

2.4.1. Præsentation af første interviewdeltager

Første interview er af Anna, der er kandidatstuderende i psykologi på et dansk universitet, og aldersmæssigt befinder sig i starten af tyverne. Interviewet fandt sted om morgenen, og varede halvanden time. Det foregik i et reserveret lokale, så interviewet kunne foregå uforstyrret. Anna virker til at føle sig godt tilpas, og fremstår imødekommende under interviewet. Desuden var stemningen behagelig og afslappet, fx gav Anna sig god tid til at svare på spørgsmål og uddybe sine svar. Dertil havde Anna og jeg en god kontakt under interviewet, fx havde vi øjenkontakt indimellem, og hun udviste tillid til mig ved at svare meget åbent og reflekteret på mine spørgsmål og fortælle om private, følsomme emner.

2.4.2. Præsentation af anden interviewdeltager

Min anden interviewperson hedder Camilla, og er ligeledes kandidatstuderende i psykologi på et universitet i Danmark, og befinder sig i starten af tyverne aldersmæssigt. Dette interview foregik hjemme hos Camilla selv. Jeg ankom om eftermiddagen til hendes hjem, hvor jeg blev budt velkommen og tilbudt noget at drikke. Hendes hjem fremstod meget ryddeligt og fint i den forstand, at det ikke virkede til, at noget var overladt til tilfældighederne. Det kunne til forveksling ligne noget fra de sociale

medier eller et boligblad, fordi hjemmets stil var særdeles gennemført. Camilla og jeg tog plads ved hendes spisebord, hvor jeg interviewede hende i omkring halvdelen time. Hun fremstod smilende, venlig og imødekommende. Under interviewet var der en god kontakt mellem Camilla og jeg, og hun udviste tillid til mig ved at fortælle om private, følsomme oplevelser.

Dvs., at mine interviewdeltagere består af to kvindelige, kandidatstuderende i psykologi fra danske universiteter, der begge er i starten af tyverne aldersmæssigt. Begge interviewdeltagere giver indsigt i relevante aspekter ift. besvarelsen af problemformuleringen. De to interviewdeltagere har en række fællesnævner, men adskiller sig også fra hinanden på væsentlige områder. Således supplerer de hinanden, og nuancerer forståelsen af selvkritisk perfektionisme blandt psykologistuderende. Dermed giver de samlet et fyldestgørende, nuanceret billede af, hvordan selvkritisk perfektionisme påvirker psykologistuderendes trivsel, hvilket vil blive påvist i analysen.

2.4.3. Zafiris rapport om psykologistuderendes trivsel

Dansk Psykolog Forenings Studentersektion har som nævnt i samarbejde med Dansk Psykolog Forening undersøgt trivsel og stressniveauet blandt de danske psykologistuderende samt hvilke faktorer i studielivet, der kan være forbundet hermed (Zafiri, 2018, p. 2). Undersøgelsen bygger på et online spørgeskema, der er blevet udarbejdet til formålet og sendt via mail til psykologistuderende, der er medlem af Dansk Psykolog Studentersektion. Der var i alt 548 psykologistuderende, der gennemførte spørgeskemaet, hvilket svarer til 32% af de 1709 psykologistuderende, der er medlem af Dansk Psykolog Forening (ibid., p. 19). Zafiri (2018) har anvendt WHO-5 trivselsindeks, der er en valideret skala, til at undersøge de studerendes trivsel (Topp, Østergaard, Søndergaard & Bech, 2015). Denne er konstrueret til at måle et individs psykiske trivsel særligt tilstedeværelsen af positive følelser, interesse og engagement (Zafiri, 2018, p. 11). Zafiri sammenkobler gennem hele rapporten trivsel med stress, idet undersøgelser har vist, at jo mere stresset man er, jo mindre trives man – og omvendt (ibid., p. 12). Dette er ligeledes gældende blandt de danske psykologistuderende, hvor Zafiris analyser viser en signifikant, stærk negativ sammenhæng mellem stress og trivsel. Dvs., at jo mere stressede de psykologistuderende er, jo mindre trives de også (ibid.). Zafiri (2018, p. 8) definerer *stress* som en fysiologisk tilstand, der opstår, når vi står over for situationer, der er forbundet med krav og forventninger,

som vi ikke oplever at have de fysiske, psykiske eller sociale ressourcer til at imødekomme. Desuden påpeges det, at kravene og forventningerne både kan være indre krav til én selv og ydre krav fra ens omgivelser, og de kan være tilstede og udfordre én, uden at man er bevidst om det. Til at måle stress har undersøgelsen anvendt Cohens Perceived Stress Scale (ibid., p. 20), der er en valideret stress-skala (Eskildsen et al., 2015), som anvendes til at måle en persons stressniveau de seneste fire uger (Zafiri, 2018, p. 11). Resultaterne fra Zafiris undersøgelse viste som nævnt, at 40,5% psykologistuderende har et højt stressniveau (ibid.).

Denne korte gennemgang af Zafiri (2018) har illustreret, at rapportens resultater er baseret på valide metoder og besvarelser fra en stor andel af de danske psykologistuderende. Derfor vurderer jeg, at undersøgelsens resultater giver et retvisende overordnet billede af psykologistuderendes trivsel. Det er centralt for mit speciale, at rapporten har brugt valide metoder, fordi disse resultater gentagne gange anvendes i analysen, og således udgør et væsentligt grundlag for min interviewundersøgelses resultater. Zafiris (2018) undersøgelses begrænsninger relaterer sig til, at dens resultater bedst beskriver psykologistuderendes trivsel ift. symptomer og den hyppighed, hvormed de forekommer. Således skaber den ikke indsigt i de dybere årsager bag psykologistuderendes mistrivsel (Flyvbjerg, 2015, p. 507f). Med min interviewundersøgelse vil jeg bidrage med en dybere forståelse for de dybere bagvedliggende årsager til psykologistuderendes mistrivsel. Således afsluttes metodeafsnittet, mens følgende afsnit påbegynder analysen.

3. Teori- og analyseafsnit

Følgende er en tematisk analyse af mine to interviews af psykologistuderende. Afsnittet er tematisk organiseret, hvor teori løbende bliver forklaret og anvendt i analysen af empirien mhp. besvarelsen af problemformuleringen. Selvom temaerne er opdelt i særskilte afsnit, skal de ikke forstås som værende uafhængige af hinanden og fuldstændigt adskilte, idet temaerne både overlapper, og gensidigt påvirker hinanden.

3.1. *Et indre præstationspres*

Zafiri (2018, p. 15) rapporterer, at en stor andel af de danske psykologistuderende (28%) i høj eller meget høj (16%) grad oplever et stort pres fra dem selv ift. at få gode karakterer. Desuden oplever 36% af de psykologistuderende i høj og 24% i meget grad et stort pres fra dem selv ift. at få de rette erfaringer og kompetencer på CV'et (ibid.). Zafiris analyse viser, at der er en positiv sammenhæng mellem at opleve et stort indre pres ift. at få høje karakterer og/eller de rette erfaringer og kompetencer på CV'et og stress og en negativ sammenhæng med trivsel. Dvs., jo større indre præstationspres de psykologistuderende oplever, desto mere stress og mindre trivsel oplever de (ibid.). If. Hewitt & Flett (2002, p. 258; Rice, Suh & Davis, 2018, p. 249) har selvkritiske perfektionister en tendens til at generere stress, fordi de stræber efter perfektion og forfølger urealistiske, overdrevne krav, der skaber stressfulde begivenheder eller omstændigheder, og har en større tilbøjelighed til at opfatte oplevelser som stressende. Denne sammenhæng mellem selvkritisk perfektionisme og stressgenerering er empirisk understøttet af fx Hewitt & Fletts (2002, p. 261f) studie af universitetsstuderende, der indikerer en sammenhæng mellem selvkritisk perfektionisme og et højt indre pres. Flere forskere beskriver, hvordan selvkritiske perfektionister oplever et konstant pres fra sig selv og/eller andre til at være eller fremstå perfekte og leve op til de perfektionistiske standarder og uopnåelige, høje krav, der kan være pålagt både af dem selv og/eller andre (Sherry et al., 2018, p. 182; 194; Rice et al. 2018, p. 244; 251; Molnar, Sirois, Flett, Janssen & Hewitt, 2018, p. 207f). Dette er understøttet af forskning, der ligeledes viser, at denne stressgenererende tendens kan føre til psykopatologi og dårligere trivsel (ibid., p. 201ff). Følgende er en analyse

af, hvorvidt Anna og Camilla oplever et indre præstationspres, der er karakteristisk for selvkritiske perfektionister, samt hvordan dette påvirker deres trivsel.

3.1.1. Annas indre præstationspres: Høje karakterer og det rette CV

Da Anna fortæller om, hvordan det var at starte på universitetet, påpeger hun, at hun gennem indre kontrol og selvdisciplin sørger for at passe sit studie (Bilag 1, p. 5, l. 21 – p. 6, l. 27). Hun beskriver sig selv som en meget selvdisciplineret studerende, der altid er velforberedt, og i perioder kan presse sig selv for meget, når hendes selvdisciplin tager overhånd (ibid.). Dette opstår særligt ifm. eksamensperioder, hvor hun læser i døgndrift i mange dage op til eksamen (ibid., p. 16, l. 3-8). Derudover giver hun gentagne gange eksplicit udtryk for, at hun har et stort indre præstationspres, og stiller høje krav til sig selv angående karakterer (ibid., p. 5, l. 21 – p. 6, l. 27; p. 8, l. 7 – p. 9, l. 18; p. 11, l. 14 – p. 12, l. 24; p. 15 l. 2 – p. 16, l. 32; p. 26, l. 12 – p. 28, l. 20; p. 48, l. 18 – 24; p. 69, l. 24 – p. 70, l. 25). Da jeg beder hende uddybe dette indre pres, fortæller hun bl.a., at hun har været nødt til at stræbe efter meget høje karakterer på gymnasiet, fordi hun ville læse medicin (senere hen psykologi). Hun oplever, at både hende selv og sine medstuderende har videreført denne stræben efter høje karakterer på universitet, og at hun stadigvæk kommer til at gå op i sine karakterer. Hun tilskriver denne stræben efter høje karakterer sit indre præstationspres (ibid., p. 26, l. 15 – p. 27, l. 30). Da jeg spørger, hvad det indebærer for hende at klare sig godt på studiet, svarer hun følgende:

”Hmm, jamen øøhm, altså så vil jeg jo som regel ha’ ti eller tolv i de, i alle, i egentlig alle eksamener, det vil ogs’, øøh, og hvis jeg skal det, sååeh ved jeg også, at det vil kræve, at jeg læser pensum grundigt”
(ibid., p. 48, l. 18-24)

Samlet illustrerer ovenstående eksempler, at Anna oplever et stort indre præstationspres til at opnå høje karakterer, og sætter overdrevne høje krav til sig selv angående dette, idet hun kræver, at hun skal have ti eller tolv for at kunne klare sig godt. Som beskrevet af Sherry et al. (2018, p. 194) og Molnar et al. (2018, p. 207f) kan selvkritiske perfektionister opleve et konstant pres fra sig selv til at være perfekt og til at leve op til sine perfektionistiske standarder og overdrevne høje krav. Derfor indikerer

ovenstående beskrivelser af Annas indre præstationspres og høje krav, at disse er sammenlignelige med selvkritiske perfektionisters indre præstationspres og høje krav. Samtidig fortæller hun at det at klare sig godt på studiet, ikke kun indebærer at få høje karakterer, men ligeledes kræver, at hun personligheds-mæssigt udgør en god psykolog, hvilket hun øver sig i på sine to psykologirelaterede jobs (Bilag 1, p. 29, l. 2 – p. 32). Desuden beskriver hun, at hun har to store præstationsfelter, som hun presser sig selv til at leve op til, hvor det ene er høje karakterer, og det andet er personlighedsudviklingen ift. hendes forestilling om den dygtige psykologs personlighed (ibid., p. 28, l. 18 – p. 30, l. 11). Disse eksempler illustrerer, at Anna ikke kun oplever et indre præstationspres ift. at opnå høje karakterer, men oplever ligeledes dette ift. at få de rette kompetencer og erfaringer på sit CV. Som nævnt er det kendetegnende for selvkritiske perfektionister at opleve et stort indre pres til at leve op til høje, overdrevne krav (Sherry et al., 2018, p. 194; Molnar et al., 2018, p. 207f). Dermed tyder ovenstående analyse på, at Anna har nogle af de samme karakteristikaer, som selvkritiske perfektionister typisk besidder. Nu vil jeg demonstrere, hvordan Camilla oplever et indre præstationspres. Dernæst vil jeg belyse, hvordan Annas og Camillas indre præstationspres påvirker deres trivsel mhp. besvarelsen af problemformuleringen.

3.1.2. Camillas indre præstationspres: Alt under 10 er uacceptabelt

Min anden interviewperson, Camilla, giver gentagne gange udtryk for, at hun oplever et stort indre præstationspres (Bilag 2, p. 9, l. 2 – p. 10, l. 1; p. 16, l. 14-20; p. 27, l. 4-22; p. 40, l. 25 – p. 41, l. 28; p. 42, l. 3 – p. 43, l. 14; p. 44, l. 3-23; p. 46, l. 3 – p. 47, l. 17; p. 49, l. 12 – p. 50, l. 27; p. 60, l. 14-18; p. 67, l. 22-29; p. 68, l. 19 – p. 69, l. 16; p. 77, l. 17 – p. 78, l. 13). Desuden nævner hun flere gange, at hun har høje krav til sig selv ift. karakterer, og i denne sammenhæng oplever et præstationspres (ibid.; p. 9, l. 2 – p. 10, l. 1; p. 27, l. 4-22). Dette kommer fx til udtryk, da jeg beder hende om at beskrive sig selv som studerende:

”Fordi at det har krævet så højt snit og kom’ ind, så har jeg altid været meget, ææh, fokuseret på karakterer. Ææhm, og det har gjort mig enormt ked af det, når jeg så ikk’ har følt, at jeg har ku’ leve op til mine egne

krav, det har ikke været sådan krav, der har været påduttet af andre, overhovedet ikk', ææh, men når jeg ikk' føler, at jeg selv har ku' levet op til mine egne krav, eller hvis jeg føler, at jeg er blevet uretfærdigt behandlet til en eksamen, at, det har taget rigtig hårdt på mig" (ibid., p. 9, l. 1-11).

Dette citat viser, at Camilla har høje krav til sig selv angående karakterer, og i den forbindelse oplever et indre præstationspres. Desuden beskriver hun, at hun går meget op i karakterer (ibid., p. 43, l. 11), og at hun presser sig selv rigtig meget til at præstere godt på studiet fx til eksamener (ibid., p. 27, l. 4-22). Derudover fortæller hun, hvordan hun bliver glad på andres vegne, når de får et syvtal til eksamen, mens hun vil finde det uacceptabelt, hvis hun selv fik samme karakter (ibid., p. 43, l. 24 – p. 44, l. 12). Dette understreger yderligere, at hun har høje krav til sig selv ift. karakterer. Samlet set indikerer ovenstående, at Camilla stiller høje krav til sig selv ift. karakterer, og i denne forbindelse oplever et indre præstationspres. Som nævnt er et indre præstationspres til at opnå høje krav kendetegnende for den selvkritiske perfektionist (Sherry et al., 2018, p. 194; Molnar et al., 2018, p. 207f). Derfor indikerer Camillas beskrivelse af sig selv som studerende, at hun besidder nogle af de samme karaktertræk, som selvkritiske perfektionister gør. Således er hun præget af et stort indre præstationspres, men umiddelbart tyder interviewet på, at hun er mest optaget af at opnå de høje karakterer, og ikke er særligt optaget af at få de rette erfaringer eller kompetencer på CV'et.

If. Zafiri (2018, p. 15) burde både Anna og Camilla opleve et højere stressniveau og mindre trivsel som følge af deres indre præstationspres til at opnå høje karakterer og i Annas tilfælde tillige et godt CV. En nærmere undersøgelse af det indre præstationspres, som Anna og Camilla oplever, demonstrerer, hvordan det er relateret til selvkritisk perfektionisme. Derfor peger analysen på, at selvkritisk perfektionisme kan have en indflydelse på psykologistuderendes trivsel i form et stort indre præstationspres, der er forbundet til forhøjet stress og mindre trivsel. Et aspekt, hvor det indre præstationspres og de overdrevne krav ift. karakterer kommer til udtryk, er den dårlig samvittighed over at lægge studiet til side, som Anna og Camilla oplever, selvom de har fri. I følgende afsnit analyseres, hvordan denne dårlige samvittighed, der ligeledes er relateret til selvkritisk perfektionisme, påvirker deres trivsel.

3.1.3. Dårlig samvittighed over at holde fri

Annas indre præstationspres viser sig bl.a. i form af en dårlig samvittighed over at lægge studiet til side. Da jeg spørger, om hun har haft svært ved at lægge studiet fra sig uden at få dårlig samvittighed i hendes fritid, svarer hun:

”Ja, det har jeg. Det synes jeg, jeg synes, ja den dårlige samvittighed er nok, æh, jeg vil ikke sige den er mere eller mindre konstant, men så alligevel på en måde, for jeg synes altid at, der er et eller andet, jeg ku’ gøre for at blive en dygtigere studerende” (Bilag 1, p. 11, l. 14-23).

Hun uddyber, at den dårlige samvittighed melder sig ligeså snart, hun ikke laver noget studierelevant, og at hun i disse situationer tænker, at hun burde lave noget studierelevant (ibid., p. 12, l. 10-12). Dette illustrerer, hvordan hun oplever et konstant pres til at blive en dygtigere studerende i form af en dårlig samvittighed, der melder sig, så snart hun ikke laver noget studierelateret. Heri ses den tydelige konstante stræben efter høje, overdrevne krav, idet det er uopnåeligt at lave noget studierelevant altid. Alligevel er det et krav, hun stræber efter og pålægger sig selv. Dette er tydelige indikationer på bestræbelsen efter perfektion, og viser, at hun sætter høje, urealistiske krav til sig selv. Som nævnt oplever selvkritiske perfektionister et konstant pres til at leve op til overdrevne høje krav, hvilket genererer stress (Hewitt & Flett, 2002, p. 258; Sherry et al., 2018, p. 182; 194; Molnar et al., 2018, p. 207f; Rice et al., 2018, p. 244; 251), og således har negative konsekvenser for hendes trivsel (Zafiri, 2018).

Den dårlige samvittighed over at lægge studiet til side, har ligeledes præget Camillas studietid. Da jeg spørger, om hun har haft følelsen af at være bagud på studiet, svarer hun:

”Jeg synes, at de første, hvert fald det første år, måske første halvanden år, at der havde jeg lidt den her dårlige samvittighed hele tiden, æh, fordi jeg hele tiden synes, at der var noget, jeg burde lave, altså jeg synes ikk’, jeg ku tillade mig og holde fri” (Bilag 2, p. 15, l. 3-8).

Citatet illustrerer, at Camilla i en længere periode konstant oplevede en dårlig samvittighed, og følte, at hun burde studere. Dette indikerer et konstant indre

pres til at forfølge det overdrevne, høje krav om at aldrig holde fri fra sit studie i form af en dårlig samvittighed. At pålægge sig selv urealistiske, overdrevne krav er som nævnt en stressgenererende tendens blandt selvkritiske perfektionister. Således har ovenstående aspekter konsekvenser for Camillas trivsel, fordi det øger hendes stressniveau (Hewitt & Flett, 2002, p. 258; Sherry et al., 2018, p. 182; Molnar et al., 2018, p. 201f). Zafiri (2018, p. 6; 17) har ligeledes undersøgt danske psykologistuderendes oplevelse af at kunne lægge studiet fra sig, når de har fri uden at få dårlig samvittighed. Resultaterne viser, at 14% slet ikke og 33% i ringe grad oplever, at de kan lægge studiet fra sig uden at få dårlig samvittighed, selvom de har fri (ibid.). Desuden indikerer Zafiris analyse, at desto mindre de studerende føler, at de kan lægge studiet fra sig og holde fri med god samvittighed, desto mere stress oplever de, og desto mindre trives de (ibid.). Derfor vil både Anna og Camilla if. Zafiri (ibid.) have et højere stressniveau, og trives mindre som følge af deres manglende oplevelse af at kunne holde fri fra studiet med god samvittighed. Min ovenstående analyse viser, at denne dårlige samvittighed er relateret til selvkritisk perfektionisme. Således indikerer dette, at selvkritisk perfektionisme kan være en af årsagerne bag den udbredte dårlige samvittighed, som psykologistuderende får over at lægge studiet fra sig, selvom de har fri. Nært beslægtet til denne dårlige samvittighed, har mine interviewpersoner svært ved at holde pause fra studiet, når de har brug for det. Følgende analyserer dette aspekt, og hvorledes dette påvirker deres trivsel.

3.1.4. Studie hele året: Ingen ferie eller pauser

Anna fortæller, at hun har haft svært ved at finde en balance mellem sin studie- og fritid. Fx har hun ikke været god til at give sig selv pauser, og har studeret gennem hele året uden at holde ferie med undtagelsen af sommerferien, hvorfor hun synes, det ofte er et hårdt og langt studieår (Bilag 1, p. 9, l. 2-18). Samlet indikerer dette og hendes tendens til at få dårlig samvittighed, så snart hun ikke laver noget, der gør hende til en dygtigere studerende, at hun har et konstant indre præstationspres. Det konstante pres til at stræbe efter høje krav er som nævnt karakteristisk for selvkritiske perfektionister (Sherry et al., 2018, p. 182; Hewitt & Flett, 2002, p. 261). Således tyder det på, at Annas tendens til ikke at give sig selv pauser eller ferie i løbet af et

helt studieår udspringer fra et konstant pres til at blive en dygtigere studerende, at få høje karakterer samt de rette kompetencer og erfaringer på CV'et. Camilla beskriver ligeledes, at det er svært at holde pause fra studiet. Da jeg spørger mere ind til dette, fortæller hun, at hun særligt i starten af studiet havde svært ved at holde weekend og være sammen med sin familie, fordi hun følte, at hun burde læse, og derfor nærmest læste i døgndrift (Bilag 2, p. 16, l. 14-20). Desuden fortæller hun, at det kan være svært at holde fri, når hun er hjemme i Danmark, og hun derfor ofte rejser udenlands for at få ladet batterierne op (ibid., p. 17, l. 7-20). Derudover får hun som nævnt ofte dårlig samvittighed, når hun holder fri fra studiet. Samlet indikerer dette, at hendes indre præstationspres og høje krav til sig selv forhindrer hende i at holde pauser fra studiet. Det konstante pres til at stræbe efter høje krav er som nævnt karakteristisk for selvkritiske perfektionister (fx Sherry et al., 2018, p. 182f). Derfor tyder det på, at Camillas høje krav og indre præstationspres forårsager, at hun ikke oplever at have mulighed for at holde pause, når hun har brug for det, og får dårlig samvittighed over at lægge studiet til side i sin fritid. Zafiris (2018, p. 6; 17.) resultater viser, at 42% af de danske psykologistuderende slet ikke eller i ringe grad oplever, at de har muligheden for at stoppe op og tage det roligt ift. studiet. Resultaterne viser desuden, at dette har en sammenhæng med et forhøjet stressniveau og mindre trivsel hos de studerende. Derfor vil Anna og Camilla som konsekvens af dette opleve et forhøjet stressniveau, og trives mindre if. Zafiri (ibid.). Ovenstående analyse viser, at denne tendens er relateret til Annas og Camillas indre præstationspres, der udspringer fra deres selvkritiske perfektionisme. Således peger det på en sammenhæng mellem psykologistuderendes oplevelse af ikke at kunne give sig selv fri og selvkritisk perfektionisme, hvilket if. Zafiri (ibid.) resulterer i mindre trivsel.

3.1.5. Et indre præstationspres: Opsamling

Foreløbigt peger analysen på, at Anna og Camilla har et indre præstationspres, og stiller høje krav til sig selv ift. at opnå høje karakterer i Annas tilfælde tillige et godt CV. Derudover har begge svært ved at lægge studiet til side uden at få dårlig samvittighed og med at holde pause fra studiet. Zafiri (2018) peger på, at alle disse tendenser (indre præstationspres ift. høje karakterer og godt CV, dårlig samvittighed over at holde fri og svært ved at tage pauser) er relateret til et forhøjet stressniveau og mindre trivsel blandt psykologistuderende. Desuden viser ovenstående analyse, at disse

tendenser har en sammenhæng med selvkritisk perfektionisme. Som beskrevet består denne sammenhæng bl.a. af selvkritiske perfektionisters konstante indre pres til at forfølge høje, urealistiske krav, som de hele tiden føler, de bør leve op til (Sherry et al., 2018, p. 182; Molnar et al., 2018, p. 201f). If. Hewitt & Flett (2002, p. 258; Rice et al., 2018, p. 251) har selvkritiske perfektionister en stressgenererende tendens til at indgå i adfærd, træffe beslutninger eller forfølge urealistiske mål, der skaber stressfulde begivenheder eller omstændigheder, og har en større tilbøjelighed til at opfatte begivenheder som stressfulde. Dette bakkes bl.a. op af forskning, der indikerer, at selvkritiske perfektionister genererer stress, og at denne stress delvist er skabt af deres negative selvvurderinger og selvkritik (Molnar et al., 2018, p. 209f). Ud fra dette argumenterer jeg for, at det forhøjede stressniveau og den mindre trivsel blandt psykologistuderende, som Zafiri (2018) illustrerer, er relateret til selvkritisk perfektionisme. Denne påstand vil blive yderligere underbygget i følgende afsnit, hvor jeg analyserer mine interviewpersoners selvkritiske tendenser, der som nævnt er tæt relateret til selvkritiske perfektionisters indre, stressgenererende præstationspres.

3.2. Selvkritik

Det er som nævnt kendetegnende for selvkritiske perfektionister, at de oplever, at de ikke er i stand til at leve op til de krav, der bliver stillet til dem, hvilket bl.a. kommer til udtryk i deres selvkritik og lave vurderinger af sig selv (Sherry et al. 2018, p. 177; p. 182). Selvkritiske perfektionister oplever, at de ikke er i stand til at leve op til de høje og idealiserede krav, som de stræber efter, uafhængigt af om kravene er pålagt af dem selv eller af andre (ibid.), og udfører konstant barske og overdrevent kritiske selvevalueringer if. Dunkley, Zuroff & Blankstein (2003, p. 234). Desuden har selvkritiske perfektionister i stressfulde situationer en tendens til at bebrejde sig selv og give skylden til de fejl og mangler, som de oplever, de besidder (ibid., p. 247). Denne sammenhæng mellem selvkritisk perfektionisme og selvbebrejdelser bakkes op af forskning (ibid., p. 237). Tendensen til selvkritik i situationer, hvor disse individer oplever, at de ikke lever op til de krav, der stilles, præger ligeledes mine interviewpersoner. Følgende analyse fokuserer på denne selvkritik, og hvordan denne påvirker deres trivsel mhp. besvarelsen af problemformuleringen.

3.2.1. Selvkritiske tendenser: Sin egen værste dommer

Da jeg spørger ind til Annas reaktionsmønster i eksamenssituationer, beskriver hun bl.a., at det er særdeles ubehageligt, hvis hun har misforstået noget, eller ikke har styr på det. I disse situationer bliver hun selvbebrejdende, og tænker fx ”Årh Anna, hvorfor fik du ikke bare læst det”. Hun beskriver også, at hun er i stand til at komme videre efter en misforståelse eller lignende til eksamen, dog nævner hun ligeledes, at hun tager sådanne situationer med sig videre efter eksamen (Bilag 1, p. 67, l. 16 – p. 68, l.2). Desuden bekræfter hun, at hun godt kan nikke genkendende til udsagnet om, at man kan være sin egen værste dommer. I denne forbindelse beskriver hun, at hun er særdeles skeptisk overfor sin egen præstationsevne inden eksamen (ibid., p. 68, l. 7-15). Fx hvis hun skal til eksamen midt i januar, så vil hun hele januar have tanker som ”Gad vide, om jeg forstår det rigtigt”, ”Gad vide, om jeg dumper det her fag” og lignende. Dette indikerer, at hun op til eksamen, hvor hun skal præstere og leve op til sine høje krav, har en tendens til at udføre barske selvevalueringer og være selvkritisk. Desuden fortæller hun, at hvis hun fx ikke kan huske noget i en eksamenssituation, vil hun nok være sin egen værste selvbebrejder eller -kritiker (ibid., p. 68, l. 18 – p. 69, l. 17). Samlet indikerer dette, at Anna kan have oplevelsen af, at hun ikke formår at leve op til de høje krav, hun stiller, og i denne forbindelse har selvkritiske tendenser. Dette gør sig særligt gældende i præstationssituationer, hvor hun bliver selvbebrejdende, når hun ikke formår at præstere fejlfrit, og fx glemmer eller misforstår noget. Som nævnt har selvkritiske perfektionister en tendens til at være selvbebrejdende i stressfulde situationer (Dunkley et al., 2003, p. 234f), og if. Sherry et al. (2018, p. 177) er det kendetegnende for selvkritiske perfektionister at være selvkritiske over for sin egen præstationsevne. Dette er som beskrevet en stressgenererende tendens, hvorfor ovenstående sandsynligvis har negative konsekvenser for Annas trivsel (Molnar et al., 2018, p. 210).

Et lignende billede tegner sig, da jeg beder Camilla om at beskrive sine reaktionsmønstre i en eksamenssituation, hvor hun fx har glemt eller misforstået noget:

”Der føler jeg sådan lidt, der er jeg nok go’ til sådan og slå mig selv oveni hovedet med det og sige sådan ”Nu spurgte de om det her, og det ku’ du ikk’ svare på”, ææh. ”Det skulle du have svaret på, helt ærligt, hva’ sker der med dig?” (Bilag 2, p. 64, l. 18-30).

Desuden beskriver hun sig selv som gennemgående, sindssygt selvkritisk og meget perfektionistisk på nogle punkter, da jeg spørger, om hun kan nikke genkendende til udsagnet om at være sin egen værste dommer (ibid., p. 66, l. 7-13; p. 67, l. 2-4). Dette tyder på, at hun er meget præget af selvkritiske tendenser og barske selvevalueringer ifm. eksamenssituationer. Barske selvevalueringer er som nævnt kendetegnende for den selvkritiske perfektionist, der konstant føler et indre præstationspres til at leve op til sine krav (Dunkley et al., 2003, p. 234). Tendensen til negative selvevalueringer og barsk selvkritik er som nævnt stressgenererende, hvorfor de negative selvevalueringer og selvkritik sandsynligvis bidrager til et forhøjet stressniveau i både Anna og Camillas tilfælde if. Hewitt & Flett (2002, p. 259). Påstanden om, at selvkritiske perfektionister genererer stress, og at denne stress delvist er skabt af deres egne negative selvvurderinger og selvkritik er som nævnt if. Molnar et al. (2018, p. 210) understøttet af forskningsresultater. Zafiri (2018) illustrerer, hvordan et forhøjet stressniveau bidrager til formindsket trivsel blandt danske psykologistuderende, hvorfor Anna og Camillas selvkritiske tendenser sandsynligvis har negative konsekvenser for deres trivsel. Som nævnt er det kendetegnende for netop det indre præstationspres, som selvkritiske perfektionister oplever, at de samtidig oplever, at de ikke er i stand til at leve op til de krav, der bliver stillet til dem (Sherry et al. 2018, p. 182). Dette kommer som påvist bl.a. til udtryk i deres selvkritiske tendenser, og kommer ligeledes til udtryk i deres manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer (Dunkley et al., 2003, p. 234). If. Hewitt & Flett (2002, p. 259f) er perfektionisters manglende evne til at opleve tilfredshed med sine præstationer stressgenererende, og påvirker således selvkritiske perfektionisters trivsel. Derfor er det ligeledes en tendens, der er relevant i analysen af mine interviewpersoner mhp. besvarelsen af problemformuleringen. Ud fra mit indsamlede data, er der ikke fyldestgørende indikationer på, at Anna er præget af en manglende evne til at være tilfreds med sine præstationer, hvorfor nedenstående analyse kun omhandler Camilla.

3.2.2. 12taller på stribe: En flad fornemmelse

Selvkritiske perfektionisters barske selvevalueringer og selvkritik ledsages ofte af en manglende evne til at være tilfreds med sine præstationer (Dunkley et al., 2003, p. 234; Hewitt & Flett, 2002, p. 259f). If. Rice et al. (2018, p. 253) kan selvkritik blive sammenflettet med høje krav til sig selv, hvilket resulterer i en destruktiv kombinati-

on af behovet for at præstere på et højt niveau og aldrig at være tilfreds med ens nuværende præstationsniveau. Dvs., at et individ med en høj grad af selvkritisk perfektionisme kan fordreje en relativ succesfuld oplevelse til et personligt nederlag eller fejltagelse ved at stræbe efter umuligt høje standarder og krav, og derfor være utilfreds og skuffet over sit eget præstationsniveau (Hewitt & Flett, 2002, p. 259f). Da jeg spørger Camilla om, hvad karakterer betyder for hende, svarer hun bl.a.:

”Men det [karakterer redigeret] betyder stadigvæk noget, og jeg vil stadigvæk helt klart helst ha’ tolv, hvis jeg selv ku’ vælge. Ææhm, men igen så har det sådan lidt ambivalent med det, fordi når jeg så får tolv, så bli’r jeg skuffet over, jeg ikk’ ku’ ha’ fået tretten eller sådan et eller andet. At sååeh, jeg vil bare, ææhm, tror altid gerne, at jeg vil gøre det bedre, ææh, også selv når jeg får, og det har jeg haft altid, og når jeg så får et tolvtal, så bli’r jeg nærmest skuffet over at ”Nå men var det bare det”, eller hv-, ”Hvorfor ku’ jeg ikk’ få noget bedre end det?” (Bilag 2, p. 41, l. 15-26).

Hun beskriver desuden, at det er en flad fornemmelse at få et tolvtal, og hun i denne forbindelse har tanker som ”Nårh ja, hvorfor ku’ jeg ikk’ ha’ gjort noget bedre eller sådan?” (ibid., p. 42, l. 17 – p. 43, l. 12). Disse beskrivelser er bemærkelsesværdige ift. en manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer, idet hun bliver skuffet over et tolvtal, og gerne vil have haft et uopnåeligt trettental i stedet for. Således stræber hun efter noget uopnåeligt, og stiller overdrevne, urealistiske krav til sig selv og sine præstationer, hvilket forhindrer, at hun nogensinde kan blive tilfreds med sine præstationer. Det konstante, ubøjelige pres til at være perfekt og leve op til overdrevne, uopnåelige krav, er som nævnt karakteristisk for selvkritiske perfektionister (Molnar et al., 2018, p. 207). Den manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer indebærer en konstant stræben efter at være perfekt, og medfører en position, hvor individet altid er utilfreds med sit nuværende præstationsniveau, hvilket kan føre til emotionel og fysisk udmattelse if. Molnar et al. (ibid.). Derfor har en manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer negative konsekvenser for trivsel, fordi det forøger risikoen for emotionel og fysisk udmattelse (ibid.). Desuden argumenterer Hewitt & Flett (2002, p. 259f) som nævnt for, at selvkritiske perfektionisters manglende evne til at opleve tilfredshed med sine præstationer er stressgenererende, og dermed forringer selvkritiske perfektionisters trivsel

(Zafiri, 2018). Derfor er det sandsynligt, at Camillas manglende evne til at være tilfreds med sine præstationer, ligeledes er stressgenererende, og har negative konsekvenser for hendes trivsel. Zafiri (2018) undersøger ikke direkte, hvorvidt en manglende evne til at være tilfreds med sine præstationer er til stede blandt de adspurgte psykologistuderende. Til gengæld viser Zafiris (ibid.) resultater, at en stor andel psykologistuderende (69%) føler, at de ofte eller altid er bagud med deres studie uafhængigt af, hvor mange timer de reelt studerer om ugen (ibid., p. 5), hvilket kunne være en indikation på en manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer. Dvs., at min undersøgelse peger på, at psykologistuderendes manglende evne til at være tilfreds med sine præstationer er relevant ift. deres trivsel, hvilket som demonstreret viser sig at være tilfældet for Camilla. Et andet relevant aspekt af selvkritisk perfektionisme ift. psykologistuderendes trivsel er sensitivitet overfor præstationssituationer. Følgende er en analyse af, hvorvidt og hvordan denne sensitivitet overfor præstationssituationer påvirker mine interviewpersoners trivsel.

3.3. Sensitivitet overfor præstationssituationer

Flere studier understøtter påstanden om, at selvkritisk perfektionisme indebærer en forhøjet sensitivitet overfor præstationssituationer (fx Dunkley et al., 2003; Hewitt & Flett, 2002, p. 271; Flett, Hewitt, Nepon & Besser, 2018, p. 102f; Dunkley, 2018, p. 228ff). Dunkley et al. (2012, p. 638) fremhæver, at selvkritiske perfektionister er sensitive overfor præstationssituationer, der kan fremhæve personlige fejltagelser (ibid.). Dette understøttes af Dunkleys et al. (2003, p. 234) forskningsresultater, der peger på, at selvkritiske perfektionister reagerer med en særlig forhøjet negativ affekt på stressorer, der indebærer mulige fejltagelser, kontroltab og kritik fra andre. Alle disse tre elementer (mulige fejltagelser, kontroltab og kritik fra andre) er karakteriserende for en eksamenssituation, hvorfor det giver mening, at studiet ligeledes viste, at selvkritiske perfektionister oplevede lavere niveauer af positiv affekt sammenlignet med individer med en lav grad af selvkritisk perfektionisme, når de havde en akademisk relateret oplevelse. Desuden oplevede de selvkritiske perfektionistiske studerende som nævnt et højere niveau af negativ affekt på dage, hvor de oplevede flere akademiske udfordringer, sammenlignet med studerende med en lav grad af selvkritisk perfektionisme. Alt i alt indikerer dette, at selvkritiske perfektionister er særligt sårbare overfor præstationssituationer, der rummer muligheden for personlige fejl

eller nederlag, kontroltab eller kritik fra andre (ibid., p. 248). Følgende er en analyse af, hvordan Anna reagerer i præstationssituationer, og hvordan dette påvirker hendes trivsel. Dernæst analyseres samme aspekter ift. Camilla, samt hvordan disse er relateret til et ønske om at fremstå perfekt.

3.3.1. Annas altopslugende eksamener

Anna beskriver, at hun for alvor bliver præstationsorienteret op til eksamener:

”Det præstationsorienterede bli’r for alvor op til eksamener, det simpelthen, det der det sådan for lov til at blii’, lidt for altopslugende for mig” (Bilag 1, p. 50, l. 28 – 29).

Desuden beskriver hun en eksamenssituation, der stadig står meget tydeligt for hende på trods af, at den skete for flere år siden (ibid., p. 60, l. 25 – p. 61, l. 19). Til denne eksamen kunne hun ikke huske svaret på et af eksaminatorens spørgsmål, hvorfor vedkommende gav hende en kritisk tilbagemelding. Denne ene kritiske tilbagemelding har efter hendes egen vurdering resulteret i, at hun efterfølgende har presset sig selv yderligere op til sine eksamener, og har læst overdrevent meget (ibid., p. 67, l. 5-14). Dette kan være en indikation på, at hun er særlig sensitiv overfor andres kritik i præstationssituationer, idet hun tager kritikken med sig, og sætter kravene til sig selv ift. eksamenslæsning endnu højere op efter kritikken, selvom hun som nævnt oplever, at hendes eksamenslæsning til tider tager overhånd, og bliver altopslugende. Det er kendetegnende for selvkritiske perfektionister, at de ikke ændrer sine overdrevne høje krav til sig selv på trods af indikationer på, at det kunne være fornuftigt at sænke sine krav. Dette understøttes af forskning, der viser en sammenhæng mellem en høj grad af perfektionisme og en urokelig stræben efter høje krav baseret på en sample med knap 300 universitetsstuderende (Hewitt & Flett, 2002, p. 260). Dette har if. Hewitt & Flett (ibid.) en stressgenererende effekt, og vil således if. Zafiri (2018) have negative konsekvenser for Annas trivsel. Derudover fortæller hun, at hun ofte i en hel måned op til eksamen er nervøs for, om hun har forstået sit pensum tilstrækkeligt, og har en tendens til at forvente, at eksamenen bliver et nederlag for hende i den forstand, at hun har tanker som ”Gad vide om jeg dumper det her fag”, ”Gad vide om jeg kan det her overhovedet” og lignende (ibid., p. 68, l. 5 – p. 70, l. 15). Disse beskrivelser illustrerer hendes reaktionsmønster i akademiske præstationssituationer.

Selvkritiske perfektionister har if. Hewitt & Flett (2002, p. 263ff) en tendens til at forvente stress eller nederlag, og derefter respondere som om den forventede stress allerede er opstået. Forestillingen om anticipatorisk stress er baseret på observationen af, at visse individer ikke blot oplever stress, når det opstår men også i nuet, fordi de forventer oplevelser med fremtidige vigtige stressorer (ibid.). Denne forventning om stress eller nederlag i præstationssituationer er særligt gældende for selvkritiske perfektionister (ibid.). Derfor kan Annas forventninger om, at eksamen bliver et personligt nederlag generere stress, hvorfor disse forventninger har negative konsekvenser for hendes trivsel (Zafiri, 2018). Følgende afsnit analyserer, hvorvidt Camilla ligeledes oplever en sensitivitet overfor præstationssituationer.

3.3.2. Camilla: Jeg får faktisk beroligende inden eksamen

Da jeg spørger, hvordan Camilla har det inden eksamen, fortæller hun, at hun har det virkelig dårligt op til eksamen, og får beroligende medicin for sin eksamensangst ifm. mundtlige eksamener (Bilag 2, p. 24, l. 19-27). Desuden beskriver hun, at eksamensangsten og ubehaget ifm. eksamener kun er eskaleret, siden hun begyndte på universitetet (ibid., p. 25, l. 2). Fx begyndte hun allerede at grue for sin bacheloreksamen et helt år inden, hun skulle til at skrive sin bachelor. Derudover sover hun dårligt, har let til tårer og har svært ved at koncentrere sig en hel måned op til eksamen (ibid., p. 25, l. 17 – 24). Disse beskrivelser viser, at Camilla er præget af en forøget sensitivitet overfor præstationssituationer i så høj en grad, at hun føler sig nødsaget til at tage beroligende medicin ifm. mundtlige eksamener. Hendes eksamensangst er en tydelig indikation på, at eksamenssituationer påvirker hende særdeles meget.

Samlet set peger ovenstående beskrivelser på, at hun oplever eksamener som truende stressorer, og har en forventning om, at sin eksamen bliver en ubehagelig, negativ situation. Ud fra Dunkleys et al. (2003, p. 234) perspektiv kan eksamensangsten tolkes som en forøget sensitiv reaktion på en præstationsrelateret stressor, der indebærer muligheden for personlige fejltagelser eller nederlag, hvilket som beskrevet er særligt truende for selvkritiske perfektionister. Desuden har selvkritiske perfektionister som nævnt en tendens til at forvente stress eller nederlag, og derefter respondere som om den forventede stress allerede er opstået if. Hewitt & Flett (2002, p. 263ff). Ud fra dette kan Camillas kraftige reaktion på eksamen, der opstår langt inden eksamensdatoen, forstås som, at hun på forhånd reagerer som om, at eksamenssituationen bliver

ubehagelig, negativ, og muligvis indebærer et personligt nederlag for hende. Dette vil if. Hewitt & Flett (ibid.) være stressgenererende, og således have en indflydelse på hendes trivsel (Zafiri, 2018). Derudover fortæller hun, at der ikke skal så meget til, før hun føler, at andres kritik til eksamen bliver personlig, og beskriver sig selv som rimeligt nærtagende i eksamenssituationer. I denne forbindelse fremhæver hun en episode, hvor hun eksplicit påpegede under eksamen til eksaminator og censor, at de ikke skulle være alt for kritiske over for hende, og havde oplevelsen af, at de virkelig var ”ude med riven efter hende” (Bilag 2, p. 33, l. 18 – p. 35, l. 20). Dette tyder på, at hun er sensitiv overfor andres kritik i præstationssituationer.

Dvs., at analysen indikerer, at både Camilla og Anna reagerer kraftigt på andres kritik i præstationssituationer, hvilket karakteriserer selvkritiske perfektionister, der sandsynligvis oplever mere negativ affekt som respons på dette if. Dunkley (2018, p. 228f; Dunkley et al., 2003, p. 248). Dermed kan Anna og Camillas sensitivitet overfor andres kritik i præstationssituationer bidrage til forøget negativ affekt, hvorfor det vil have konsekvenser for deres trivsel i dette henseende if. Dunkley (ibid.). Derudover viser ovenstående, at både Camilla og Anna udviser en sensitivitet overfor eksamenssituationer. Deres sensitivitet kommer til udtryk på forskellige måder, men fælles er bl.a. deres forventning om personlige fejl og nederlag ifm. eksamen. Efter som perfektionisters forventning om personlige fejl og nederlag er stressgenererende, vil det som nævnt påvirke deres trivsel (Zafiri, 2018). Således indikerer ovenstående analyse, at selvkritiske perfektionisters sensitivitet overfor præstationssituationer, der genererer stress, har konsekvenser for danske psykologistuderendes trivsel. Hvor det i Annas tilfælde gør sig gældende ifm. eksamenssituationer, da udviser Camilla en sensitivitet overfor præstationssituationer i flere aspekter. Fx får hun det meget dårligt, når hun spiller brætspil, fordi hun føler, at hun ikke kan stå og fremføre noget foran andre knap nok sin egen familie (Bilag 2, p. 27, l. 28-30). Hun uddyber, at hun virkelig ikke bryder sig om at stille sig op foran mange mennesker og sige noget generelt (ibid., p. 28, l. 2-3). If. Rice et al. (2018, p. 250) kan præstationsrelaterede aktiviteter som fx en quiz skabe stress for en perfektionist, hvorfor Camillas sensitivitet overfor præstationssituationer generelt kan siges at være medvirkende til et forøget stressniveau, og således har negative konsekvenser for hendes trivsel (Zafiri, 2018). I hendes tilfælde har sensitiviteten overfor præstationssituationer en sammenhæng med et ønske om at fremstå perfekt, hvilket kan præge selvkritiske perfektionister

således, at de bliver særligt sensitive overfor og opmærksomme på situationer, hvor de skal udstille sig selv, fordi det kan give anledninger til negative sociale vurderinger og til at være offentligt udstillet som utilstrækkelig if. Flett et al. (2018, p. 102f). Således kan ønsket om at fremstå perfekt være årsagen bag sensitivitet overfor præstationssituationer, fordi disse rummer mulige indikationer på utilstrækkelighed, personlige fejl eller nederlag. Eftersom Camillas sensitivitet overfor præstationssituationer som beskrevet påvirker hendes trivsel, får hendes ønske om at fremstå perfekt ligeledes en indflydelse på denne.

3.3.3. Ønsket om at fremstå perfekt

Speirs Neumeister & Finchs (2006 if. Speirs Neumeister, 2018, p. 147) forskning af studerende med en høj grad selvkritisk perfektionisme indikerer, at disse individer er motiveret af et ønske om at virke kompetent eller at undgå at virke inkompetent i andres øjne. Desuden argumenterer Dunkley et al. (2012, p. 635) for, at selvkritiske perfektionister ønsker at virke perfekte og selvhjulpne over for andre for at opnå respekt og beundring. I øvrigt argumenterer Sherry et al. (2018, p. 182) for, at en selvkritisk perfektionist dagligdag er domineret af bekymringer over at fremstå uperfekt i andres øjne. Ønsket om at fremstå perfekt har som nævnt en sammenhæng med selvkritiske perfektionisters sensitivitet overfor og opmærksomhed på præstationssituationer, fordi disse kan give anledninger til negative sociale vurderinger og til at være offentligt udstillet som utilstrækkelig if. Flett et al. (2018, p. 102). Ønsket om at fremstå perfekt kaldes for *perfektionistiske selvpræsentationer* (eng. perfectionistic self-presentations, egen oversættelse) af Hewitt et al. (2003 if. Stoeber, 2018, p. 9). Hewitt et al. (if. *ibid.*, p. 9f) argumenterer for, at perfektionistiske selvpræsentationer kan have to formål: At promovere indtrykket af at man er perfekt og/eller at undgå at give indtrykket af, at man ikke er perfekt. Dvs., at perfektionistiske selvpræsentationer kan være drevet af behovet for at fremstå perfekt ved at imponere andre og fremstå fejlfri. Ligeledes kan det være motiveret af behovet for at undgå at udtrykke eller indrømme sine bekymringer, fejl, og ufuldkommenheder pga. frygten for at blive negativt evalueret og udstillet som utilstrækkelig (*ibid.*). Min interviewundersøgelse indebærer spørgsmål om personlige vanskeligheder og udfordringer, og vil dermed udgøre en særlig trussel for en selvkritisk perfektionist med et ønske om at fremstå perfekt eller undgå at fremvise tegn på uperfekthed, fordi det giver anledningen til

negative sociale evalueringer og til at blive udstillet som utilstrækkelig. Interviewet af Camilla er meget præget af hendes ønske om at undgå at fremvise tegn på uperfekthed. Fx påpeger hun konsekvent under hele interviewet, når vi berører personlige udfordringer eller problemer, at det ikke længere er et problem, eller at hun heldigvis har udviklet sig rigtig meget, og er blevet meget bedre til at håndtere den omhandlende udfordring (Bilag 2 p. 7, l. 1 – p. 8, l. 5; p. 9, l. 2 – p. 10, l. 27; p. 11, l. 15-19; p. 14, l. 1 – p. 15, l. 2; p. 15, l. 4 – p. 16, l. 5; p. 16, l. 29-31; p. 19, l. 7-13; p. 22, l. 2 – p. 23, l. 19; p. 37, l. 10; p. 71, l. 27 – p. 73, l. 29). Dette kan sagtens være tilfældet i nogle henseende, men eftersom dette er konsekvent, virker det iøjefaldende. Dette ses fx, da jeg spørger, om karakterer betyder noget andet for hende nu sammenlignet med tidligere i hendes gymnasietid. Til dette svarer hun, at det har ændret sig rigtig meget, og hun i modsætning til gymnasietiden ikke længere vil blive ligeså ked af det, hvis hun får en lav karakter, og at hun er blevet lidt mere afslappet ift. karakterer (ibid., p. 72, l. 27 – p. 73, l. 29). Dertil fortæller hun, hvordan hun nogle gange bare er nødt til at sige ”Nå ja et firtal, fint nok”, og at det er blevet meget nemmere for hende at få lavere karakterer (ibid.). Dette står i kontrast til, at hun som nævnt har fortalt, at hendes eksamensangst er eskaleret på universitetet, og at hun ifm. dette er begyndt på at tage beroligende medicin (ibid., p. 24, l. 19 – p. 25, l. 11). Derudover understreger hun som nævnt flere gange i interviewet, at karakterer betyder virkelig meget for hende, og at hun har en tendens til at blive meget skuffet og ked af det, hvis hun får en lav karakter (fx ibid. p. 9, l. 1-11; p. 27, l. 4-22; p. 43, l. 24 – p. 44, l. 12). Således er det meget modstridende, at hun fortæller, at hun er blevet mere afslappet ift. karakterer, og er blevet bedre til at håndtere at få lave karakterer. Dette kan være et udtryk for, at hun forsøger at undgå at fremstå uperfekt og utilstrækkelig ved mere eller mindre ubevidst at forsøge at skjule, at hun i høj grad bliver påvirket af eksamener og karakterer. Som beskrevet er perfektionistiske selvpræsentationer en kilde til sensitivitet overfor præstationssituationer, fordi disse situationer kan give anledninger til negative sociale vurderinger og til at være offentligt udstillet som utilstrækkelig (Flett et al., 2018, p. 102). Derfor skyldes Camillas sensitivitet overfor præstationssituationer, der som nævnt påvirker hendes stressniveau og trivsel, bl.a. hendes perfektionistiske selvpræsentationer.

If. Hewitt & Flett (2002, p. 268f) er en manglende evne til at demonstrere eller indrømme ens uperfekthed en stor del af perfektionistisk adfærd. Derfor kan det være

vanskeligt for selvkritiske perfektionister at spørge om hjælp eller støtte fra andre, fordi enhver anmodning om hjælp vil kommunikere til andre, at det perfektionistiske individ ikke er perfekt, har personlige problemer eller generelt ikke er den perfekte person, som vedkommende forsøger at portrættere (ibid.). Derfor kan perfektionistiske individer misse muligheden for at få social støtte eller opsøge professionel hjælp, der kan bruges til at løse problemer. At ikke skaffe sig hjælp eller støtte kan forlænge eller endda forværre stress, hvilket i begge tilfælde resulterer i vedligeholdelsen af individets vanskeligheder eller symptomer (ibid.). Ift. både Camilla og Anna virker det til at være en udfordring at spørge sine medstuderende om hjælp. Fx fortæller Camilla, at det ville være en udfordring at fortælle en medstuderende, at hun har svært ved noget studierelateret, hvis ikke hun kendte vedkommende, fordi hun i dette tilfælde vil føle, at hun var nødt til at præstere. Derfor vil hun have svært ved at spørge en medstuderende om hjælp, hvis det vel at mærke ikke er sin velkendte studieveninde, der if. Camilla kender hendes præstationsniveau (Bilag 2, p. 74, l. 9 – p. 75, l. 6). Dvs., at hun delvist oplever det som en udfordring at spørge medstuderende om hjælp, fordi hun har et behov for at demonstrere et højt præstationsniveau overfor medstuderende, hun ikke kender (ibid.). Ud fra Dunkley et al. (2012, p. 635), der argumenterer for, at selvkritiske perfektionister ønsker at virke perfekte og selvhjulpne over for andre for at opnå respekt og beundring, tyder dette på, at Camilla ikke ønsker at spørge om hjælp, fordi hun gerne vil have respekt og beundring fra sine medstuderende. Desuden understøtter dette, at hun har markante perfektionistiske selvpræsentationer (Hewitt & Flett, 2002, p. 268f). Dette kan som nævnt have en indflydelse på hendes trivsel i den forstand, at hun kan misse muligheden for at få social støtte, der kan bruges til at løse hendes problemer (ibid.), ligesom det har en indflydelse på hendes sensitivitet overfor præstationssituationer. Det er ligeledes en udfordring for Anna at spørge sine medstuderende om hjælp. Da jeg spørger, om der er en grund til, hun ikke har hevet mere fat i sine medstuderende, når hun har haft svært ved pensumtekster, svarer hun, at hun godt kan blive blufærdig og tænke, om hun mon er den eneste, der ikke har forstået teksten. Denne oplevelse er dog ambivalent, idet hun samtidig vil kunne tænke, at hvis hun ikke forstår den, så er der måske ingen andre, der har forstået teksten. Alligevel fortæller hun, at en del af hende synes, det er pinligt at spørge om hjælp, fordi hun dermed skal afsløre, at hun ikke har forstået teksten (Bilag 1, p. 82, l. 11-22). Dvs., at Anna delvist oplever, at det er en udfordring for hende at afsløre overfor en medstuderende, at hun ikke har forstået en

tekst. Dette kan som nævnt if. Hewitt & Flett (2002, p. 268f) være et udtryk for selv-kritiske perfektionisters manglende evne til at indrømme eller demonstrere ens uperfekthed, ligesom det indikerer, at hun har en perfektionistisk selvpræsentation, der indebærer ønsket om ikke at fremstå som uperfekt eller utilstrækkelig (ibid.). Dette kan som nævnt forårsage, at hun misser muligheden for at få social støtte som fx en medstuderende, der kunne hjælpe hende med at forstå en tekst. At hun ikke skaffer sig hjælp eller støtte kan derfor forlænge eller endda forværre stress if. Hewitt & Flett (ibid.). Således kan det have en indflydelse på hendes trivsel, at hun ikke beder sine medstuderende om hjælp (ibid.).

Zafiri (2018, p. 16) undersøger ligeledes psykologistuderendes oplevelse af at have muligheden for at få hjælp og støtte fra sine medstuderende. Resultaterne indikerer, at 12% procent aldrig eller sjældent oplever, at de har mulighed for at få hjælp og støtte fra sine medstuderende, mens 24% oplever, at de sommetider kan få hjælp og støtte. Desuden viser Zafiris (ibid.) analyser, at jo mere de studerende oplever, at de har mulighed for at få hjælp og støtte fra sine medstuderende, jo mindre stressede er de, og jo mere trives de. Min analyse demonstrerer, at Anna og Camilla har svært ved at række ud efter sine medstuderende, når de har brug for studierelateret hjælp pga. deres perfektionistiske selvpræsentationer. Dette er ligeledes påvist at have en potentiel stressforlængende eller -forstærkende effekt, fordi de dermed misser en mulig ressource til at overkomme sine udfordringer (Hewitt & Flett, 2002, p. 268f). Derfor argumenterer jeg for, at Zafiris resultater (2018, p. 16), der indikerer, at en del psykologistuderende ikke oplever at have muligheden for at spørge medstuderende om hjælp, ligeledes kan være et udtryk for perfektionistiske selvpræsentationer.

3.3.4. Opsamling: Sensitivitet overfor præstationssituationer

Indtil videre har analysen omhandlet følgende temaer: Et indre præstationspres herunder udfordringer med dårlig samvittighed over at lægge studiet til side, vanskeligheder med at holde pause fra studiet samt et tema om selvkritik ledsaget af en manglende evne til at være tilfreds med sine præstationer. Forrige analysetema omhandlede sensitivitet overfor præstationssituationer, hvorunder perfektionistiske selvpræsentationer ligeledes blev inddraget. Disse temaer er som påvist relevante aspekter af selvkritisk perfektionisme, og påvirker som beskrevet mine interviewpersoners trivsel på forskellig vis. Sidste analyseafsnit vil omhandle et tema, som nogle

forskere kalder for grundsøjlen i selvkritisk perfektionisme, nemlig diskrepansen mellem det reelle (eng. actual self, egen oversættelse) og ideale selv, der er relevant i mange aspekter af selvkritisk perfektionisme (Sherry et al., 2018, p. 182). Fx kan perfektionistiske selvpræsentationer reflektere tilstedeværelsen af et idealiseret selv, der skaber et behov for at virke perfekt og at undgå at virke uperfekt for at opnå anerkendelse, godkendelse og accept if. Flett et al. (2018, p. 95). Derudover kan selv-kritiske perfektionisters barske selvevalueringer og selvkritik ses som årsagen til en evig afstand mellem det reelle selv og det uopnåelige, perfekte ideale selv (Dunkley et al., 2012, p. 635). Desuden tilskriver forskning denne diskrepans som den primære årsag til lavt selvværd blandt selvkritiske perfektionister if. Sherry et al. (2018, p. 182). Forskningslitteratur har forbundet selvværd med en lang række positive udfald for individers velvære if. (2018, p. 52). Således har diskrepansen mellem det reelle og ideale selv, der er den primær årsag til lavt selvværd blandt selvkritiske perfektionister, afgørende negative konsekvenser for disse individers trivsel. Følgende er en analyse af, hvorvidt mine interviewpersoner oplever denne diskrepans, og hvordan dette påvirker deres trivsel.

3.4. Diskrepansen mellem det ideale og reelle selv

Rice et al. (2018, p. 244) skelner mellem selvkritisk og personlige standarder perfektionisme ud fra graden af diskrepans. Personlige standarder perfektionister stiller høje krav til sig selv, men har en lav grad af selvkritik, hvorfor de oplever en lav diskrepans mellem deres ideale og reelle selv if. Rice et al. (ibid.). Et af selvkritiske perfektionisters primære mentale adfærdstræk er deres tendens til at kritisere sig selv, når de ikke formår at leve op til sine forventninger. Således har selvkritiske perfektionister både overdrevne høje krav og en høj grad af selvkritik, hvorfor de oplever en stor diskrepans mellem sit ideale og reelle selv if. Rice et al. (ibid.). Som beskrevet er selvkritiske perfektionisters tendens til at udføre barske selvevalueringer og selvkritik stressgenererende if. Hewitt & Flett (2002, p. 259). Således er en stor diskrepans mellem det ideale og reelle selv ligeledes stressgenererende, fordi den indebærer en høj grad af selvkritik. Som påvist stiller både Anna og Camilla overdrevne høje krav til sig selv, og har samtidig en tendens til at være selvbebrejdende og selvkritiske, når de oplever, at de ikke lever op til disse krav. Ud fra Rice et al. (2018, p. 244) perspektiv, vil begge dermed blive karakteriseret som selvkritiske perfektionister, fordi

de både besidder høje overdrevne krav og en høj grad af selvkritik, og derfor sandsynligvis oplever en stor diskrepans mellem sit ideale og reelle selv. Dette vil som beskrevet være stressgenerende (Hewitt & Flett, 2002, p. 259), og således have negative konsekvenser for deres trivsel (Zafiri, 2018). Det reelle selv er et selvschema, der if. Beck & Freeman (1990 if. Sherry et al., 2018, p. 178), spiller en rolle i, hvordan individer oplever verdenen, og interagerer i den. *Selvschemaer* er en kognitiv, mental struktur, der repræsenterer viden om sig selv indenfor en særlig dimension eller et særligt domæne (Colman, 2009, p. 683). Selvschemaerne er tæt forbundet til individets *selvbillede*, der betegner individets generelle selvopfattelse (ibid., p. 682). Fx hvis individet har et stærkt selvbillede af at være mangelfuld og utilstrækkelig, vil individet være mere tilbøjeligt til at lave selvevalueringer hyppigere og med sikkerhed ud fra information, der er relevant for, og bekræfter dette selvschema (ibid., p. 683). Individer har således ikke kun ét selvschema, men har fx både et reelt og et idealt selvschema indenfor flere domæner (Sherry et al., 2018, p. 178). *Det reelle selvschema* reflekterer individets selvbillede ift., hvordan individet oplever, at det faktisk er, mens *det ideale selvschema* repræsenterer individets selvbillede ift., hvordan individet oplever, at det *burde være* (Colman, 2009, p. 682f; Flett et al., 2018, p. 94f). Hewitt & Genest (1990 if. ibid.) argumenterer for, at et idealt selvschema er særligt fremstående blandt perfektionister. Denne påstand understøttes af forskning, der indikerer, at det ideale selv fungerer som et selvschema, der indebærer en kognitiv repræsentation af personlige egenskaber, der er utilstrækkelige eller ikke lever op til det perfektionistiske ideal (ibid.). Desuden argumenterer Hewitt & Genest (if. Hewitt & Flett, 2002, p. 267f) for, at det ideale selvschema indkoder og bearbejder information, der indikerer, at perfektion ikke er opnået. If. Flett et al. (2018, p. 100f) er perfektionistiske individer overbeviste om, at de skal være perfekte, hvilket er inkorporeret i deres selvschema over både det reelle og ideale, perfekte selv. I disse skemaer vil perfektionister inkorporere selvkaraktistikker og oplevelser, der siger noget om selvet samt de egenskaber og mangler, der forringer deres følelse af at være perfekt (ibid.). Det ideale selvschema har en stressgenererende effekt, idet skemaet signalerer til perfektionisten, at vedkommendes liv ikke er perfekt, og at vedkommende ikke lever op til sit ideale selv (Hewitt & Flett, 2002, p. 267f). Desuden argumenterer Molnar et al. (2018, p. 215) for, at perfektionismes stressforstærkende påvirkning forøges, når individet oplever en høj diskrepans mellem det ideale og reelle selv. Således har diskrepansen mellem det reelle og ideale selv en indflydelse på selvkriti-

ske perfektionisters stressniveau i form af stressforstærkning og -generering, og har dermed negative konsekvenser for deres trivsel (Zafiri, 2018). Følgende afsnit uddyber, hvordan Anna og Camillas trivsel er påvirket af denne diskrepans.

3.4.1. Annas ideal: Den dygtige psykolog

Tidligere i analysen har jeg påvist, at Anna har selvkritiske tendenser og høje overdrevne krav, hvilket indikerer en stor diskrepans mellem det ideale og reelle selv. Dette understøttes af følgende empiriske eksempler, der tyder på, at hun oplever en diskrepans mellem sit reelle og ideale, perfekte selvschema. Da jeg spørger ind til hendes indre præstationspres, fortæller hun bl.a., at hun har et ideal om at blive en dygtig psykolog (Bilag 1, p. 28, l. 1-2). Desuden uddyber hun som nævnt, at det at blive en dygtig psykolog både afhænger af ens teoretiske viden men også i høj grad af ens personlighed (ibid., p. 29, l. 2-11). Den gode psykologs personlighed indebærer medmenneskelighed, appellerer til tillid, får folk til at føle sig trygge, og giver dem lyst til at åbne sig op for hende if. Anna (ibid., p. 30ff). I denne forbindelse nævner hun fx, hvordan hun både i sine to jobs og i sine personlige relationer forsøger at arbejde disse karaktertræk frem, (ibid., p. 31, l. 14 – p. 32). Hun er usikker på, hvorvidt hun lever op til disse personlighedsrelaterede krav, og vurderer dette ud fra, hvilken respons hun får fra sine omgivelser (ibid., p. 32f). Derudover beskriver hun, at hun godt kan blive nervøs for ikke at blive en dygtig psykolog, hvis hun ikke læser alt og alle tekster (ibid., p. 28, l. 1-8). Hun er mere sikker på sig selv ift. den teoretiske del af den dygtige psykolog, hvis hun får en høj karakter (dvs. mindst 10) til eksamen, fordi hun oplever høje karakterer bringer hende tættere på idealet om at blive en dygtig psykolog (ibid., p. 28ff; p. 84, l. 4-5). Dette illustrerer, at hun har et idealt selvschema over en dygtig psykolog, der som nævnt if. Flett et al. (2018, p. 100f) vil have inkorporeret selvkaraktistikker og oplevelser, der siger noget om hende selv ift., hvorvidt hun lever op til dette ideal. I denne sammenhæng tyder hendes usikkerhed på, hvorvidt hun lever op til den personlighedsrelaterede del af sit ideale selvschema, en diskrepans mellem de karakteristikker, som hun oplever, at hendes reelle og ideale selvschemaer har. Desuden tyder ovenstående på, at hun oplever en diskrepans mellem sit reelle selvschema, der umuligt kan læse alt om psykologi, og sit ideale selvschema over en dygtig psykolog, der kræver, at hun skal læse alt.

3.4.2. Annas dilemma: 12-talspige eller ej?

Et andet eksempel, der peger på, at Anna oplever en diskrepans mellem sit ideale og reelle selvskema, er, at selvom hun ikke bryder sig om begrebet 12-talspige, da kan hun delvist identificere sig med det, fordi en del af hende synes, at det er rigtig godt at få høje karakterer. I modsætning til dette har hun samtidig et mantra om, at individet er meget mere end dets præstationer, og bryder sig ikke om at være præstationsorienteret (ibid., p. 26, l. 33 – p. 27, l. 10). Dette illustrerer, at hun har to modstridende idealer. Det ene handler om, at hun ikke skal være en 12-talspige. En *12-talspige* betegner en pige, der er flittig og dygtig i skolen, ofte får topkarakteren 12, og evt. opfattes som alt for perfektionistisk og pligtopfyldende ([Den Danske Ordbog](#)). If. Dansk Sprognævn ([2018](#)) har ordet 12-talspige en overvejende negativ betydning, selvom det henviser til topkarakteren 12. Annas andet ideal handler om at være dygtig på studiet og at kunne sin teori, idet dette bringer hende tættere på idealet om at blive en dygtig psykolog (Bilag 1, p. 30, l. 2-11; p. 84, l. 4-5). Ligeledes beskriver hun som nævnt, at hvis hun skal klare sig godt på studiet, indebærer det at få ti eller tolv i alle fag (ibid., p. 48, l. 18-24). Desuden beskriver hun en ærgrelse over, at hun vil blive skuffet over at få et syvtal, fordi hun netop ikke ønsker at være en 12-talspige eller at være præstationsorienteret (ibid., p. 26, l. 33 – p. 27, l. 10; p. 33, l. 28 – p. 34, l. 30). Samlet set tyder disse eksempler på, at Anna oplever, at hun ikke formår at tage afstand fra 12-talspigen i sig selv, selvom hun har et ideal om, at hun ikke bør være præstationsorienteret. Dette indikerer, at hun oplever en diskrepans mellem sit reelle og ideale selv, idet hun oplever, at hun både bør være den flittige, dygtige studerende, der får høje karakterer, og har en hensigtsmæssig psykologfaglig personlighed, hvis hun skal blive en dygtig psykolog, og samtidig ønsker hun ikke at være identificerbar med den præstationsorienterede 12-talspige. Eftersom disse idealer er så modstridende, da udelukker de hinanden, hvorfor Anna stiller uopnåelige høje krav til sig selv, når hun forsøger at leve op til begge idealer. Bestræbelsen efter to modstridende idealer og hendes selvkritiske tendenser er med til at forevige en afstand mellem hendes ideale og reelle selv, fordi hun således stiller uopnåelige, høje krav til sig selv, og bebrejder sig selv, når det ikke lykkedes at leve op til disse krav (Dunkley et al., 2012, p. 635). Disse observationer kaster ligeledes nyt, indsigtsvækkende lys over Annas indre præstationspres, idet hendes indre stræben efter høje karakterer og et godt CV kan ses som et ønske eller bestræbelse efter at formindske

diskrepansen mellem hendes reelle og ideale selv, den dygtige psykolog (Flett et al., 2018, p. 91).

3.4.3. Camillas ønske

Som beskrevet i analysen vil Camilla ønske, at hun klarede eksamen ubesværet, men får beroligende medicin for sin eksamensangst (Bilag 2, p. 24, l. 20-27). Da jeg spørger, hvad karakterer generelt betyder for hende, beskriver hun, at hun går mest op i læringen, men stadigvæk vil blive skuffet over et syvtal, hvilket hun ville ønske, at hun ikke gjorde (ibid., p. 40, l. 25 – p. 41, l. 1). Dette beskriver hendes ønske om at reagere anderledes på eksamener og karakterer. På den ene side påpeger hun mange gange under interviewet, hvor vigtige karakterer er for hende (fx ibid. p. 37, l. 24 – p. 39, l. 29; p. 40, l. 25 – p. 41, l. 28; p. 41, l. 15 – p. 43, l. 14, p. 77, l. 17 – p. 78, l. 2), og fortæller, at hun altid har gået meget op i karakterer (ibid., p. 9, l. 1-11). I modsætning til dette nævner hun, at det er læringen, som er det vigtigste for hende og ikke karakteren, som hun ellers har givet udtryk for gentagne gange under interviewet (ibid. 40, l. 25 – p. 41, l. 1). Desuden fremhæver hun, hvordan karakterer ikke betyder ligeså meget, som de har gjort; Nu vil hun i stedet hellere være den studerende, der tager det mere afslappet med karakterer, og oplever en hel masse (ibid., p. 10, l. 5-17; p. 72, l. 27 – p. 73, l. 29). Selvom Camilla muligvis har et oprigtigt ønske om, at det vigtigste for hende er selve læringen i stedet for karakterer, da peger min analyse på, at karakterer er meget afgørende for hende, og at hun ikke formår at have det afslappende forhold til karakterer eller eksamener, som hun ønsker. Dette indikerer, at hendes reelle selvskema, der går meget op i karakterer, og oplever en kraftig eksamensangst, står i kontrast til det ideale selvskema, der dikterer, at hun bør være mere afslappet ift. karakterer og eksamener. Alt i alt indikerer disse beskrivelser, hendes høje grad af selvkritik og uopnåelige krav til sig selv, at hun oplever en stor diskrepans mellem sit reelle og ideale selvskema (Rice et al., 2018, p. 244).

Denne diskrepans, som begge mine interviewpersoner oplever, har en indflydelse på deres selvværd, idet selvkritiske perfektionisters selvværd påvirkes af, hvor langt væk individet føler sig fra sit ideale selv (Sherry et al., 2018, p. 182f). Som beskrevet tilskriver teoretiske beretninger og forskningsresultater diskrepansen mellem det reelle og ideale selvskema som en primær årsag til lavt selvværd blandt selvkritiske perfektionister if. Sherry et al. (ibid.). Dette understøttes af forskningsresultater, der

if. Dunkley et al. (2012, p. 636) konsistent relaterer selvkritisk perfektionisme til et lavere selvværd. Forskning har forbundet selvværd med en lang række positive udfald for individers velvære if. Gaudreau et al. (2018, p. 52), hvorfor selvværd er afgørende for individers trivsel. Ud fra dette vil diskrepansen mellem det reelle og ideale selvskema, som mine interviewpersoner oplever, have negative konsekvenser for deres trivsel i form af et lavt selvværd (ibid.; Sherry et al., 2018, p. 182f).

Udover at selvkritiske perfektionister har en tendens til at have et lavt selvværd, er deres selvværd typisk betinget af præstationer if. Dunkley et al. (2012, p. 637). Han definerer et *selvværd betinget af præstationer* som et selvværd, der er afhængigt af aktivitet, præstationer og bedrifter (ibid.). If. DiBartolo, Frost, Chang, LaSota & Grills (2004 if. Molnar et al., 2018, p. 207f) må perfektionister med et selvværd betinget af præstationer, aktiviteter og bedrifter være konstant aktive og stræbe hele tiden, hvis de skal have det godt med sig selv eller undgå at have det dårligt med sig selv. Denne konstante aktive bestræbelse efter at have det godt med sig selv ved at præstere og opnå bedrifter er stressgenererende, og kan lede til emotionel og fysisk udmattelse if. Molnar et al. (ibid.). Således har et selvværd betinget af præstationer negative konsekvenser for selvkritiske perfektionisters trivsel (Sherry et al., 2018, p. 182f). Følgende er en analyse af, hvorvidt mine interviewpersoners selvværd er betinget af præstationer, aktivitet og bedrifter, og hvordan dette påvirker deres trivsel.

3.5. Et selvværd betinget af præstationer

Oplevelsen af at føle sig elsket, set med kærlige øjne og være følelsesmæssigt afstemt skaber *selvværd* (Hart, 2018, p. 96). Som nævnt er selvkritisk perfektionisme konsistent blevet relateret til et lavere selvværd i forskningslitteratur (Dunkley et al., 2012, p. 636). Dette understøttes af Sherry et al. (2018, p. 182), der argumenterer for at med en selvopfattelse præget af selvkritik og svaghed, har selvkritiske perfektionister en lav vurdering af sig selv og et lavt selvværd. Desuden peger forskning på, at selvkritiske perfektionisters selvværd ofte er betinget af præstationer (fx Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003; DiBartolo et al., 2004; Sturman, Flett, Hewitt & Rudolph, 2009; Dunkley, 2018, p. 231). At besidde et selvværd betinget af præstationer indebærer if. Dunkley (ibid.), at når disse selvkritiske perfektionister ikke formår at opfylde sine overdrevne, høje krav, er de overbeviste om, at de fejler, og som en konsekvens heraf føler de forhøjet angst, irritation og skyld (ibid.). Som beskrevet forstær-

kes stressorer, hvis de opfattes som vigtige for selvet if. Hewitt & Flett (2002, p. 271). Denne tendens til at forstærke stress stammer fra at ligestille perfekte præstationer med selvværd, hvorfor præstationer, der er alt andet end perfekte, bliver fortolket som signifikante fejltagelser eller nederlag og som tegn på ens værdiløshed (ibid.). Dvs., at et selvværd betinget af præstationer er stressforstærkende, idet præstationssituationer vil opleves som særligt vigtige for selvet, hvilket vil forstærke stressen. Som beskrevet er den konstante aktive bestræbelse efter at have det godt med sig selv ved at præstere og opnå bedrifter ligeledes stressgenererende, og kan lede til emotionel og fysisk udmattelse if. Molnar et al. (2018, p. 207f). Således har et selvværd betinget af præstationer negative konsekvenser for selvkritiske perfektionisters trivsel bl.a. i form af stressgenerering og -forstærkning. Det er som vist tilfældet for mine interviewpersoner, at de udviser en sensitivitet overfor præstationssituationer særligt ifm. eksamen. Ud fra ovenstående indikerer dette, at de ligeledes kan besidde et selvværd betinget af præstationer, hvilket vil blive underbygget yderligere i følgende afsnit.

3.5.1. Et godt selvværd: Et spørgsmål om høje karakterer

Camilla viser flere gange tegn på et selvværd betinget af præstationer (Bilag 2 p. 9, l. 2 – p. 10, l. 27; p. 44, l. 3-29; p. 68, l. 19 – p. 69, l. 16; p. 70, l. 17-25; p. 74, l. 24 – p. 75, l. 6; p. 77, l. 17 – p. 78, l. 13.). Fx føler hun, at hun er nødt til at præstere overfor sine medstuderende for at føle sig berettiget til at gå på psykologistudiet, og at hun er nødt til at bevise sit værd på studiet ved at have et højt præstationsniveau (ibid., p. 74, l. 24 – p. 75, l. 6). Dette illustrerer, at hun forbinder et højt præstationsniveau med at være berettiget til at være på psykologistudiet, og at hvorvidt hun føler sig værdig til at være psykologistuderende afhænger af, at hun opnår og vedligeholder et højt præstationsniveau. Det kommer yderlige til udtryk, hvor meget præstationer betyder for Camilla, da hun fortæller om sit forhold til karakterer, hvor hun som nævnt ikke vil have det godt med at få under ti, og fortæller, at hun ift. alle andre undtagen sig selv føler, at karakterer ikke er noget, der skal definere en (ibid., p. 43, l. 20 – p. 44, l. 7). Derudover fortæller hun at ligeså meget, som hun hader karakter, ligeså meget måler hun sig også i dem (ibid., p. 70, l. 17-25). Samlet indikerer disse beskrivelser, at hun oplever, at karakterer og præstationer fortæller noget om hendes værd. Derfor reagerer hun kraftigt på lave karakterer, hvor hun bliver meget ærgerlig

og skuffet, hvis hun føler, at hun kunne have præsteret bedre (ibid., p. 69, l. 1-11). Desuden beskriver hun, at hun har en tendens til at blive enormt ked af det, hvis hun ikke lever op til sine egne krav til eksamen, hvilket har taget rigtig hårdt på hende (ibid., p. 9, l. 5-9). Hendes reaktioner på at få en lav karakter har til tider været så kraftig, at hendes forældre har været bekymret for hende (ibid., p. 68, l. 19-21). Alt i alt indikerer dette, at hun får det meget dårligt, når hun ikke formår at opretholde et meget højt præstationsniveau, hvilket kan tyde på, at hun oplever alt andet end et meget højt præstationsniveau som et personligt nederlag, der forringer hendes selvværd. Denne påstand taget i betragtning af, at hun har en manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer, vanskeliggør opnåelsen og vedligeholdelsen af et godt selvværd. Dvs., at analysen peger på, at hendes selvværd betinget af præstationer har konsekvenser for hendes trivsel i form af et lavt selvværd, eftersom hun har en manglende evne til at være tilfreds med sine præstationer. Derudover har et selvværd betinget af præstationer som nævnt en stressgenererende og -forstærkende effekt, hvilket ligeledes har negative konsekvenser for hendes trivsel (Zafiri, 2018).

Anna beskriver, at det er vigtigt for hende at klare sig godt, og oplever dette som ”et godt point til sin selvfølelse” (Bilag 1, p. 48, l. 6-12). Desuden beskriver hun sig selv som en person, der gerne ”vil kunne tingene”, og har et ideal om at være dygtig. Hvis hun oplever, at hun ikke lever op til dette ideal, oplever hun det som ”et slag på selvfølelsen”, og tænker ”Er det mig, der er dum?”. Hendes selvfølelse bliver således forbedret eller forringet afhængigt af, hvorvidt hun lever op til sit ideal om at være dygtig. Hun beskriver ligeledes, at hun har svært ved at finde ydre faktorer, der kan bidrage til, at hun ikke forstår en pensumtekst, og i denne sammenhæng får det dårligt med sig selv, og bliver selvbebrejdende (ibid., p. 84, l. 1-19). Dvs., at hendes præstationer har en indflydelse på det, hun kalder for sin selvfølelse, således et højt præstationsniveau gør, at hun har det bedre med sig selv, og et lavere præstationsniveau resulterer i selvkritik, og at hun får det dårligt med sig selv. Et sådant skrøbeligt selvværd er almindeligt, når det er betinget af eksterne begivenheder, såsom præstationer og aktivitet, fremfor en mere intern og stabil selvfølelse (Sherry et al., 2018, p. 182f). Dermed tyder ovenstående på, at hendes selvværd er betinget af præstationer, hvilket giver forøget indsigt i hendes indre præstationspres, som dermed kan ses som et forsøg på at vedligeholde eller opnå selvværd if. Sherry et al. (ibid.). Desuden har det negative konsekvenser for hendes trivsel, idet et selvværd betinget af præstation-

ner som beskrevet både er stressgenerende og -forstærkende. Udover ovenstående beskrevne konsekvenser kræver et selvværd betinget af præstationer ligeledes en væsentlig mængde energi, der kan påvirke selvkritiske perfektionisters trivsel, hvilket er fokusområdet i følgende afsnit.

3.5.2. Et selvværd betinget af præstationer: En konstant tidskrævende opgave

Det kræver altså en væsentlig mængde energi for selvkritiske perfektionister at opnå eller vedligeholde sit selvværd betinget af præstationer, hvilket kan tage afgørende energi fra andre områder i deres liv if. Sherry et al. (2018, p. 182f). Dette vil særligt være gældende ifm. præstationssituationer, hvorfor den bemærkelsesværdige store mængde energi, som begge mine interviewpersoner som påvist bruger på at forberede sig til eksamen (fx bilag 1, p. 5, l. 21 – p. 6, l. 27; bilag 2, p.16, l. 14-20) kan fortolkes som et forsøg på at opnå og/eller vedligeholde deres selvværd. Denne store mængde energi kan som sagt tage afgørende energi fra andre områder i deres liv (Sherry et al., 2018, p. 182f). Zafiris rapport (2018, p. 17) undersøger, hvorvidt psykologistuderende oplever, at de forskellige arenaer i deres liv, såsom deres studie, evt. arbejde, privatliv og fritid, tager så meget energi, at det påvirker de andre områder negativt. Resultaterne peger på, at 4-30% oplever, at en eller flere af de forskellige arenaer altid eller ofte tager så megen energi, at det påvirker de andre arenaer negativt (ibid.). Dette viser sig ligeledes at være forbundet med øget stress og mindsket trivsel blandt de studerende (ibid.). Eftersom resultaterne indikerer, at det drejer sig om 4-30% psykologistuderende, er der et vist spænd ift., hvor mange der oplever dette. Alligevel indikerer det, at det kan være et relevant område for nogle psykologistuderendes trivsel. Eftersom Camilla og Anna bruger store mængder energi ifm. eksamenssituationer bl.a. pga. deres selvværd betinget af præstationer, kan det forårsage et forhøjet stressniveau og formindsket trivsel, fordi det sandsynligvis går udover andre områder i deres liv (ibid.; Sherry et al., 2018, p. 182f). Derfor vil jeg argumentere for, at resultatet fra Zafiri (2018, p. 17), der indikerer, at psykologistuderendes studie til tider går udover andre områder i deres liv, kan være påvirket af psykologistuderendes selvværd betinget af præstationer, der forårsager, at de bruger så meget tid og energi på eksamenssituationer for at opnå og/eller vedligeholde sit selvværd. Derfor tyder det ligeledes på, at psykologistuderendes selvværd betinget af

præstationer bidrager til, at de oplever et forhøjet stressniveau og mindre trivsel, fordi det kræver så megen energi og tid at opnå og/eller vedligeholde, at det går udover andre områder i deres liv. Et andet aspekt, der både er relateret til et skrøbeligt selvværd afhængigt af præstationer og til en stor diskrepans mellem det ideale og reelle selv, er impostor-følelser (Cokley et al., 2018, p. 293). En høj grad af impostor-følelser er forbundet til et lavt selvværd og en stor diskrepans mellem det ideale og reelle selv blandt selvkritiske perfektionister, hvorfor impostor-følelser ligeledes påvirker disse individers trivsel (ibid., p. 292ff). Følgende afsnit analyserer mine interviewpersoners impostor-følelser, og hvordan disse påvirker deres trivsel.

3.5.3. Impostor: Intellektuelle bedragere

Impostor-fænomenet refererer til individer med høje præstationsniveauer, der har en følelse af, at de er intellektuelle bedrageriske og falske (ibid., p. 292). If. Cokley et al. (ibid.) har studerende med et højt præstationsniveau en forøget risiko for at opleve impostor-følelser i et stressfuldt studiemiljø. Studerende med en høj grad af impostor-følelser, presser sig selv meget til at præstere og til at demonstrere, at de fortjener succes, mens de samtidig er mere selvkritiske overfor sin egen præstationsevne. Desuden understøtter forskning, at en høj grad af impostor-følelser er relateret til en ekstern attributionsstil, således at positive præstationer bliver tilskrevet eksterne faktorer fx held eller tilfældigheder (ibid.). Studerende, der oplever en højere grad af impostor-følelser, er både relateret til bedre akademiske præstationer og højere karakterer, men er ligeledes som nævnt blevet forbundet til et lavere selvværd (ibid.). Selvkritisk perfektionisme har konceptuelle lighedstræk med impostor-fænomenet, idet både selvkritisk perfektionisme og impostor-fænomenet indebærer en præstation, evalueringsproces og mere selvkritik overfor sin egen præstationsevne (ibid., p. 292f). Desuden er begge fænomener empirisk forbundet til en række negative udfald bl.a. forøget risiko for angst, depression, udbrændthed og bekymringer (ibid., p. 292f). Derudover viser forskningslitteratur en positiv relation mellem selvkritisk perfektionisme og impostor-følelser, således et højt niveau af selvkritisk perfektionisme har en tendens til at blive ledsaget af et højt niveau af impostor-følelser (ibid., p. 293). Cokley et al. (ibid.) undersøger, hvorvidt denne forbindelse er medieret af selvværd i en sample med 468 college studerende. Resultaterne indikerede, at studerende med selvkritisk perfektionisme havde en høj grad af impostor-følelser (ibid., p.

295). Dette forklarer Cokley et al. (ibid.) med, at selvkritisk perfektionisme indebærer en diskrepans mellem sit ideale og reelle selv. Derfor er det selvfølgelig, at denne diskrepans er positivt relateret til impostor-fænomenet, fordi impostor-individer betvivler sine evner, særligt sin evne til at leve op til særligt høje krav (ibid.). Desuden viste resultaterne, at desto højere en grad af selvkritisk perfektionisme, de studerende havde, desto højere grad af impostor-følelser havde de, og desto lavere selvværd havde de (ibid., p. 294). Desuden tydede resultaterne på, at studerende med et højt selvværd er mindre modtagelige overfor impostor-følelser, på trods af de stiller perfektionistiske krav til sig selv (ibid., p. 295). Dermed vil indikationer på, at mine interviewpersoner oplever impostor-følelser ligeledes tyde på, at de har et lavt selvværd. Et godt selvværd er som beskrevet relateret til en række positive trivselsområder, hvorfor indikationer på impostor-følelser, der er relateret til et lavt selvværd blandt selvkritiske perfektionister, ligeledes har negative konsekvenser for deres trivsel (Gaudreau et al., 2018, p. 52). Følgende er en analyse af, hvorvidt mine interviewpersoner oplever impostor-følelser samt en vurdering af, hvorvidt dette har konsekvenser for deres trivsel.

Anna beskriver, hvordan hun i nogle tilfælde oplever en tvivl om, hvorvidt sine præstationer virkelig er et tolvtal værd, når hun får topkarakteren. Fx hvis mange medstuderende har fået tolv til eksamen inden hendes eksamen, tænker hun, at hun umuligt kan præstere ligeså godt, fordi censor og eksaminator nu har fået en fornemmelse for, hvor grænsen for topkarakteren ligger, og den tror Anna ikke på, at hun kan nå over. Hun kommer med en konkret beskrivelse af dette, idet hun faktisk var overrasket over, at hun fik tolv til sin sidste eksamen, fordi en medstuderende lige havde fået tolv inden hende. Da Anna fik denne topkarakterer, tænkte hun, om det virkelig var det, der skulle til, og var i tvivl om, hvorvidt hun egentlig havde ramt så højt et præstationsniveau, og om karakteren virkelig afspejlede dette (Bilag 1, p. 42, l. 19 – p. 43, l. 6). Dette peger på, at Anna har impostor-følelser, idet hun er i tvivl om det tolvtal, hun har fået, afspejler sin eksamenspræstation. Dette viser desuden, at hun har en evalueringsproces af sin egen eksamenspræstation, hvor hun vurderer sit præstationsniveau til at være lavere, end hvad censor og eksaminator har bedømt, hvilket kan være et tegn på, at hun er selvkritisk overfor sine egne præstationer. Som illustreret i analysen oplever Anna en stor usikkerhed og tvivl på sine egne evner, særligt inden hun skal præstere til en eksamen, dog kommer denne usikkerhed eller tvivl

over sine egne præstationsevner til udtryk i flere henseende (fx bilag 1, p. 4, l. 8-11; p. 19, l. 25 – p. 20, l. 1; p. 22, l. 7-8; p. 25, l. 21-22; p. 28, l. 6-20; p. 40, l. 23 – p. 41, l. 5; p. 42, l. 12 – p. 43, l. 6; p. 44, l. 21 – p. 45, l. 22; p. 54, l. 27 – p. 55, l. 2; p. 67, l. 5-14; p. 70, l. 8 – p. 72, l. 30). Denne tendens til at være selvkritisk overfor og tvivle på sine egne præstationsevner er som nævnt både kendetegnende for impostor-individer og selvkritiske perfektionister (Cokley et al., 2018, p. 292f). Cokleys et al. (2018) resultater indikerede som beskrevet, at studerende med en høj grad af både impostor-følelser og selvkritisk perfektionisme, ofte også har et lavt selvværd. Dette bakkes op ad yderligere forskningsresultater, der viser, at impostor-følelser og selvkritisk perfektionisme er relateret til et lavt selvværd (ibid., p. 293; Dunkley et al., 2012, p. 636). Derfor vil Anna if. Dunkley et al. (ibid.) samt Cokley et al. (2018) have et lavt selvværd, hvilket som påvist har væsentlige konsekvenser for hendes trivsel.

Impostor-følelser er ligeledes relevante ift. Camillas trivsel. Når hun har fået et tolv-tal, så har hun flere gange tænkt, om hun mon vil have fået en anden karakterer fx syv, hvis nu hun havde været inde ved en anden censor. Desuden er hun i tvivl om, hvorvidt hun virkelig er berettiget til de tolv-tal, hun har fået (Bilag 2, p. 44, l. 22-29), og hvorvidt hun kan måle sin eksamenspræstation i sine karakterer (ibid., p. 70, l. 2-15). Disse beskrivelser er indikationer på impostor-følelser. En yderligere indikation på, at Camilla oplever en høj grad af impostor-følelser er, at hun i høj grad er præget af en ekstern attributionsstil, når det kommer til årsagerne bag sit høje akademiske præstationsniveau. Indikationer på en sådan ekstern attributionsstil ses flere gange under interviewet (ibid., p. 3, l. 25-29; p. 4, l. 3-5; p. 5, l. 5-12; p. 44, l. 25 – p. 46, l. 1; p. 47, l. 15-17; p. 48, l. 26 – p. 49, l. 8), fx da Camilla fortæller, at tolv-taller er kommet lidt mere let til hende, at hun ikke har skulle kæmpe ligeså meget for høje karakterer, som fx sin lillebror har, og at hun har været meget heldig på mange punkter (ibid., p. 48, l. 26 – p. 49, l. 8). Da jeg spørger ind til hendes akademiske drive, lægger hun meget vægt på, hvordan hun ligeledes har haft et godt udgangspunkt i den forstand, at hun har haft meget opbakning hjemmefra, og har fået meget hjælp fra sine forældre (ibid., p. 5, l. 1-14). Dvs., at hun overvejende tilskriver sit høje akademiske præstationsniveau, at hun til dels har været meget heldig på mange punkter, at det er kommet let til hende, og at hun har fået meget støtte fra sine forældre, hvilket alle er eksterne faktorer. Samlet indikerer dette, at hun tilskriver sit meget høje

akademiske præstationsniveau ydre omstændigheder. En ekstern attributionsstil, der tilskriver succesfulde præstationer til eksterne faktorer, fx held eller tilfældigheder, er som nævnt empirisk relateret til en høj grad af impostor-følelser (Cokley et al., 2018, p. 292). Dermed viser ovenstående analyse, at Camilla oplever en høj grad af impostor-følelser, hvilket kommer til udtryk, idet hun betvivler, hvorvidt sine høje karakterer afspejler sit præstationsniveau, og at hun delvist tilskriver sit høje præstationsniveau ydre faktorer såsom held og hjælp fra andre. En høj grad af impostor-følelser er som nævnt forbundet til et lavt selvværd blandt selvkritiske perfektionister (Cokley et al., 2018, p. 293; Dunkley et al., 2012, p. 636). Således påvirker Camillas høje grad af impostor-følelser ligeledes hendes trivsel (Gaudreau et al., 2018, p. 52).

3.6. Afslutning på analysen

Således viser min analyse, at Camilla og Anna besidder væsentlige selvkritiske perfektionistiske tendenser, der på forskelligvis har negative konsekvenser for deres trivsel. Disse tendenser er følgende: 1) Et indre akademisk præstationspres og dertilhørende overdrevne høje krav. Herunder var en dårlig samvittighed over at lægge studiet til side samt udfordringer med at holde fri fra studiet ligeledes relevant. 2) Selvkritik, hvilket indebærer selvkritiske tendenser samt en manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer. 3) Sensitivitet overfor præstationssituationer, der fx manifesterer sig i anticipatorisk stress og sensitivitet overfor andres kritik ifm. eksamenssituationer. I denne forbindelse var et ønske om at fremstå perfekt ligeledes relevant. 4) En markant diskrepans mellem det reelle og ideale selv, hvilket resulterer i et lavt selvværd. 5) Et selvværd betinget af præstationer, hvilket indebærer, at mine interviewpersoners selvværd er afhængigt af, hvorvidt de opnår og vedligeholder et ekstremt højt akademisk præstationsniveau. Dette er ledsaget af impostor-følelser, der ligeledes er relateret til et skrøbeligt, lavt selvværd. Således afsluttes analysen, mens næste afsnit påbegynder diskussionen.

4. Diskussion

Som beskrevet opnås interviewundersøgelsens gyldighed bl.a. gennem dens relevans og gavnlighed for andre (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 34). Desuden argumenterer Kvale & Brinkmann (2009, p. 331) for, at ift. resultaternes anvendelighed bør forskeren vurdere resultaternes nytte og gavn ift. hvilke formål og for hvem (ibid.). Følgende er således en diskussion om mine resultaters anvendelighed ift. for hvem og med hvilket formål, de er gavnlige og relevante. Første del af diskussionen adresserer spørgsmålets ”hvem”; Indledningsvist diskuteres Anna og Camillas selvkritiske perfektionismes udviklingsbaggrund, hvorefter relevansen af undersøgelsens resultaters bredes ud: For hvem er mine resultater relevante, og hvorvidt er de generaliserbare til andre end mine to cases? Anden del af diskussionen omhandler spørgsmålet om, hvordan og med hvilket formål mine resultater skal anvendes.

4.1. *Vejen til selvkritisk perfektionisme*

Ved at undersøge selvkritisk perfektionismes udviklingsbaggrund opnås et bedre interventionsgrundlag, hvorfor følgende vurderer mine interviewpersoners selvkritiske perfektionismes udviklingsbaggrund. Flett, Hewitt, Oliver & Macdonald (2002, p. 90) præsenterer en udviklingsmodel over perfektionisme, hvor der skelnes mellem fire udviklingsbaggrunde. Disse modeller kaldes for *sociale forventninger modellen* (eng. social expectations model, egen oversættelse), *social reaktionsmodellen* (eng. social reaction model, egen oversættelse), *social learning model* og *anxious rearing model* (ibid.). Det er kun sociale forventninger modellen og social reaktionsmodellen, der er relevante i mine interviewpersoners tilfælde, hvorfor følgende kun omhandler disse.

4.1.1. Sociale forventninger modellen

Flett et al. (2002 if. Speirs Neumeister, 2018, p. 135) argumenterer med deres sociale forventninger model for, at et barn kan udvikle selvkritisk perfektionisme som et resultat af, at forældrenes billigelse er betinget af dets præstationer. Dvs., at barnet lærer at for at få sine forældres anerkendelse, er det nødvendigt at præstere og opføre sig perfekt. Som konsekvens heraf kan barnet udvikle en følelse af betinget selvværd

(Flett et al., 2002, p. 90). Denne påstand bakkes bl.a. op ad Dunkley et al. (2012, p. 634), der argumenterer for, at selvkritisk perfektionisme kan udvikle sig på baggrund af et miljø med megen misbilligelse, inkonsistent anerkendelse og/eller anerkendelse betinget af, hvorvidt individet lever op til særligt høje krav. Sådanne miljøer fremmer if. Dunkley et al. (ibid.) tvivl og usikkerhed over, hvorvidt enhver indsats er tilstrækkelig samt et selvværd betinget af præstationer. Derudover understøttes sociale forventninger modellen bl.a. af et studie med gymnasieelever, hvis resultater indikerer, at deres selvkritiske perfektionisme delvist er udviklet som respons på betinget billigelse fra deres forældre (Speirs Neumeister, Williams, & Cross, 2009 if. Speirs Neumeister, 2018, p. 135f). Forældrene var enten eksplicit i deres betingede billigelse ved at specifikt kommunikere deres misbilligelse, når deres barn ikke indfrie deres forventninger, eller også kommunikerede de deres misbilligelse implicit gennem nonverbale cues (ibid.). Betinget selvværd udvikler sig muligvis i talentfulde børn som respons på at modtage positiv feedback baseret på deres høje intelligensniveau. Pga. deres avancerede præstationsniveau ofte imponerer voksne, kan talentfulde børn ofte modtage meget feedback på dette fra deres forældre og lærere. Dermed kan børn begynde at opfatte deres selvværd som betinget af deres avancerede intelligens. Derfor, hvis de fejler, vil de opfatte deres fejl som et tegn på, at de ikke er så intelligente, som de tidligere troede, og derfor ikke er ligeså værdige. Således kan deres bestræbelse efter perfektion ses som et forsøg på at bevare deres selvværd (Flett et al., 2002, p. 135). Dette er i tråd med det nævnte argument af Sherry et al. (2018), der understreger, at selvkritiske perfektionister bruger meget tid og megen energi på at opnå og vedligeholde sit selvværd. Dvs., at baggrunden for selvkritisk perfektionisme kan ses som resultatet af et selvværd betinget af præstationer, der udspringer fra erfaringer med, at sine forældres og andres anerkendelse afhænger af, hvorvidt man præsterer perfekt, og lever op til særligt høje krav (fx Dunkley et al., 2012, p. 634). Dette understøttes af forskning med unge studerende (15-19 år), der viser, at hvis unge oplever, at deres forældre har høje forventninger til dem, stiger deres selvkritiske perfektionisme (Damian, Stoeber, Negru & Baban, 2013 if. Wade, 2018, p. 268ff).

Da jeg beder Anna fortælle om sit indre præstationspres, fremhæver hun bl.a., at hun har gennemgået en udvikling ift. præstationsorientering. Før hun begyndte på gymnasiet, oplevede hun ikke, at hun gik op i den anerkendelse, der følger med høje ka-

rakterer. Dette ændrer sig, da hun kommer på gymnasiet, hvor hun oplevede, at hendes høje karakterer medførte en anerkendelse fra sig selv, sine forældre og undervisere, som hun nød og blev afhængig af (Bilag 1, p. 26, l. 18-31). Dertil påpeger hun, at hendes forældre altid får hendes karakterer af vide, fordi de er meget interesseret i, hvordan det går hende, og hun karakteriserer dem som præstationsorienterede (ibid., p. 40, l. 8-11). Jeg beder hende uddybe dette, hvortil hun bl.a. svarer, at hun oplever, at hendes forældre forventer, at hun præsterer godt til eksamen, og får ti eller tolv. Hun fortæller, at det til tider kan være hårdt at føle, at hendes forældre har disse forventninger, som hun skal leve op til (ibid., p. 44, l. 21 – p. 45, l. 22).

If. Flett et al. (2002, p. 115) er udviklingen af selvkritisk perfektionisme en vedvarende proces, der ikke udelukkende er afhængig af tidlige barndomsoplevelser. Ungdommen betragtes ligeledes som en vigtig udviklingsperiode, idet den er karakteriseret af et forhøjet selvbevidsthedsniveau, hvorfor socialt pres til at være perfekt er væsentligt forstærket under ungdommen, hvor sociale evalueringer i stigende grad bliver vigtige. Derfor er det sandsynligt, at Annas perfektionisme for alvor udviklede sig i hendes gymnasietid. Således tyder det på, at hendes selvværd bliver betinget af hendes præstationer i gymnasiet, idet hun bliver afhængig af den anerkendelse, hun får gennem sit høje præstationsniveau. At hun forbinder anerkendelse særligt fra sine forældre med sit høje præstationsniveau, indikerer, at hun oplever, at anerkendelsen er afhængig af, hvorvidt hun opretholder et højt præstationsniveau, og konsekvent får ti eller tolv. Dermed kan hendes indre præstationspres ses som et forsøg på at opnå og vedligeholde sit selvværd betinget af præstationer, fordi dette er afhængigt af, at hun opnår og vedligeholder sit høje præstationsniveau (Speirs Neumeister, 2018, p. 135f). Miljøer, der fremmer et selvværd betinget af præstationer, er som beskrevet udviklingsbaggrunden for selvkritisk perfektionisme if. sociale forventninger modellen, hvorfor dette er en mulig forklaring på Annas selvkritiske perfektionisme (Dunkley et al., 2012, p. 634). Alt i alt viser dette, hvordan Annas selvkritiske perfektionisme har en meningsfuld funktion for hende, idet hun forsøger at opnå og vedligeholde sit selvværd gennem den anerkendelse, der medfølger hendes høje præstationsniveau. Dette belyser desuden et vigtigt aspekt ift. Annas sensitivitet overfor præstationsrelaterede situationer. Hewitt & Flett (2002, p. 271) argumenterer for, at stressorer, der belyser ens evne til at opfylde andres forventninger, opleves som mere aversive end andre stressorer af selvkritiske perfektionister, hvis andre pålægger en

særlig begivenhed, præstation eller opgave en stor værdi eller betydning. Derfor har Annas oplevelse af, at sine forældre er præstationsorienteret og meget interesseret i, hvordan det går hende til eksamener, og dermed tillægger hendes eksamener en stor betydning, en stressforstærkende effekt, hvilket bidrager til hendes sensitivitet overfor præstationssituationer if. Hewitt & Flett (ibid.). Derudover er det som beskrevet karakteristisk for selvkritiske perfektionister, at de overdrevne krav, som de stræber efter, både kan være pålagt af dem selv eller andre (Sherry et al., 2018, p. 194). Derfor tyder dette på, at Anna både som påvist oplever et indre præstationspres, og har høje overdrevne krav til sig selv angående karakterer, og samtidig oplever et ydre præstationspres fra sine forældre. Som nævnt indikerer Zafiris (2018) undersøgelse af danske psykologistuderende, at desto højere præstationspres de studerende oplever til at opnå høje karakterer, desto højere stressniveau og desto mindre trivsel oplever de. Således indikerer ovenstående, at det ydre præstationspres, som Anna oplever fra sine forældre, sandsynligvis er med til at forøge hendes stressniveau og formindske hendes trivsel (Zafiri, 2018). Ift. Camillas selvkritiske perfektionismes udviklingsbaggrund er det nødvendigt at redegøre for social reaktionsmodellen først.

4.1.2. Social reaktionsmodellen

Der er et væsentligt overlap mellem sociale forventninger modellen og social reaktionsmodellen. Dog konceptualiseres de separat, fordi social reaktionsmodellen involverer elementer af barskhed og straffende tendenser, som ikke nødvendigvis eksisterer i alle miljøer, der fremmer perfektionisme gennem høje forventninger og krav if. Flett et al. (2002, p. 94). Den største forskel mellem disse er således, at i sociale reaktionsmodellen oplever barnet hårde straffende effekter inklusiv fjendtlighed og mangel på varme, når forventninger ikke indfries if. Speirs Neumeister (2018, p. 136). Flett et al. (2002, p. 93f) baserer social reaktionsmodellen på præmissen om, at børn, som bliver perfektionister, er blevet eksponeret overfor et barsk miljø, hvilket kan komme i mange former og fx indeholde fysisk misbrug, psykologisk dårlig behandling, oplevelsen af skam eller et kaotisk familiemiljø. Barnet kan reagere på dette miljø ved at blive perfektionistisk. Perfektionisme som en social reaktion på modgang kan have mange funktioner, fx kan barnet blive perfektionistisk som et forsøg på at undslippe eller minimere fremtidig mishandling eller for at reducere eksponering overfor fremtidig skam og ydmygelse og være overbevist om, at hvis det er per-

fekt, vil ingen såre det. Barnet kan også blive perfektionistisk som et forsøg på at etablere en følelse af kontrol og forudsigelighed i et uforudsigeligt miljø (ibid.). Social reaktionsmodellen er fx understøttet af forskning, der indikerer, at studerende med høje niveauer af selvkritisk perfektionisme har en tendens til at forvente barske eller ondskabsfulde reaktioner fra sine forældre, hvis ikke de er perfekte (Speirs Neumeister, 2018, p. 136).

Da jeg spørger ind til Camillas oplevelse af at gå i folkeskolen, fortæller hun som nævnt, at hun blev mobbet rigtig meget på den første folkeskole, hun gik på, hvor hun blev udsat for skældsord og modbydelige handlinger fra de andre børn (Bilag 2, p. 4, l. 1-20; p. 5, l. 27 – p. 6, l. 9). Hun beskriver, hvordan hun reagerede på denne mobning ved at blive trodsig og bruge rigtig meget tid på at lave skolearbejde, fordi nu skulle hun bare vise dem, hvor langt hun kunne nå og hvor god, hun i virkeligheden var. Desuden fortæller hun, at hun engang sagde til sin mor, at hun håbede, at hun ville blive til noget stort og udrette store ting, så hun kunne vise sine mobbere, at selvom de ikke kunne lide hende, og ikke troede på hende, så kan hun altså godt (ibid., p. 4, l. 1-20). Dvs., at hun oplevede et barsk miljø og blev udsat for fjendtlighed, hvilket som beskrevet er kendetegnede i social reaktionsmodellen (Flett et al., 2002, p. 93f). Desuden forbinder hun disse barske handlinger og fjendtligheden fra sine mobbere med, at de ikke troede på hende, og reagerer på dette ved at lave rigtig meget skolearbejde for at vise sine mobbere, hvor god hun i virkeligheden er og for at blive til noget stort. Ud fra social reaktionsmodellen indikerer dette, at hun reagerede på sin mobning ved at blive perfektionistisk i sin skolegang (ibid.). Dermed kan hendes perfektionistiske bestræbelser ses som et udtryk for en indre overbevisning om, at hvis hun er perfekt, vil ingen såre hende, og hun vil kunne undgå at blive udsat for yderligere mobning (ibid.). Således kan hendes perfektionisme være et forsøg på at undslippe eller minimere fremtidig mishandling eller eksponering overfor skam og ydmygelse. På den måde får hendes perfektionisme en meningsfuld funktion, på trods af den har negative aspekter og konsekvenser for hendes trivsel, idet denne fungerer som en beskyttende faktor mod barske miljøer, som hun tidligere har været udsat for.

Udover sociale forventninger modellen og social reaktionsmodellen som årsag til perfektionismes udvikling, peger Flett et al. (2002, p. 106f) på, at perfektionister har en udpræget tendens til at evaluere, hvad enten de er optaget af at evaluere sig selv,

eller hvordan andre evaluerer dem. Flett et al. (ibid.) argumenterer for, at i begge tilfælde er det mest sandsynligt, at denne tendens er blevet skabt i en familie med en tendens til at lave evalueringer, der konstant vurderer familiemedlemmernes godhed eller dårlighed, bekendtskaber, materielle goder og livet generelt. Perfektionister er meget tilpasset af evaluerende feedback, og indgår ofte i former for selvevalueringer; Denne karakteristik reflekterer til dels en historik med at blive eksponeret overfor miljøer, der forøger evalueringers synlighed og behovet for evalueringer if. Flett et al.(ibid.). Som påvist oplever Anna, at sine forældre er præstationsorienterede, og er meget interesserede i hendes karakterer. Dertil oplever hun, at hun får anerkendelse gennem sit høje præstationsniveau og karakterer både fra sig selv, sine forældre og undervisere (Bilag 1, p. 44, l. 21 – p. 45, l. 22). Derudover er gymnasiet i sig selv et miljø, hvor fokuset på og synligheden af evalueringer er forøget, idet et højt akademisk præstationsniveau og karaktergennemsnit er adgangsgivende for manges drømmestudier fx medicin- og psykologistudiet. Således er dette et tegn på, at Anna har befundet sig i flere sammenhænge både sammen med sine forældre og i gymnasiet, hvor evalueringer har været i fokus, og har haft en høj synlighed, hvilket if. ovenstående teori af Flett et al. (2002, p. 106f) vil bidrage til udviklingen af Annas perfektionisme. Derudover beskriver Anna, at hun og hendes medstuderende på psykologi fokuserer på karakterer (Bilag 1, p. 26, l. 15 – p. 27, l. 30), hvorfor dette universitetsmiljø sandsynligvis bidrager til udviklingen og/eller vedligeholdelsen af hendes perfektionisme if. Flett et al. (2002, p. 106f).

Desuden beskriver Camilla, hvordan hendes familie altid har gjort meget ud af at rose hende og sin bror for deres karakterer, og at familien altid har snakket rigtig meget om karakterer, fordi det har fyldt meget både for Camilla og hendes bror på hver deres måde. I denne forbindelse uddyber hun, at familien har forsøgt at skabe et miljø, hvor man kan være god og intelligent på forskellige måder, fordi hendes bror ofte har været ked af det, hvis hun har fået høje karakterer, fordi han selv har faglige vanskeligheder (fx Bilag 2, p. 46, l. 15 – p. 47, l. 30). Derudover har Camilla gået på gymnasiet, hvor der har været et stort fokus på og synlighed af evalueringer (ibid.). Desuden beskriver hun, hvordan hun altid selv har været meget fokuseret på karakterer pga. det høje karaktergennemsnit, der kræves for at komme ind på psykologistudiet (ibid., p. 9, l. 1-11). Dvs., at hun har befundet sig i flere kontekster både hjemme hos sin familie og i gymnasiet, hvor der hyppigt har været behov for, fokus på og en

synlighed af evalueringer. Dette har if. Flett et al. (2002, p. 106f) bidraget til udviklingen af hendes perfektionisme.

Derudover bidrager gymnasie miljøet til udviklingen af perfektionisme if. Flett et al. (2002, p. 106f), fordi uddannelsessystemet tillægger karakterer en afgørende værdi. Karakterer er omdrejningspunktet for, hvordan uddannelsessystemet vurderer studentens akademiske niveau, hvorfor uddannelsessystemet skaber et behov for evalueringer i form af karakterer. Således bidrager denne organisationsmæssige struktur ligeledes til Anna og Camillas udvikling af perfektionisme. Alt i alt indikerer ovenstående vurdering af Anna og Camillas selvkritiske perfektionismes udviklingsbaggrund, at både familie- og uddannelses miljøet har haft en afgørende indflydelse herpå. Således kan forandringer indenfor disse kontekster være ønskværdige ift. reduktion af selvkritisk perfektionisme. Eftersom mit speciale fokuserer på psykologistuderendes selvkritiske perfektionisme indenfor akademiske rammer, vælger jeg at fokusere på uddannelses miljøet som kontekst i resten af diskussionsafsnittet.

4.2. Min interviewundersøgelses relevans og generaliserbarhed

Som nævnt argumenterer Stake (2005 if. Kvale & Brinkmann, 2009, p. 288) for, at analytisk generalisering af casestudier kan ske på baggrund af en grundig vurdering af forskelle og ligheder mellem hver case. Dermed kan mine resultater baseret på mine to casestudier ligeledes generaliseres til andre individer, der har en vis grad af væsentlige lighedstræk med mine to caseeksempler. Dermed bør jeg if. Stake (ibid.) vurdere mine resultaters generaliserbarhed ud fra en analyse af forskelle og ligheder mellem hver case. Følgende er derfor en diskussion af mine resultaters generaliserbarhed ud fra relevante forskelle og ligheder mellem mine cases og andre tilfælde. Denne udføres mhp. at diskutere, for hvem mine resultater er relevante og anvendelige. Eftersom forrige diskussion bl.a. pegede på, at uddannelses miljøet er en relevant kontekst ift. udviklingen af selvkritisk perfektionisme, vil jeg tage udgangspunkt i generaliserbarheden af mine resultater til sådanne kontekster hhv. psykologi- og medicinstudiet samt gymnasieuddannelsen.

4.2.1. Psykologistuderende

Anna og Camilla er som demonstreret meget præget af selvkritisk perfektionisme, hvilket har negative konsekvenser for deres trivsel, og bl.a. kommer til udtryk i et forhøjet stressniveau. Som nævnt har samlet set 40,5% af de danske psykologistuderende et højt stressniveau if. Zafiri (2018, p. 5). Desuden oplever 44% psykologistuderende i høj eller meget høj grad et indre præstationspres ift. at få gode karakterer, mens 60% oplever det ift. at få de rette erfaringer og kompetencer på CV'et (ibid., p. 6). Derudover oplever 42% psykologistuderende, at de slet ikke eller i ringe grad har muligheden for at stoppe op og tage det roligt ift. studiet. Samtidig oplever 47% psykologistuderende, at de slet ikke eller i ringe grad kan lægge studiearbejdet fra sig uden at få dårlig samvittighed, når de har fri (ibid.). Ift. arbejdsbyrde oplever 69% af de studerende, at de ofte eller altid er bagud med deres læsning, forberedelse osv. uafhængigt af, hvor mange timer de reelt studerer om ugen (ibid., p. 5). Disse aspekter er alle relateret til et forhøjet stressniveau og mindre trivsel blandt de danske psykologistuderende (ibid., p. 5ff), og er som demonstreret i analysen ligeledes relateret til selvkritisk perfektionisme. Dvs., at en stor andel af danske psykologistuderende oplever et højt stressniveau og mindre trivsel som en konsekvens af aspekter, der har at gøre med selvkritisk perfektionisme. Dette er en væsentlig indikation på, at selvkritisk perfektionisme gør sig gældende for flere tilfælde blandt danske psykologistuderende end mine to cases. Således argumenterer jeg for, at mine resultater giver indsigt i en stor andel af danske psykologistuderendes trivsel, hvorfor disse er meget relevante for denne gruppes mistrivsel. Følgende er en diskussion af, hvorvidt disse resultater ligeledes er relevante for andre studerende end dem, der læser psykologi.

4.2.2. Studerende generelt

I vurderingen af hvorvidt mine resultater kan overføres til andre studerende har jeg undersøgt, hvorvidt selvkritisk perfektionisme er et problem blandt studerende i almindelighed fra flere discipliner. If. Richardson et al. (2018, p. 2) indikerer forskning af studerende fra flere discipliner, at selvkritisk perfektionisme har negative konsekvenser for deres trivsel. Fx indikerer et studie af studerende, at selvkritisk perfektionisme er associeret med højere stressniveau, højere niveauer af negative emotioner og lavere niveauer af positive emotioner (Moate, Gnilka, West & Rice, in press if. ibid.). Derudover indikerer forskning af studerende, at selvkritisk perfektionisme er

forbundet til depression og udbrændthed (ibid.). Dvs., at selvkritisk perfektionisme ligeledes er et problem blandt andre grupper af studerende end psykologistuderende. En vurdering af hvilke grupper, det drejer sig om, kan med analytisk generalisering vurderes ud fra relevante forskelle og ligheder ift. mine cases. I en undersøgelse af 2883 adspurgte danske medicinstuderende (Lindemann, 2017) svarer 55%, at de oplever psykiske problemer i løbet af studiet såsom stress, angst og depression. I denne forbindelse udtaler psykolog Jesper Madsen, ansat ved Studenterrådgivningen, at han oplever, at medicinstuderende er mere stressede end andre studerende. Dette skyldes efter hans vurdering, at medicinstuderende er enormt ambitiøse og allerede begynder tidligt i studiet på at tænke i deres videre karriereforløb (ibid.). Han udtaler, at det handler om at forske allerede i starten af studietiden samt at få det rigtige studiejob og 12-tallerne. Det skaber en præstationskultur, hvor de ser deres medstuderende som konkurrenter, de ikke vil vise svaghedstegn overfor, og som de aldrig ville tale med om det svære (ibid.). Denne beskrivelse er bemærkelsesværdig sammenlignelig med Zafiris (2018) og mine egne beskrivelser af psykologistuderende (fx præstationskultur, præstationspres til at opnå høje karakterer og de rette erfaringer på CV'et, ambitiøse studerende, en uvillighed til at vise svaghedstegn overfor sine medstuderende). Således er der belæg for, at der er væsentlige ligheder mellem psykologi- og medicinstuderende, hvilket danner grundlaget for en analytisk generalisering.

Udover dette peger min foregående diskussion på, at gymnasimiljøet spiller en afgørende rolle i udviklingen af selvkritisk perfektionisme både i Anna og Camillas tilfælde. En undersøgelse af danske gymnasieelevers stressniveau viser, at de adspurgte havde et markant højere stressniveau sammenlignet med den øvrige danske befolkning, og at mere end hver anden elev havde et ligeså højt stressniveau som den mest stressramte femtedel af befolkningen (Nielsen & Lagerman, 2017, p. 9). Undersøgelsen peger desuden på, at stressen skyldes et stort præstationspres og konstante høje krav i gymnasiet, hvor eleverne skal præstere både skriftligt og mundtligt i flere kontekster (ibid., p. 10). Derudover indikerer undersøgelsen, at gymnasieelever anstrenger sig konstant for at præstere bedst muligt, fordi karakterer er afgørende for deres fremtid, videre uddannelse, karriere og succes i livet. Kampen for høje karakterer skaber konkurrence både fagligt og socialt, og der kæmpes i klasserne om at blive bemærket som dygtige af lærerne, der bedømmer og tildeler karakterer (ibid.). Man skal helst være sammen med de dygtige, så øges muligheden for, at lærerne ser en

selv som dygtig, og det er elever med høje karakterer, som andre vil lytte til og arbejde sammen med. Derfor anstrenger mange af eleverne sig for altid at fremstå som en energisk og attraktiv samarbejdspartner og kammerat, der har ressourcer til gode præstationer, selvom de kan føle sig udmattede og stressede (ibid.). Hvis man viser det, falder ens værdi som mulig højt præsterende elev i lærernes øjne og ressourcefuld samarbejdspartner i kammeraternes øjne. Det er et anstrengende dobbeltspil, som bidrager til stress og usikkerhed blandt eleverne (ibid.). Det er stærkt bekymrende, at så mange unge i gymnasiet har et så højt stressniveau, fordi det kan have alvorlige konsekvenser for deres læring, trivsel og udvikling (ibid., p. 9). Nielsen & Lagermans (ibid.) studie af gymnasieelevers trivsel rammer en række væsentlige lighedspunkter med min undersøgelse af psykologistuderendes trivsel (fx et stort præstationspres, vigtigheden af høje karakterer, perfektionistisk selvpræsentation, udbrændthed). Ud fra Nielsen & Lagermans (2017) og mine egne resultater argumenterer jeg således for, at mine resultater ligeledes gør sig gældende for en stor andel af gymnasieelever, idet en række lighedspunkter mellem denne og min undersøgelse danner grundlaget for en analytisk generalisering.

Således understøttes generaliserbarheden af mine resultater til andre studerende, fx medicinstuderende og gymnasieelever. Dermed argumenterer jeg for, at mine resultater, der viser at psykologistuderendes trivsel er påvirket af selvkritisk perfektionisme, ligeledes kan generaliseres til fx medicinstuderende og gymnasieelever baseret på de demonstrerede væsentlige ligheder mellem disse studerende. Det er højest sandsynligt, at man ved en nærmere undersøgelse af andre studerendes trivsel vil kunne finde lighedstræk, der også vil danne grundlaget for en analytisk generalisering. Således afsluttes første del af diskussionen, hvor følgende afsnit vil vurdere hvilke interventioner, der med fordel kan implementeres for at formindske selvkritisk perfektionisme og de dertilhørende konsekvenser for trivslen blandt studerende.

4.3. Interventioner i praksis

Anden del af diskussionen er opdelt i tre dele, der vurderer mulige hensigtsmæssige interventioner, der har forskellige formål og målgrupper ift. selvkritisk perfektionisme. Første del diskuterer hensigtsmæssige interventioner rettet mod selvkritisk perfektionisme blandt psykologistuderende. Anden del vurderer fordelene ved at implementere interventioner rettet mod selvkritisk perfektionisme blandt yngre mål-

grupper. Tredje del diskuterer kort en mulig intervention rettet mod behandling af selvkritisk perfektionisme.

4.3.1. Selvkritisk perfektionisme blandt psykologistuderende:

Et spørgsmål om trivsel og faglig udvikling

Richardson et al. (2018, p. 3) har undersøgt associationen mellem selvkritisk perfektionisme, depression og udrændthed blandt amerikanske psykologistuderende. De har ligeledes undersøgt, hvorvidt selvmedfølelse har en medierende rolle mellem selvkritisk perfektionisme, depression og udrændthed (ibid.). I undersøgelsen deltog 119 psykologistuderende på en klinisk (74%) eller rådgivende (26%) retning, hvor størstedelen var kvinder (86%) (ibid., p. 4). Udrændthed og depression er både vigtigt ift. psykologistuderendes trivsel, ligesom det kan have konsekvenser for deres psykologfaglige kompetencer. Ift. depression peger Humphreys, Crino & Wilson (2017 if. Richardson et al., 2018, p. 2) på, at psykologistuderendes symptomer på depression hæmmede deres udvikling af kliniske kompetencer (ibid.). Ift. udrændthed fremhæver Richardson et al. (ibid.), at flere studier indikerer, at mange psykologistuderende oplever udrændthed på et tidspunkt i løbet af deres uddannelse. *Udrændthed* er typisk karakteriseret af følelsen af at være udmattet, utilfreds og endda kynisk overfor livet og andre, og er ofte resultatet af forlænget stress (ibid.). Udrændthed blandt klinikere har en række negative konsekvenser, såsom distancering til klienter og en manglende tro på behandlingseffekt. Dette repræsenterer et problem for de klienter, de psykologistuderende evt. har eller får i fremtiden, idet klienter af psykologer med udrændthed rapporterer mindre tilfredshed med den behandling, de modtager (ibid.). Desuden peger forskning på, at psykologistuderendes udrændthed er associeret med lavere medfølelse overfor andre, hvilket sandsynligvis forstyrrer den terapeutiske proces (ibid.). Dvs., at udrændthed og depression blandt psykologistuderende ikke kun er relevant ift. deres trivsel, men ligeledes er relevant ift. udviklingen og kvaliteten af deres faglige kompetencer. Resultaterne fra Richardson et al. s studie (2018, p. 7ff) viste, at desto højere en grad af selvkritisk perfektionisme de studerende havde, desto lavere selvmedfølelse havde de. Desuden viste resultaterne, at studerende med en høj grad af selvkritisk perfektionisme oplevede højere niveauer af depression og udrændthed sammenlignet med studerende med en lav grad af selvkritisk perfektionisme, og at selvmedfølelse delvist medierede denne associa-

tion, hvor studerende med en høj grad af selvmedfølelse oplevede lavere niveauer af depression og udbændthed (ibid.). Disse resultater understøttes af tidligere forskning af selvkritisk perfektionisme blandt studerende fra flere discipliner, hvor selvkritisk perfektionisme er blevet associeret med høje niveauer af depression og udbændthed (fx Smith et al, 2016; Hill & Curran, 2016 if. Richardson et al., 2018, p. 7). Desuden understøttes selvmedfølelse som en beskyttende faktor overfor depression og udbændthed af tidligere forskning af psykologistuderendes selvmedfølelse (fx Beaumont et al., 2016; Finaly-Jones, 2014 if. Richardson et al., 2018, p. 7). Disse resultater peger på, at det er vigtigt at facilitere udviklingen af selvmedfølelse blandt psykologistuderende særligt dem, der har en høj grad af selvkritisk perfektionisme. Blandt disse kan selvmedfølelse tanker og adfærd reducere selvkritisk perfektionismes indflydelse på depression og udbændthed (ibid., p. 8). Således anbefaler de at implementere interventioner på psykologistudiet, der sigter mod at fremme de studerendes selvmedfølelse (ibid., p. 8f). Desuden argumenterer de for, at disse interventioner indirekte vil adressere den psykologiske lidelse og udbændthed, der er almindelig blandt selvkritiske perfektionister. Derudover anbefaler de at skabe fokus på selvkritisk perfektionisme som en prædikator for psykisk lidelse og selvmedfølelse som en beskyttende faktor, således psykologistuderende, der har indsigt i sine egne kampe med selvkritisk perfektionisme, kan hjælpe med at facilitere sin egen fremgang mod at være mere selvmedfølelse (ibid.). Desuden kan undervisere drage fordel af at forstå selvkritisk perfektionisme og selvmedfølelses rolle i de studerendes trivsel, idet de kan facilitere udviklingen af selvmedfølelse blandt studerende (ibid.). Derudover påpeger Richardson et al.(ibid.), at depression og udbændthed var problematisk, på trods af at en stor del af samplen (27%) var førsteårsstuderende. Derfor argumenterer de for, at det er vigtigt at adressere selvkritisk perfektionisme tidligt i uddannelsen og afholde en selvmedfølelse-intervention indenfor det første uddannelsesår (ibid.). Eftersom min undersøgelse peger på, at selvkritisk perfektionisme ligeledes er udbredt blandt danske psykologistuderende, vil fremmelsen af selvmedfølelse tanker og adfærd være fordelagtig for deres trivsel. Desuden vil dette være en beskyttende faktor over for udviklingen af depression og udbændthed blandt de studerende. Således vil jeg ud fra ovenstående argumentere for, at danske psykologistuderendes trivsel kan forbedres ved at implementere interventioner, allerede i begyndelsen af uddannelsen, der sigter mod at fremme deres selvmedfølelse, og sætter fokus på selvkritisk perfektionisme som en prædikator for depression og udbændthed blandt psykologistuden-

de. Udover at forbedre de studerendes trivsel vil dette forstærke de studerendes mulighed for at udvikle bedre kompetencer og terapeutiske relationer (ibid.).

4.3.2. Vi skal forebygge selvkritisk perfektionisme

Udover interventioner på universitetsniveau understøtter forskning, at det ligeledes er fordelagtigt at indføre interventioner rettet mod selvkritisk perfektionisme i skoleregiet blandt yngre elever i teenagealderen (Wade, 2018, p. 273ff). Baseret på forskningslitteratur om forebyggelse af selvkritisk perfektionisme i skoleregiet argumenterer Flett & Hewitt (2014 if. Wade, 2018, p. 273) for, at skoler bør indføre interventioner, der udelukkende fokuserer på perfektionisme fremfor flere områder, for at eliminere perfektionismes negative indflydelse. Det er if. Flett & Hewitt (ibid.) afgørende for opbygningen af resiliens og reducere perfektionisme i klasseværelset, at man reducerer den opfattede vigtighed af at opnå umulige standarder, opfatter fejltagelser som vejen til succes og udvikling, og promoverer selvaccept og -omsorg for at afhjælpe selvkritik, og stiller stresshåndteringsrådgivning til rådighed. Dette er interessant, fordi disse anbefalinger står i kontrast til indretningen af Danmarks uddannelsessystem. Fx står Flett & Hewitts (ibid.) anbefaling om at reducere opfattelsen af, hvor vigtigt det er at opnå umulige standarder i modsætning til, at uddannelsessystemet er bygget op om karakterskalaen, hvor udelukkende exceptionelt høje karakterer låser op for alle fremtidsmuligheder (fx psykologstudiet), mens gennemsnitlige, jævne karakterer ofte udelukker sådanne fremtidsmuligheder. Desuden eksisterer et modsætningsforhold mellem, at det på den ene side er hensigtsmæssigt at opfatte fejltagelser som vejen til succes og udvikling, når uddannelsessystemet på den anden side belønner den fejlfri præstation med de høje karakterer, der kan være afgørende for, hvorvidt man kan læse sit drømmestudie. Derfor modarbejder uddannelsessystemet, at det skulle være muligt at fremme opfattelsen af, at fejltagelser blot er vejen til succes og udvikling. Således kan undervisere stå i en situation, hvor de ønsker at nedtone betydningen af karakterer for at forbedre de studerendes trivsel, men bliver modarbejdet af uddannelsessystemet, der dikterer, at karakterer er afgørende for de studerendes fremtid. For om underviserne vil det eller ej, så er karakterer oftest altafgørende for de studerende, der ønsker at være fx jordemor, læge eller psykolog. Derfor er det politikere og andre, der har indflydelse på uddannelsessystemets indretning, som først og fremmest bør tage hånd om, at uddannelsessystemet i højere grad bør

nedtone behovet for, synligheden og vigtigheden af karakterer. Dette understøttes af Speirs Neumeister (2018, p. 144), der argumenterer for, at forskning indikerer, at forandringer i uddannelsespolitik og regeringsledelse kan føre til forandringer i forekomsten af perfektionisme blandt befolkningen. Fx vil en afskaffelse af karakterbaseret adgang til videregående uddannelser sandsynligvis skabe en mindre synlighed, et mindre behov og fokus på karakterer, hvilket vil kunne reducere forekomsten af selvkritisk perfektionisme blandt studerende, og således forbedre deres trivsel. For undervisere er det ikke desto mindre stadigvæk hensigtsmæssigt at fremme studerendes selvmedfølelse, forsøge at opfatte fejl som vejen til udvikling og succes samt reducere vigtigheden af at leve op til umuligt høje standarder. Dette kan fx gøres ved at indføre gentagne tema- eller trivselsdage med specifikt fokus på perfektionisme allerede fra begyndelsen af uddannelsen. Derudover peger min diskussion på, at universitetet bør have fokus på, særligt på studier præget af præstationspres, at mange studerende kommer fra et gymnasie miljø, hvor de i flere år har levet under et konstant præstationspres for at opnå høje karakterer, hvilket de tager med ind på universitetet. For at modarbejde dette kunne universitetet, fx på psykologi- og medicinstudiet, erstatte karaktergivning med bestået/ikke bestået bedømmelser. Dette vil tage en del af presset fra de selvkritiske perfektionistiske studerende, fordi det fjerner muligheden for at stræbe efter ti eller tolv. Desuden vil dette muliggøre en reducere af opfattelsen af, hvorvidt det er vigtigt at leve op til umuligt høje standarder og skabe mere plads til, at de studerende gerne må begå fejl, fordi det er vejen til udvikling og succes. Samtidig vil universitetet vise de studerende, at karakterer ikke er altafgørende og dermed understøtte en anderledes kultur end den, de studerende oplevede på gymnasiet i stedet for at forlænge karakterræset med yderligere fem år.

Udover dette er klare forventninger til de studerende fra universitets side fordelagtige, idet uklare forventninger som påvist er en stor del af udviklingsbaggrunden for selvkritisk perfektionisme (fx Flett et al., 2002). Fx kunne en eksplicitering af idealet om at studere på universitetet være hensigtsmæssigt, hvor undervisere konkretiserer idealet for fx en psykologistuderende, understreger vigtigheden af at kunne rumme fejl, og samtidig gør de studerende opmærksom på, at selvkritisk perfektionisme er en prædiktor for psykiske lidelser, og at selvmedfølelse er en beskyttende faktor. Desuden er det nærliggende særligt for psykologistudiet, der har mange psykologer tilknyttet, at oprette tiltag som fx samtalegrupper for psykologistuderende med fokus

på at facilitere selvmedfølelse. Sådanne tiltag vil muligvis fremme de studerendes refleksioner om selvkritisk perfektionisme, føre til en ændring af deres opfattelse af den ideale studerende og forårsage, at de aktivt forsøger at fremme sin egen selvmedfølelse. Derudover vil klare tidsrammer for, hvornår de studerende skal holde fri for at opretholde en sund balance mellem studie- og fritid, være med til at konkretisere universitets forventninger til de studerende, hvilket sandsynligvis vil reducere den udbredte dårlige samvittighed over at holde fri blandt psykologistuderende. Psykologistuderendes dårlige samvittighed over at lægge studiet fra sig har som påvist i analysen en sammenhæng med det præstationspres, de oplever. Derfor er det nærliggende at argumentere for, at en reducere af præstationspresset fx i form af afskaffelse af karakter til fordel for bestået/ikke bestået bedømmelse ligeledes vil forbedre de studerendes mulighed for at opretholde en sund balance mellem studie- og fritid.

4.3.3. Behandling af selvkritisk perfektionisme: Når skaden er sket

Ift. interventioner rettet mod selvkritisk perfektionisme, der er mere behandlingsrettede fremfor forebyggende, er det relevant at arbejde med copingstrategier. Der er mange måder at opdele copingstrategier på, hvor den mest hyppige skelnen er mellem *avoidant* og *approach* copingrespons. *Avoidant copingstrategier* forsøger at flygte fra eller undgå stressoren og er emotionelt negativ, mens *approach copingstrategier* forsøger at håndtere stressoren og er emotionelt positiv if. Dunkley (2018, p. 224). En anden form for copingstrategi kaldes for *positiv genfortolkning*, der reflekterer en kognitiv genfortolkning af et problem eller en situation, der resulterer i en mere rationel eller konstruktiv måde at forstå pågældende på (Colman, 2009, p. 146; Dunkley, 2018, p. 231). Dunkleys et al. (2003 if. *ibid.*, p. 231) forskning af universitetsstuderende indikerer, at brugen af mere problemfokuseret coping og mindre undgående coping end normalt var forbundet til større stigninger i daglig positiv affekt hos studerende med en lavere grad af selvkritisk perfektionisme men ikke for studerende med en højere grad af selvkritisk perfektionisme. Dette kan være en indikation på, at problemfokuseret coping måske kan være ineffektivt for selvkritiske perfektionistiske studerende. Til gengæld var brugen af positive genfortolkninger som copingstrategi forbundet med større stigninger i daglig positiv affekt for studerende med en høj grad af selvkritisk perfektionisme. Dette resultat er ligeledes blevet fundet i et

andet studie af Stoeber & Janssen (2001 if. *ibid.*), hvor det viste sig, at desto mere studerende med en høj grad af selvkritisk perfektionisme brugte positiv genfortolkning til at håndtere dagens mest besværlige situationer, desto mere tilfredshed følte de i slutningen af dagen. Disse resultater indikerer, at positive genfortolkninger kan være særligt nyttige for selvkritiske perfektionister, og kan være med til at forbedre deres trivsel i form af forøget positiv affekt og tilfredshed. Derfor er det en mulighed at forbedre selvkritiske perfektionistiske psykologistuderendes trivsel ved at støtte dem i at facilitere positive genfortolkninger i terapeutisk behandling.

5. Konklusion

Formålet med dette speciale var en analyse af, hvordan psykologistuderendes trivsel er påvirket af selvkritisk perfektionisme på baggrund af en mindre kvalitativ undersøgelse. Dette har jeg gjort gennem en interviewundersøgelse af to kandidatstuderende i psykologi. Specialet har et metodologisk afsæt i Gadammers hermeneutik, hvorfor fortolkningen af sprog ses som en primær kilde til forståelsen af fænomener. Analysen er organiseret ud fra en tematisk analyse af hvert interview, og består af fem temaer, der alle er relateret til selvkritisk perfektionisme. Temaerne har på forskellig vis negative konsekvenser for mine interviewpersoners trivsel, fx i form af et forøget stressniveau og negativ affekt, en forhøjet risiko for udviklingen af depression og udbændthed samt et lavt, skrøbeligt selvværd. Temaerne er følgende: 1) Mine interviewpersoners *indre præstationspres*, hvilket involverer en konstant stræben efter overdrevne høje krav. Dette forårsager bl.a. en dårlig samvittighed over at lægge studiet til side, når de har fri. 2) Mine interviewpersoners *selvkritik*, hvilket indebærer selvkritiske tendenser og en manglende evne til at være tilfreds med sine egne præstationer. 3) Mine interviewpersoners *sensitivitet overfor præstationssituationer*, der bl.a. indebærer anticipatorisk stress og sensitivitet overfor andres kritik ifm. eksamenssituationer. Dette manifesterer sig i øvrigt som et ønske om at undgå at demonstrere ens uperfekthed overfor andre. 4) Mine interviewpersoners *diskrepans mellem sit reelle og ideale selv*, der tager udgangspunkt i deres oplevelser af, hvordan de er, og hvordan de burde være. 5) Mine interviewpersoners *selvværd betinget af præstationer* hvis opretholdelse og vedligeholdelse afhænger af, hvorvidt de opnår og opretholder et højt akademisk præstationsniveau.

Diskussionen indledes med en vurdering af faktorer, der har bidraget til udviklingen af mine interviewpersoners selvkritiske perfektionisme. På baggrund af denne diskussion udledes, at væsentlige udviklingsårsager til selvkritisk perfektionisme forekommer indenfor familie- og uddannelsesmiljøer. Dernæst diskuteres mine resultaters generaliserbarhed med fokus på, hvorvidt de er relevante og gavnlige ift. andre målgrupper end mine to interviewpersoner. Denne diskussion peger på, at mine resultater kan generaliseres til en stor andel af fx psykologistuderende, medicinstuderende og gymnasieelever, hvorfor disse kan bidrage med at forbedre mange mål-

grupper trivsel. I forlængelse af dette diskuteres tiltag, der kan reducere selvkritisk perfektionismes forekomst og formindske dens konsekvenser blandt studerende. Disse tiltag omhandler bl.a. interventioner rettet mod facilitering af selvmedfølelse, en reduktion af karaktens betydning og synlighed i uddannelsessystemet generelt, italesættelse af universitets forventninger til studerende samt behandlingsorienterede interventioner rettet mod at fremme positive genfortolkninger som copingstrategi blandt selvkritiske perfektionister.

Samlet kan jeg konkludere, at selvkritisk perfektionisme i høj grad påvirker en stor andel af psykologistuderendes trivsel. Dette kommer bl.a. til udtryk i et markant akademisk præstationspres, selvkritik, sensitivitet overfor præstationssituationer, en diskrepans mellem det reelle og ideale selv samt et selvværd betinget af præstationer blandt de studerende. Heldigvis kan dette afhjælpes på flere niveauer, hvorfor både politikere, forældre, undervisere og voksne generelt har muligheden for at styrke studerendes trivsel ved at formindske fokuset på, hvad de gør eller præstere og i stedet fremhæve, hvad de er, og at de i sig selv er elskværdige.

6. Litteraturliste

- Berg-Sørensen, A. (2013). Hermeneutik og fænomenologi. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P., *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udgave, kapitel 6: pp. 215-244). København: Hans Reitzels Forlag. [29 sider]
- Blankstein, K. R. & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative Concerns, Self-Critical, and Personal Standards Perfectionism: A Structural Equation Modeling Strategy. In Flett, G. K. & Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (kapitel 12: pp. 285-316). Washington DC: American Psychological Association. [32 sider]
- Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. (2013). Positivism. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P., *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udgave, kapitel 3: pp. 99-138). København: Hans Reitzels Forlag. [40 sider]
- Brinkmann, S. (2012). Forståelse og fortolkning. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P., *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udgave, kapitel 2: pp. 67-98). København: Hans Reitzels Forlag. [32 sider]
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder* (2. udg., pp. 13-28). København: Hans Reitzels Forlag. [15 sider]
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences* 135, 292-297. [5 sider]
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.032>
- Colman, A. M. (2009, 3. udg., pp. 146, 682-683). *A Dictionary of Psychology*. New York: Oxford University Press Inc. [3 sider]
- Dansk Psykolog Forenings Komité for Etik (2018) (DPF). *Etiske principper for nordiske psykologer*. [8 sider]
- Dansk Sprognævn (2018). *12-talspige*. Tilgået d. 23. april 2019.
<https://dsn.dk/nyt/teasertekster/12-talspige>
- Den Danske Ordbog. *12-talspige*. Tilgået d. 23. april 2019.
<https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=12-talspige>
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M. & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 22, No. 4, 241-254. [14 sider]
- Dunkley, D. M. (2018). Perfectionism and Daily Stress, Coping and Affect: Advancing Multilevel Explanatory Conceptualizations. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 11: pp. 222-242). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [21 sider]
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 nr. 1, 234-252. [19 sider] DOI: 10.1037/0022-3514.84.1.234

-
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, *80*, 633-663. [31 sider] DOI: 10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x
- Eskildsen, A., Dalgaard, V. L., Nielsen, K. J., Andersen, J. H., Zachariae, R., Olsen, L. R., Jørgensen, A., & Christiansen, D.H. (2015). Cross-cultural adaptation and validation of the Danish consensus version of the 10-item Perceived Stress Scale. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 2015 nr. 41(5), 485-490. [6 sider] doi:10.5271/sjweh.3510
- Feilberg, C. (2014, pp. 39-52). *Dannelsen af en psykologisk og videnskabelig habitus hos psykologistuderende*. Ph.d.-afhandling ved Ph.d.-programmet Hverdagslivets Socialpsykologi, Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, Roskilde Universitet. Publiceret på www.livsverden.dk/feilberg [14 sider]
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In Flett, G. K. & Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (kapitel 4: pp. 89-132). Washington DC: American Psychological Association. [43 sider]
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P., L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 21, No. 2, 119-138. [20 sider]
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T. & Besser, A. (2018). Perfectionism Cognition Theory: The Cognitive Side of Perfectionism. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 5: pp. 89-110). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [22 sider]
- Flyvbjerg, B. (2015). Fem misforståelser om casestudiet. In Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., kapitel 24: pp. 497-520). København: Hans Reitzels Forlag. [24 sider]
- Gadamer, H. G. (2007, 2. udg., pp. 231-367). *Sandhed og metode. Grundtræk af en filosofisk hermeneutik*. København: Hans Reitzels Forlag. [137 sider]
- Gaudreau, P., Franche, V., Kljajic, K. & Martinelli, G. (2018). The 2 × 2 Model of Perfectionism: Assumptions, Trends and Potential Developments. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 3: pp. 44-67). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [24 sider]
- Hart, S. (2018, 1. udg., kapitel 5: pp. 89-100). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 2: Fra tilknytning til mentalisering*. København: Hans Reitzels Forlag. [12 sider]
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology. In Flett, G. K. & Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (kapitel 11: pp. 255-284). Washington DC: American Psychological Association. [29 sider]
- Kvale, S., & Brinkmann, S., (2009). *InterView. Introduktion til et håndværk* (2. udg., kapitel 1-6, p. 17-142; kapitel 12: pp. 223-241, kapitel 15-17: pp. 267-342). København: Hans Reitzels Forlag. [221 sider]
- Langdridge, Darren (2007) *Phenomenological Psychology. Theory, Research and Method* (kapitel 4: pp. 41-53; kapitel 7: pp. 107-128). Edinburgh, England: Pearson Education Limited. [35 sider]
- Lindemann (9. oktober, 2017). *Hver anden medicinstuderende har psykiske problemer*. Tilgæet d. 26. april 2019.
<http://mo.infomedia.dk/ShowArticle.aspx?Duid=e67371aa&UrlID=6b1166c7-0e52-4fb3-bb32-3c88e33110fe&Link=> [4 sider]
- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G. L., Janssen, W. F. & Hewitt, P. L. (2018). Perfectionism and Health: The Roles of Health Behaviors and Stress-Related Pro-

- cesses. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 10: pp. 200-221). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [22 sider]
- Nielsen, A. M. & Lagermann, L. C. (2017). *Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasielever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge'* (pp. 9-11). DPU: Århus Universitet.
http://edu.au.dk/fileadmin/edu/Udgivelser/E-boeger/Ebog_-_Stress_i_gymnasiet_-_FINAL_2017.pdf [3 sider]
- Rice, K. G., Suh, H. & Davis, D. E. (2018). Perfectionism and Emotion Regulation. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 12: pp. 222-242). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [21 sider]
- Richardson, C. M. E., Trusty, W. T. & George, K. A. (2018) Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-12. London: Taylor and Francis Group. [13 sider]
<https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1509839>
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P. & Nealis, L. J. (2018). Perfectionism and Interpersonal Problems: Narcissistic and Self-Critical Perfectionism. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 9: pp. 177-199). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [23 sider]
- Speirs Neumeister, K. L. (2018). Perfectionism in Gifted Students. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 7: pp. 134-154). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [21 sider]
- Stoeber, J. (2018). The Psychology of Perfectionism: An Introduction. In Stoeber, J., *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 1: pp. 1-16). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [17 sider]
- Stoeber, J., Damian, L. E. & Madigan, D. J (2018). Perfectionism: A Motivational Perspective. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 2: pp. 19-43). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [25 sider]
- Stoeber, J., Corr, P. J., Smith, M. M. & Saklofske, D. H. (2018). Perfectionism and Personality. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 4: pp. 68-88). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [21 sider]
- Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Rudolph, S. G. (2009). Dimensions of Perfectionism and Self-worth Contingencies in Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 27, 213-231 [19 sider] DOI 10.1007/s10942-007-0079-9
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015a). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., kapitel 1: pp. 29-54). København: Hans Reitzels Forlag. [26 sider]
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015b). Kvalitet i kvalitative studier. In Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., kapitel 25: pp. 521-532). København: Hans Reitzels Forlag. [12 sider]
- Topp, C. V., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 167-176. [10 sider] DOI: 10.1159/000376585
- Wade, T. D. (2018). Prevention of Perfectionism in Youth. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 13: pp. 265-283). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [19 sider]
- Zafiri, J. L. (2018) *Trivselsundersøgelse – Hvordan trives de danske psykologistuderende?* København: Dansk Psykolog Forening. [28 sider]
- Total: 1200 sider vejledergodkendt pensumlitteratur.

7. Referenceliste

- Berg-Sørensen, A. (2013). Hermeneutik og fænomenologi. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P., *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udgave, kapitel 6: pp. 215-244). København: Hans Reitzels Forlag. [29 sider]
- Blankstein, K. R. & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative Concerns, Self-Critical, and Personal Standards Perfectionism: A Structural Equation Modeling Strategy. In Flett, G. K. & Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (kapitel 12: pp. 285-316). Washington DC: American Psychological Association. [32 sider]
- Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. (2013). Positivisme. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P., *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udgave, kapitel 3: pp. 99-138). København: Hans Reitzels Forlag. [40 sider]
- Brinkmann, S. (2012). Forståelse og fortolkning. In Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P., *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udgave, kapitel 2: pp. 67-98). København: Hans Reitzels Forlag. [32 sider]
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences* 135, 292-297. [5 sider]
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.032>
- Colman, A. M. (2009, 3. udg., pp. 146, 682-683). *A Dictionary of Psychology*. New York: Oxford University Press Inc. [3 sider]
- Dansk Psykolog Forenings Komité for Etik (2018). *Etiske principper for nordiske psykologer*. <https://www.dp.dk/wp-content/uploads/etiske-principper-for-nordiske-psykologer-1.pdf> [8 sider]
- Dansk Sprognævn (2018). *12-talspige*. Tilgået d. 23. april 2019.
<https://dsn.dk/nyt/teasertekster/12-talspige>
- Den Danske Ordbog. *12-talspige*. Tilgået d. 23. april 2019.
<https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=12-talspige>
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M. & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 22, No. 4, 241-254. [14 sider]
- Dunkley, D. M. (2018). Perfectionism and Daily Stress, Coping and Affect: Advancing Multilevel Explanatory Conceptualizations. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 11: pp. 222-242). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [21 sider]
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 nr. 1, 234-252). [19 sider] DOI: 10.1037/0022-3514.84.1.234
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80, 633-663. [31 sider] DOI: 10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x
- Eskildsen, A., Dalgaard, V. L., Nielsen, K. J., Andersen, J. H., Zachariae, R., Olsen, L. R., Jørgensen, A., & Christiansen, D.H. (2015). Cross-cultural adaptation

-
- and validation of the Danish consensus version of the 10-item Perceived Stress Scale. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 2015 nr. 41(5), 485-490. [6 sider] doi:10.5271/sjweh.3510
- Feilberg, C. (2014, pp. 39-52). *Dannelsen af en psykologisk og videnskabelig habitus hos psykologistuderende*. Ph.d.-afhandling ved Ph.d.-programmet Hverdagslivets Socialpsykologi, Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, Roskilde Universitet. Publiceret på www.livsverden.dk/feilberg [14 sider]
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In Flett, G. K. & Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (kapitel 4: pp. 89-132). Washington DC: American Psychological Association. [43 sider]
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P., L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 21, No. 2, 119-138. [20 sider]
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T. & Besser, A. (2018). Perfectionism Cognition Theory: The Cognitive Side of Perfectionism. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 5: pp. 89-110). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [22 sider]
- Flyvbjerg, B. (2015). Fem misforståelser om casestudiet. In Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., kapitel 24: pp. 497-520). København: Hans Reitzels Forlag. [24 sider]
- Gadamer, H. G. (2007, 2. udg., pp. 231-367). *Sandhed og metode. Grundtræk af en filosofisk hermeneutik*. København: Hans Reitzels Forlag. [137 sider]
- Gaudreau, P., Franche, V., Kljajic, K. & Martinelli, G. (2018). The 2 × 2 Model of Perfectionism: Assumptions, Trends and Potential Developments. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 3: pp. 44-67). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [24 sider]
- Hart, S. (2018, 1. udg., kapitel 5: pp. 89-100). *Neuroaffektiv udviklingspsykologi 2: Fra tilknytning til mentalisering*. København: Hans Reitzels Forlag. [12 sider]
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology. In Flett, G. K. & Hewitt, P. L., *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (kapitel 11: pp. 255-284). Washington DC: American Psychological Association. [29 sider]
- Kvale, S., & Brinkmann, S., (2009). *InterView. Introduktion til et håndværk* (2. udg., kapitel 1-6, p. 17-142; kapitel 12: pp. 223-241, kapitel 15-17: pp. 267-342). København: Hans Reitzels Forlag. [221 sider]
- Langdrige, Darren (2007) *Phenomenological Psychology. Theory, Research and Method* (kapitel 4: pp. 41-53; kapitel 7: pp. 107-128). Edinburgh, England: Pearson Education Limited. [35 sider]
- Lindemann (9. oktober, 2017). *Hver anden medicinstuderende har psykiske problemer*. Tilgået d. 26. april 2019.
<http://mo.infomedia.dk/ShowArticle.aspx?Duid=e67371aa&UrlID=6b1166c7-0e52-4fb3-bb32-3c88e33110fe&Link=> [4 sider]
- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G. L., Janssen, W. F. & Hewitt, P. L. (2018). Perfectionism and Health: The Roles of Health Behaviors and Stress-Related Processes. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 10: pp. 200-221). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [22 sider]
- Nielsen, A. M. & Lagermann, L. C. (2017). *Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasielever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge'* (pp. 9-11). DPU: Århus Universitet.
-

-
- [http://edu.au.dk/fileadmin/edu/Udgivelser/E-boeger/Ebog -
Stress i gymnasiet - FINAL 2017.pdf](http://edu.au.dk/fileadmin/edu/Udgivelser/E-boeger/Ebog-_Stress_i_gymnasiet_-_FINAL_2017.pdf) [3 sider]
- Rice, K. G., Suh, H. & Davis, D. E. (2018). Perfectionism and Emotion Regulation. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 12: pp. 222-242). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [21 sider]
- Richardson, C. M. E., Trusty, W. T. & George, K. A. (2018) Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-12. London: Taylor and Francis Group. [13 sider]
<https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1509839>
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P. & Nealis, L. J. (2018). Perfectionism and Interpersonal Problems: Narcissistic and Self-Critical Perfectionism. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 9: pp. 177-199). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [23 sider]
- Speirs Neumeister, K. L. (2018). Perfectionism in Gifted Students. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 7: pp. 134-154). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [21 sider]
- Stoeber, J. (2018). The Psychology of Perfectionism: An Introduction. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 1: pp. 1-16). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [17 sider]
- Stoeber, J., Damian, L. E. & Madigan, D. J (2018). Perfectionism: A Motivational Perspective. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 2: pp. 19-43). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [25 sider]
- Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Rudolph, S. G. (2009). Dimensions of Perfectionism and Self-worth Contingencies in Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 27, 213-231 [19 sider] DOI 10.1007/s10942-007-0079-9
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015a). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., kapitel 1: pp. 29-54). København: Hans Reitzels Forlag. [26 sider]
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015b). Kvalitet i kvalitative studier. In Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg., kapitel 25: pp. 521-532). København: Hans Reitzels Forlag. [12 sider]
- Topp, C. V., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 167-176. [10 sider] DOI: 10.1159/000376585
- Wade, T. D. (2018). Prevention of Perfectionism in Youth. In Stoeber, J. (2018) *The Psychology of Perfectionism* (kapitel 13: pp. 265-283). New York: Routledge, Taylor & Francis Group. [19 sider]
- Zafiri, J. L. (2018) *Trivselsundersøgelse – Hvordan trives de danske psykologistuderende?* København: Dansk Psykolog Forening. [28 sider]
<https://www.dp.dk/wp-content/uploads/trivselsundersoegelse-2018.pdf>