



AALBORG UNIVERSITET

Utilstrækkelig

Et kvalitativt studie af gymnasieelevers egne perspektiver på og oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen

Af

Pernille Skovfoged Jensen

Sule Hilal Seker

10. Semester, Psykologi

Specialeafhandling

Aalborg Universitet

30. maj 2022

Specialets samlede antal tegn (med mellemrum & fodnoter):259.388

Svarende til antal normalsider á 2400 tegn:108,1

Udarbejdet af:

Pernille Skovfoged Jensen, 20166630, (CP - Cultural Psychology)

Sule Hilal Seker, 20166836, (CP - Cultural Psychology)

Tak til vejleder Sarah Awad

Abstract

The present thesis' purpose is to shed light on the feeling of inadequacy among high school students by examining what the feeling entails and what factors have an impact on the feeling. The study is based on a hermeneutic-phenomenological point of view, and on a qualitative method using the qualitative semi-structured lifeworld interview of four students for the collection of empirical data. This has made it possible to capture the informants' perspectives on and experiences with the feeling of inadequacy. Using the interpretative phenomenological analysis, we identified the overall themes in the interview transcripts which could be further divided into three main themes: 1) The definition of and experience with inadequacy, 2) Relational aspects of the feeling of inadequacy, and 3) Navigating and managing the feeling of inadequacy. Overall, the empirical data indicates the fact that the feeling of inadequacy is viewed as an inner experience that could be exacerbated by external circumstances, such as the demands and expectations of others, the high school and society in general. Furthermore, there turned out to be different ways in which the student tried to deal with the feeling of inadequacy.

To unfold important dynamics in the understanding of inadequacy we incorporated selected theories. Alfred Adler's individual psychology points to the students' feeling of inadequacy as a basic human condition. Arlie Hochschild's sociology of emotions deepens our understanding of how the students' feeling of inadequacy is related to feeling rules of high school and youth culture. Furthermore, Christian Hjørtkjær's critical social interpretation points out the fact that the feeling of inadequacy is so dominant today due to the experience that we, as individuals, are not able to live up to today's society's somewhat diffuse ideal of being sufficiently outstanding. Based on Zygmunt Bauman's critical social interpretation of fluid modernity it can be seen how young people constantly and infinitely seek to become good enough but as society is characterized by constant change this becomes an addiction and a goal which can never be achieved which inevitably leads to feelings of inadequacy. Finally, based on Richard Lazarus' phenomenological theory of stress and coping it can be seen how stress and the feeling of inadequacy can be understood as a circular and interrelated connection where coping strategies are used as a way in which young people try to deal with

the feeling of inadequacy. And finally, based on Maurice Merleau-Ponty's phenomenology, the bodily sensations the informants experience in connection with the feeling of inadequacy can be understood as a mediator between the world and their consciousness.

Based on our empirical data and the theoretical interpretations we concluded that the feeling of inadequacy involves 1) inner, personal aspects, 2) social and cultural factors, and 3) societal tendencies and dynamics. We find these interrelated, where these various factors interplay forms the groundwork for and reinforces the feeling of inadequacy. Furthermore, we have argued the fact that the feeling of inadequacy can be understood as a key concept to view and understand other related phenomena in psychology such as self-confidence, self-esteem and stress and their connection to the feeling of inadequacy. We argue the fact that stress and inadequacy can be understood as a circular movement which in the long run can lead to lack of self-confidence and inferiority.

In summary, this study contributes by shedding light on a limitation in the use of the concept of inadequacy and on the understanding that exists of the concept. The present thesis contributes with an understanding which clarifies an interrelated connection between the individual, institutional and societal level which creates the starting point for the feeling of inadequacy to arise. In this way we present a new and relational understanding of inadequacy.

Based on this, we find the institutional level is the easiest, most practical, and realistic place to start making implementations. It is considered that in the work of student well-being in practice the focus should be on what high schools in general can do to help reduce the feeling of inadequacy among high school students.

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| 1. INDLEDNING..... | 1 |
| 1.1. Litteraturreview | 2 |
| 1.1.1 Litteratursøgning | 2 |
| 1.1.2 Udvalgt eksisterende forskning | 4 |
| 1.2 Argumentation for valg af problemformulering | 11 |
| 1.2.1 Problemformulering | 12 |
| 1.3 Afgrænsning | 12 |
| 1.3.1 Begrebsafklaring af utilstrækkelighed | 13 |
| 2. UNDERSØGELSESDSIGN | 16 |
| 2.1 Metodologiske ståsteder | 16 |
| 2.1.1 Fænomenologi..... | 16 |
| 2.1.2 Hermeneutik..... | 18 |
| 2.1.3 Opsamling på fænomenologi og hermeneutik | 20 |
| 2.1.4 Forforståelser..... | 21 |
| 2.2 Forskningsmetode | 22 |
| 2.2.1 Det kvalitative semistrukturerede livsverdensinterview | 22 |
| 2.2.2 Interviewguide..... | 23 |
| 2.2.3 Valg af informanter | 23 |
| 2.2.4 Ethiske overvejelser | 24 |
| 2.2.5 Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) | 26 |
| 2.3 Opsamling på undersøgelsesdesign | 27 |
| 3. UDVALGT TEORI..... | 29 |
| 3.1 Overblik over udvalgte teoretiske perspektiver | 29 |
| 3.2 To perspektiver på følelser | 30 |
| 3.2.1 Individualpsykologisk perspektiv | 30 |
| 3.2.2 Følelsessociologisk perspektiv | 32 |
| 3.3 Samfundskritisk udlægning af den flydende modernitet | 34 |

| | |
|---|-----------|
| 3.4 Fænomenologisk teori om stress og mestring..... | 36 |
| 3.5 Opsamling på teori afsnit | 39 |
| 4. EMPIRI..... | 40 |
| 4.1 Oversigt over hovedtemaer og undertemaer | 40 |
| 4.2 Kort præsentation af informanter | 40 |
| 4.3 Definitionen og oplevelsen af utilstrækkelighed..... | 41 |
| 4.3.1 Bekendtskab med begrebet utilstrækkelighed..... | 41 |
| 4.3.2 Følelsesmæssige aspekter af utilstrækkelighed..... | 42 |
| 4.3.3 Utilstrækkelighedsfølelse og fysiske fornemmelser | 45 |
| 4.3.4 Kognitive aspekter ved utilstrækkelighed..... | 47 |
| 4.3.5 Opsamling på tema..... | 49 |
| 4.4 Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen | 51 |
| 4.4.1 Andres betydning for følelsen af utilstrækkelighed..... | 51 |
| 4.4.2 Utilstrækkelighed på fagligt plan | 54 |
| 4.4.3 Opsamling på tema..... | 57 |
| 4.5 Navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed | 57 |
| 4.5.1 Personlige strategier | 57 |
| 4.5.2 Samfundsstrategier | 60 |
| 4.5.3 Opsamling på tema..... | 62 |
| 4.6 Opsamling på empiri afsnit..... | 63 |
| 5. FORTOLKNING | 66 |
| 5.1 Oplevelsen af utilstrækkelighed..... | 66 |
| 5.1.1 Opsamling | 70 |
| 5.2 Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen | 71 |
| 5.2.1 Opsamling | 76 |
| 5.3 Navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed | 77 |
| 5.3.1 Opsamling | 82 |
| 5.4 Opsamling på fortolknings afsnit | 83 |

| | |
|---|------------|
| 6. DISKUSSION | 85 |
| 6.1 Undersøgelsens fund | 85 |
| 6.2 Hvordan kan utilstrækkelighedsfølelsen forstås? | 86 |
| 6.2.1 Utilstrækkelighedsfølelsen og andre relaterede koncepter | 86 |
| 6.2.2 Bekendtskab med begrebet og følelsen..... | 88 |
| 6.3 Teoretisk diskussion..... | 90 |
| 6.3.1 Utilstrækkelighedsfølelsen som livsvilkår eller samfundstendens?..... | 90 |
| 6.3.2 Teoriernes bidrag og mangler | 94 |
| 6.4 Undersøgelsens fund i relation til eksisterende forskning..... | 97 |
| 6.5 Metodediskussion: Begrænsninger og fremtidig forskning | 101 |
| 6.5.1 Validitet..... | 101 |
| 6.5.2 Reliabilitet | 102 |
| 6.5.3 Generaliserbarhed | 103 |
| 6.5.4 Forslag til fremtidig forskning | 104 |
| 7. KONKLUSION | 106 |
| 8. REFERENCELISTE | 108 |

BILAG

Bilag 1 - Informantsøgningsblanket

Bilag 2 - Samtykkeerklæring

Bilag 4 - Transskriptionskonventioner

Bilag 5 - Kodebog, tematisk analysenetværk og tabeloversigt

 Bilag 5.1 - Kodebog

 Bilag 5.2 - Tematisk analysenetværk

 Bilag 5.3 - Oversigt over aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen

1. Indledning

Samfundet har gennem de seneste årtier haft en gennembrydende omvæltning af dets struktur og kultur. Staten har gennem tiden forsøgt at påtvinge borgerne at begrænse sig, dog er vi nået til en tid, hvor staten støtter individet i selvrealisering (Ehrenberg, 2010, p. 354). Dette beskriver Christian Hjortkjær i sin bog "Utilstrækkelig - Hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge" fra 2020, ved at understrege, at fordelen ved at vokse op i *forbudskulturen* var, at reglerne var tydelige og forståelige, hvor man modsat i dag er omringet af frie og uendelige muligheder. Dog er det ifølge Hjortkjær (2020, p. 25ff) ikke en handlingskultur, men en *påbudskultur* vi i dag lever i, hvor der kun er få ting man *ikke må*, men mange ting man *skal*. Især de yngre generationer bliver pålagt selv at skabe deres fremtid, et rigt og lykkeligt liv, være perfekte og ægte (Ortmann, Hjortkjær & Muldtofte, 2021). Dette tyder frem i undersøgelser omhandlende stress og præstationspres hos unge, hvor de føler sig nødsaget til at agere på bestemte måder for at opnå et succesfuldt liv. Dette forstærker ifølge en undersøgelse fra Aarhus Universitet usikkerhed og stress blandt unge, og medfører, at de anstrenger sig for at fremstå attraktive, energiske og med gåpåmod, selvom de i virkeligheden føler sig udkørte. De unge er desuden særligt opmærksomme på betydningen af karakterer og anstrenger sig for at præstere bedst muligt for at komme ind på drømmeuddannelsen (Nielsen & Lagermann, 2017, p. 54). Dette tyder ligeledes frem i vores samtaler med elever og ansatte på det gymnasium, som nærværende undersøgelse tager udgangspunkt i, at STX-elever virker nedtrykte og stressede som følge af, at de løbende bliver påmindet om deres individuelle karakterstatus og præstationer i forskellige fag.

Det senmoderne samfund har en anden karakter end tidligere, hvor de unge udover at påbydes at handle, ligeledes pålægges at gøre det *godt nok* (Hjortkjær, 2020, p. 27). Dette kommer til udtryk i et studie foretaget af Psykiatrifonden (2021, p. 12), der omhandler unges selvværd og oplevelse af pres, hvor det konkluderes, at over halvdelen føler, at de skal have succes på næsten alle områder af livet før, at de er gode nok (Psykiatrifonden, 2021, p. 3). At være bedre er en konstant mulighed, dog en uendelig størrelse. Elever kan eksempelvis altid blive bedre til at skrive ved at bruge en time mere på opgaver, blive bedre til at engagere sig i undervisningen eller til at indgå i sociale relationer. De unge kan som følge af dette stå med en overvældende følelse af,

at uanset hvad de gør, så er det ikke tilstrækkeligt, da der altid kan opnås noget der er bedre end det foregående.

Vores formål med denne undersøgelse er at zoome ind på gymnasieelevers perspektiver for at udforske, hvilke syn de unge selv har på utilstrækkelighedsfølelsen. Hvordan kan fænomenet utilstrækkelighed forstås ud fra et ungeperspektiv? Hvad indebærer følelsen overhovedet, og hvilke dynamikker kan der være på spil hos de unge i relation til oplevelsen af ikke at være *god nok*. Er der forskel på oplevelserne? Handler det om, at der ikke findes en bestemt målestok for, hvornår en karakter, præstation eller væremåde er god (nok), eller handler det i bund og grund om krav og forventninger? Og er der nogle af de unge, der aldrig oplever følelsen af utilstrækkelighed? Disse overvejelser har været med til at udforme nærværende undersøgelse.

1.1. Litteraturreview

For at kvalificere nærværende undersøgelse har vi orienteret os i eksisterende forskning omhandlende følelsen af utilstrækkelighed. Det følgende afsnit vil indledningsvist bestå af en gennemgang af vores litteratursøgningsproces, hvilket har dannet grundlag for de udvalgte artikler, som efterfølgende præsenteres. Dette vil lede til en argumentation for vores valg af problemformulering.

1.1.1 Litteratursøgning

I det følgende vil specialets søgetråd, som har været fundamentet for litteratursøgningen, blive gennemgået. Vi undersøgte eksisterende forskning på området på adskillige internationale databaser, herunder Primo, ProQuest og PsycNet. Søgningen blev foretaget i uge 7, fra d. 16. til og med d. 20. februar 2022, hvorfor samme søgning foretaget på et senere tidspunkt kan medføre nyere resultater.

Vores søgetråd bestod af søgeordene “utilstrækkelighed”, “utilstrækkelig”, “inadequate”, “tilstrækkelighed”, “tilstrækkelig” samt “oplevelse”, “følelse”, “kvalitativ”, “experience”, “feeling” og “qualitative”. Vi var bevidste om, at disse termer kunne begrænse, hvad vi fandt frem til og udelukke relevant forskning på området, hvis studierne benyttede andre synonymmer for utilstrækkelighed eller andre deskriptive termer for essensen af utilstrækkelighed. Vi søgte af denne årsag på betegnelsen “ikke god

nok” i kombination med udvalgte søgeord, dette resulterede ikke i noget relevant. Betegnelsen “utilstrækkelighed” blev derfor fortsat vurderet mest relevant for problemfeltet. I kombination med de andre søgeord blev “unge”, “elever”, “youngsters”, “student”, “high school student” og “high school” benyttet for at indsnævre populationen, og da vi vurderede, at disse var de mest omfangsrige og dækkende betegnelser for specialets målgruppe ud fra et internationalt perspektiv. Vores søgetråd bestod af en kombination af to eller tre søgeord, da vi ønskede, at følelsen af utilstrækkelighed hos elever eller studerende, var fokus for undersøgelsen. Dette medførte et fokus på “oplevelsen” og den kvalitative tilgang, hvilket stemmer overens med vores valgte metode og fokus på gymnasieelevers oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Det blev yderligere vurderet relevant at få indblik i studier på området, der benyttede en mixed-method eller kvantitativ metode. Dette ved at inddrage søgeordene “kvantitativ”, “quantitative”, “mixed method” og “mixed-methods”. Relevansen af, at orientere os i disse bunder i antagelsen om, at de kan belyse aspekter ved utilstrækkelighed, der kan være væsentlige at have indblik i.

Vi har benyttet Rachel Shaws (2010, p. 41) CHIP-model (tabel 1) til screening af artikler for at sikre en gennemgående og udførlig litteratursøgning, der dækker så mange aspekter af forskningsfeltet som muligt. Modellen består af fire kategorier: kontekst (context), hvordan (how), problemfelt (issue) og målgruppe (population) (Shaw, 2010, p. 47f). Med dette udgangspunkt fandt vi frem til, hvilke inklusions- og eksklusionskriterier, der var mest brugbare til at udpege, hvilken litteratur, der var mest relevant for vores emne, og som hermed blev udvalgt til at indgå i vores litteraturreview.

| | |
|---|---|
| <p>Kontekst: Relevante kontekster i forhold til emnet → Uddannelse</p> | <p>Inklusionskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ungdomsuddannelser ● Mellemlang videregående uddannelser ● Videregående uddannelser <p>Eksklusionskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Folkeskole ● Efteruddannelser |
| <p>Hvordan: Ønskelige metoder → Kvalitativ metode</p> | <p>Inklusionskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kvalitative studier ● Kvantitative studier ● Mixed methods studier |

| | |
|---|--|
| <p>Problemfelt: Relevante problemstillinger → Følelsen af utilstrækkelighed, egne perspektiver, oplevelser</p> | <p>Inklusionskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elever eller studerendes egne perspektiver og/eller oplevelser med følelsen af utilstrækkelighed. <p>Eksklusionskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hvis studiet/undersøgelsen tager udgangspunkt i andre perspektiver såsom færdiguddannede, f.eks. lærere eller sygeplejersker. ● Hvis studiet/undersøgelsens hovedfokus er psykiske lidelser f.eks. depression eller angst. ● COVID-19 |
| <p>Målgruppe: Hvem undersøgelsen tager udgangspunkt i/bygger på → Elever eller studerende</p> | <p>Inklusionskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elever eller studerende <p>Eksklusionskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nyuddannede/færdiguddannede |

Tabel 1: Litteratursøgningens CHIP-model, og herunder inklusions- og eksklusionskriterier.

Efter ovenstående præsentation af vores litteratursøgningsproces vil vi nu gå videre til at udfolde de eksisterende forskningsartikler på området, som vi har udvalgt på baggrund af denne litteratursøgningsproces.

1.1.2 Udvalgt eksisterende forskning

I det følgende vil fem udvalgte artikler blive præsenteret med henblik på at belyse, hvordan hidtidig forskning på området har undersøgt utilstrækkelighed. Det skal pointeres, at artiklerne er udarbejdet i forskellige lande: henholdsvis et dansk systematisk review som indbefatter et studie fra henholdsvis Taiwan, USA, Canada og Sverige, samt en artikel udarbejdet i Sverige, en i Canada, og to i Danmark, hvorfor de ikke nødvendigvis er direkte overførbare til en dansk kontekst grundet forskelle i praksis. Det er dog fundet relevant at orientere os i den eksisterende forskning på feltet, også internationalt, da der kan være nuancer, tendenser og mønstre af relevans for undersøgelsen. Desuden, er det vigtigt at påpege, at det kun er to af artiklerne, der henviser til en form for definition af utilstrækkelighed (faglig og social utilstrækkelighed), hvorfor artiklerne ikke nødvendigvis tager udgangspunkt i den samme forståelse. Nedenfor vil

udvalgte artikler omhandlende henholdsvis personlig, faglig og social utilstrækkelighed præsenteres, samt en artikel om selvværd og pres og slutteligt en artikel om stress og pres, hvis relevans udfoldes i forbindelse med artiklens præsentation.

Personlig utilstrækkelighed

I et dansk systematisk review af Maiken H. Kaldal, Jette Kristiansen og Lisbeth Uhrenfeldt (2018) gennemgås adskillige studier omhandlende sygeplejerskestuderendes oplevelse af professionelles håndtering af mødet med patientpleje, dette for at identificere, gennemgå og sammenfatte den bedst tilgængelige evidens på området (Kaldal et. al., 2018, p. 99f). Vi har fundet dette relevant da det beskæftiger sig med nogle af de koncepter, som vi er interesserede i, og kan skabe en overordnet forståelse for, hvilke faktorer der kan være betydningsfulde for studerendes oplevelse af utilstrækkelighed. Hensigten er ikke at gå hvert studie fra deres review igennem, men herimod at fremlægge hovedpointerne.

Retningslinjerne fra The Joanna Briggs Institute (JBI) blev fulgt, og der blev udført en metasyntese. Fem forskningsartikler imødekom inklusionskriterierne og indgår i deres review (Kaldal et. al., 2018, p. 100). De fem studier var publiceret på engelsk og blev udført fra 1998 til 2014 i fire forskellige lande: Taiwan, USA, Canada og Sverige. Studierne benyttede sig af kvalitative metodologier, enten konstruktivisme, hermeneutisk fænomenologi, en naturalistisk undersøgelsesmetode (naturalistic inquiry) eller var fænomenologisk funderet. Desuden, af en kvalitativ metode, enten fokusgruppeinterviews, individuelle interviews, narrative refleksioner eller en indre (intrinsic) case-studie-tilgang ved brug af dagbøger og interviews. Det totale antal deltagere var 85 sygeplejerskestuderende (Kaldal et. al., 2018, p. 101).

Forskningsartiklernes data blev samlet via the Qualitative Assessment and Review Instrument (QARI), hvorudfra fundene blev kategoriseret (Kaldal et. al., 2018, p. 100). Processen resulterede i 46 subkategorier, som blev samlet til 13 kategorier, hvorudfra fire syntetiserede temaer tydede frem: 1) personlig eksistens, 2) personlig læring og udvikling, 3) at være et professionelt medmenneske, 4) og klinisk læringsmiljø. Det fremgår, at de studerende oplevede utilstrækkelighed på en afdeling af hospitalet, hvor de følte sig fortabt og uvidende i det kliniske læringsmiljø (Kaldal et. al., 2018, p. 103). Manglende viden og erfaring er to væsentlige grunde til, at de følte sig utilstrækkelige

i den kliniske ramme og i mødet med patientpleje. Det fremhæves, at de studerende oplevede, at der ikke var en tydelig sammenhæng mellem det, som de havde lært på sygeplejerskeskolen og det, som de ansatte og kliniske instruktører på hospitalet vejledte dem i, i relation til klinisk beslutningstagning (Kaldal et. al., 2018, p. 105). Overordnet konkluderes det af forskernes review, at sygeplejerskestuderende oplevede en følelse af utilstrækkelighed, sårbarhed og forvandling i mødet med patientpleje (Kaldal et. al., 2018, p. 106).

Man kan stille sig kritisk overfor, hvorvidt deres review indfanger helheden af sygeplejerskestuderendes oplevelse ved blot at inddrage fem studier. Ifølge Kaldal, Kristiansen og Uhrenfeldt (2018, p. 106) var det problematisk at sammenligne studierne, da hvert studie havde forskellige kliniske settings og sundhedssystemer an på den geografiske lokation, hvilket kan påvirke de studerendes uddannelsesmæssige vilkår og betingelser. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at formålet med deres review var at identificere, gennemgå og sammenfatte den bedst tilgængelige evidens på området ved at kategorisere fundene for herved at fremstille et så omfattende sæt af syntetiserede fund som muligt (Kaldal et. al., 2018, p. 106).

Faglig utilstrækkelighed

Et studie af Henrik Lindqvist, Maria Weurlander, Annika Wernerson og Robert Thornberg (2017) havde til formål at undersøge, hvilke situationer lærerstuderende oplevede skabte en følelse af faglig utilstrækkelighed (professional inadequacy) under deres uddannelse, samt hvordan de håndterede dette (Lindqvist et al., 2017, p. 270ff). Undersøgelsen beror på en kvalitativ tilgang ved brug af fire fokusgrupper bestående af i alt tyve studerende fra en læreruddannelse på et svensk universitet, hvor fem var mænd og femten kvinder, i alderen 21-30 år. Målet med fokusgrupperne var at opnå dybdegående viden om feltet ved at lede an til diskussioner om udfordrende situationer under læreruddannelsen, hvordan disse blev håndteret, og hvordan de studerende tænker at håndtere lignende situationer i fremtiden. Der blev suppleret med individuelle semi-strukturerede interviews af fem af deltagerne for at uddybe oplevelser, der ikke var tilstrækkeligt udforsket i fokusgrupperne (Lindqvist et al., 2017, p. 272).

Resultaterne indikerer, at de udfordrende situationer enten omhandler daglige, hverdagslige udfordringer, der fremkalder negative følelser, eller større udfordrende begivenheder, såsom vold blandt elever. Det tyder på, at de mest gennemgående og belastende situationer var de daglige udfordringer, herunder stress, udbrændthed, ansvar for elevernes trivsel, frygt for fiasko eller at opleve negative situationer, såsom mobning eller racisme blandt elever (Lindqvist et al., 2017, p. 273). Disse belastende situationer leder an til følelsen af faglig utilstrækkelighed, som forskerne definerer ved *ikke at leve op til egne faglige standarder*. De studerendes følelse af faglig utilstrækkelighed er karakteriseret af en oplevelse af uvished, afmagt og begrænsede handlemuligheder, hvilket relateres til manglende tillid til sig selv, inkompetence (Lindqvist et al., 2017, p. 273), og manglende erfaring på lærerområdet (Lindqvist et al., 2017, p. 276). Resultaterne indikerer desuden, at følelsen af faglig utilstrækkelighed er knyttet til de studerendes håndtering af udfordrende situationer, dette mest relateret til praktik, men også til overvejelser omkring lærerarbejdet i fremtiden (Lindqvist et al., 2017, p. 273).

Ifølge forskerne beskriver de studerende på et individuelt plan en *acceptstrategi*, som del af løsningen på deres følelse af faglig utilstrækkelighed. Her reduceres opfattelsen af former for og mængden af krav, og det accepteres, at det ikke er muligt at have fuld kontrol over de belastende situationer. De studerende beskriver også en løsning på kollektivt plan, der afhænger af støttende kollegaer i fremtidige jobs, som de kan lære af, dette refereres til som en *udskydende strategi*. Et tredje aspekt af håndtering er at få mere erfaring i løbet af læreruddannelsen, da manglende erfaring ligeledes kan være årsag til faglig utilstrækkelighed (Lindqvist et al., 2017, p. 276ff).

Social utilstrækkelighed

En tilgang til at undersøge social utilstrækkelighed præsenteres i Frank J. Elgar og Christine Arletts (2002) studie, hvor der blev anvendt selvrapportering med henblik på at undersøge sammenhængen mellem oplevet social utilstrækkelighed og depressive symptomer hos unge. Undersøgelsen blev udført over to omgange med fire måneders mellemrum, henholdsvis i maj og september (Elgar & Arlett, 2002, p. 301) ved brug af to selvrapporteringsinstrumenter: Children's Depression Inventory (CDI), et selvrapporteringsskema til måling af depressive symptomer i barndommen, og Checklist of Adolescent Problem Situations (CAPS), der undersøger situationelle årsager bag

opfattelsen af social utilstrækkelighed hos unge. Forståelsen af social utilstrækkelighed ud fra CAPS indbefatter syv domæner: forældre, søskende, skole, dannelse af venskaber, vedligeholdelse af venskabsrelationer, problematisk adfærd og arbejde. I alt deltog 224 elever, fra henholdsvis 7., 9. og 11. klasse (aldersintervallerne 12-13, 14-15 og 16-17), fra seks skoler i den vestlige del af Newfoundland, Canada, heriblandt 104 piger og 112 drenge (identifikation af køn manglede fra otte deltagere) (Elgar & Arlett, 2002, p. 301f).

Undersøgelsen tyder på, at CAPS er et pålideligt måleredskab til social utilstrækkelighed, og indikerer høj reliabilitet. Desuden rapporteres en korrelation mellem CAPS og CDI (Elgar & Arlett, 2002, p. 304). Resultaterne tyder på, at oplevelsen af social utilstrækkelighed hos unge er stabil over tid, uafhængigt af dets sammenhæng med depressive symptomer (Elgar & Arlett, 2002, p. 301), men indikerer en sammenhæng mellem social utilstrækkelighed og nedtrykthed. Ifølge forskerne stemmer dette overens med tidligere undersøgelser, der tyder på, at unge med depressive symptomer oftere støder på konflikter, og at unge med et højt konfliktniveau har større risiko for at udvikle depression. På trods af en høj korrelation mellem scorerne på selvrapporteringsinstrumenterne, er det ikke klart om deprimeret eller nedtrykt stemningsleje er associeret med både opfattet social utilstrækkelighed og egentlig nedsat social funktionsevne. Stigningen i CDI-scorer fra den første til den anden testning stemmer ikke overens med tidligere undersøgelser. Denne ændring i de unges humør kan, ifølge forskerne, dog bunde i, at overgangen til et nyt skoleår kan medføre et højere stressniveau (Elgar & Arlett, 2002, p. 304).

Selvværd og oplevelsen af pres

Psykiatrifonden er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der gennem deres ungeindsats "Sig det højt" tilbyder kampagner og tilbud med det formål at få flere unge til at italesætte deres udfordringer (Psykiatrifonden, 2021, p. 19). Konceptet utilstrækkelighed synes her at tyde frem gennem udtrykket "ikke god nok", hvorfor vi har valgt at inkludere studiet. Psykiatrifonden har som del af ungeindsatsen foretaget en spørgeskemaundersøgelse for at undersøge selvværd og oplevelsen af pres blandt unge. Deltagerne var danske unge mellem 16-24 år, heraf 1000 kvinder og 200 mænd. Undersøgelsen er foretaget i april-maj 2021, og er en efterfølgende udgave af den samme

undersøgelse foretaget i 2017, dog med små variationer i svarkategorierne (Psykiatrifonden, 2021, p. 4f). En anden del af undersøgelsen fra 2021 fokuserer på COVID-19-pandemiens påvirkning på unge, hvilket udelades i det følgende, da det ikke er del af vores undersøgelsesfokus (Psykiatrifonden, 2021, p. 14).

Resultaterne indikerer, at over halvdelen (56%) kun føler sig gode nok, når de har succes på næsten alle områder af livet, herunder både skole, job, venner, fritidsaktiviteter og udseende, hvilket er en stigning på 6% fra 2017 (Psykiatrifonden, 2021, p. 5, 12). Resultaterne tyder på, at størstedelen af unge kæmper for at være bedre end det gennemsnitlige, hvilket ifølge Psykiatrifonden er problematisk, da jagten på det perfekte i så fald aldrig stopper. Desuden mener flertallet (70%), at det er individet selv, som bærer ansvaret for at opnå succes i livet. Dette kan ifølge Psykiatrifonden ses som positivt, da det kan betyde, at de unge har stor tiltro til, at de har indflydelse på eget liv, men også omvendt være negativt, da de unge kan komme til at stå alene med ansvaret og skylden, hvis det ikke lykkes dem at nå i mål. De unge kan overse, at strukturelle faktorer, såsom arbejdsløshed og begrænset optagelse på uddannelser, har indflydelse på deres muligheder. Dette medfører ifølge Psykiatrifonden et enormt pres, og en stor risiko for, at de ikke kan leve op til egne forventninger, hvilket kan medføre alvorlige konsekvenser, såsom depression, angst eller stress (Psykiatrifonden, 2021, p. 12).

Resultaterne tyder desuden på, at unge hænger deres selvværd op på ydre faktorer såsom uddannelse eller arbejde, hvor 41% mener, at topkarakterer er en uomgængelig betingelse for at få et godt liv, hvortil 30% mener, at de kun er gode nok, hvis de kommer ind på drømmeuddannelsen. Desuden bekymrer 44% sig om deres udseende og om det er godt nok (Psykiatrifonden, 2021, p. 12). Samtidig er 33% bekymrede for at skuffe deres forældre, hvis de ikke er succesfulde nok (Psykiatrifonden, 2021, p. 3). En stor del af de unge undlader at fortælle forældre (31%) og venner (28%) om deres bekymringer, sorger og nederlag. Dette er ifølge Psykiatrifonden problematisk, da det først er når man deler sine tanker og følelser, at man bliver opmærksom på, at man ikke er alene (Psykiatrifonden, 2021, p. 12). Psykiatrifonden understreger, at dette lægger stort pres på unge, og at der er stor risiko for, at dette pres, som så mange unge oplever i forhold til at præstere og være gode nok, fører mistroivsel med sig, især når de svære ting i livet ikke bliver sagt højt (Psykiatrifonden, 2021, p. 3).

Stress og oplevelsen af pres

Anne Maj Nielsen og Laila Colding Lagermann har i 2017 foretaget et pilotprojekt i Aalborg, Danmark, på to gymnasier, med det formål at undersøge stress blandt gymnasieelever, hvad der kan styrke de unge i gymnasielivet, og hvordan kurset i stressreduktion, "Åben og Rolig for Unge", virker i forhold til forebyggelse og behandling (Nielsen & Lagermann, 2017, p. 15f). Vi har valgt at inddrage undersøgelsen, da vores forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen også kan handle om krav og forventninger, der kan lede til stress, hvilket minder om Nielsen og Lagermanns koncept.

Deres undersøgelse er todelt, den ene del omfatter elever i 2.g fra to gymnasier, svarende til 21 klasser og 438 elever (17-18 år). Alle elever udfyldte spørgeskemaer og en test om stress, trivsel og opmærksomhed. Herudfra blev der foretaget en randomiseret fordeling af klasserne, på begge gymnasier, i to ensartede grupper. Den ene gruppe (11 klasser) fik tilbud om kursusvisitation, og den anden var kontrolgruppe (10 klasser). Efter kursusforløbet udfyldte alle eleverne testen og spørgeskemaerne igen (Nielsen & Lagermann, 2017, p. 15f, 23). Resultaterne af denne del er ikke inkluderet i Nielsen og Lagermanns rapport, men herimod publiceret i en evalueringsrapport af Åben og Rolig for Unge (Jensen, 2017). De overordnede resultater indikerer, at årgangen havde en markant højere gennemsnitsscore på stress end den resterende danske befolkning, hvor mere end hver anden 2.g-elev scorede højere på stressskalaen end 80% af den danske befolkning (Jensen, 2017, p. 25).

Anden del af undersøgelsen beror på en kvalitativ tilgang til gymnasieelevers oplevelse af gymnasielivet generelt, i forhold til stress, samt kurset "Åben og Rolig for Unge". Der blev udført interviews med 14 elever, før, under og efter kursusforløbet, hvor nogle havde og andre ikke havde deltaget i "Åben og rolig for Unge". Den samlede undersøgelse omfatter således mixed methods (2017, p. 16). Denne del peger på, at eleverne oplever et stort præstationspres i gymnasiet, hvor karakterer og dét at præstere bedst muligt har stor betydning, og er nødvendigt for at opnå den ønskede uddannelse og få et godt, succesfuldt liv. Dette skaber konkurrence mellem de unge om at opnå så høje karakterer som muligt, hvor de desuden mister social anerkendelse, hvis de er fagligt svage. Dette forstærker usikkerhed og stress blandt eleverne, og medfører, at de anstrenger sig for at fremstå attraktive, energiske og med gåpåmod. Dette beskrives af eleverne som et anstrengende dobbeltspil, hvor de udadtil virker energiske

og attraktive, selvom de i virkeligheden føler sig udkørte, men at det er farligt at vise udmattelse, da de i så fald kan risikere at miste anerkendelse, både socialt og fagligt (Nielsen & Lagermann, 2017, p. 54).

Undersøgelsen tyder også på, at de unge længes efter forståelse og anerkendelse fra deres forældre i forhold til de krav og forventninger gymnasielivet fører med sig. Dog fralægger de sig at fortælle om deres oplevelser, dels på grund af, at de ikke vil bekymre deres forældre, men også grundet manglende tillid til, at de kan relatere til deres oplevelser, samt fordi, at de unge mener, at det er udtryk for svaghed (Nielsen & Lagermann, 2017, p. 54f). Eleverne benytter strategier til håndtering af den stress de oplever og til at befordre trivselsfremmende prioriteringer. Denne balancering omfatter tre strategier: 1) elevernes navigering mellem egne behov og nødvendige krav, 2) anvendelsen af trivselsfremmende planlægningsstrategier, der giver mulighed for at mærke efter og vise omsorg for sig selv, og 3) en strategisk fremgangsmåde, hvor forventninger og krav bliver sat i perspektiv og potentielle muligheder bliver fokus (Nielsen & Lagermann, 2017, p. 55). Undersøgelsen konkluderer dog, at balanceringsstrategierne må blive en integreret del af de unges hverdag i form af gode vaner for at kunne forebygge tilbagefald og nye stressreaktioner (Nielsen & Lagermann, 2017, p. 56f).

1.2 Argumentation for valg af problemformulering

Efter ovenstående gennemgang af den udvalgte eksisterende forskning på området vil vi nu argumentere for vores valg af problemformulering, samt for måden, hvorpå vi ønsker at undersøge konceptet utilstrækkelighed.

Det ses i afsnittet "*Udvalgt eksisterende forskning*", at der i relation til at undersøge utilstrækkelighed både er blevet benyttet en kvalitativ tilgang, herunder blandt andet fokusgrupper, interviews og casestudier, samt en kvantitativ tilgang, såsom selvrapportering. Dog var der ingen af studierne, der havde utilstrækkelighed som sit hovedfokus eller den enkeltes subjektive oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Størstedelen af forskningen havde fokus på og undersøgte delaspekter eller elementer af utilstrækkelighed relateret til trivsel eller i forbindelse med andre fænomener, og dermed påtog forskningen sig sjældent et helhedsorienteret syn på utilstrækkelighed. Af denne grund argumenterer vi for, at vores hovedfokus på utilstrækkelighed og tilgang med at

spørge kvalitativt og åbent ind til unges egne oplevelser med utilstrækkelighedsfølelsen er af relevans. Vi ønskede en åben tilgang, hvor begrebet utilstrækkelighed kunne forstås som noget, der kan variere afhængigt af den enkelte elev. Disse komplekse, multifaktorielle forhold blev vurderet til at stemme bedst overens med en kvalitativ tilgang, som også giver mulighed for et fokus på de mere dynamiske forhold og processer, der kan influere den enkeltes oplevelse eller følelse af utilstrækkelighed. Herved kunne informanterne udfolde rige og dybe beskrivelser af egne perspektiver på utilstrækkelighed, der gav plads til, at det særegne ved den enkeltes oplevelse kom i centrum (Langdridge, 2007, p. 2). Dette fokus vurderede vi som af psykologisk relevans, da indsigt i emnet kan informere gymnasiets ressourcepersoner om, hvilke forhold, processer og dynamikker, der kan være på spil og have betydning for oplevelsen eller følelsen af utilstrækkelighed set ud fra et førstepersonsperspektiv, og i forlængelse heraf forhåbentligt skabe grobund for ideer til, hvad man kan gøre i praksis for at mindske utilstrækkelighedsfølelsen blandt gymnasieelever. Gymnasieelevernes egne oplevelser og perspektiver så vi således som en ressource i arbejdet med og forståelsen af utilstrækkelighed. Desuden finder vi det vigtigt at undersøge og sætte os ind i netop unges oplevelser af utilstrækkelighed da ungdomsperioden kan ses som en vigtig udviklingsperiode i livet (Arnett, 2014), der også er særlig sensitiv (Blakemore & Mills, 2014).

1.2.1 Problemformulering

Sammenfattende har ovenstående overvejelser og argumenter ledt til følgende problemformulering: *Hvordan kan gymnasieelevers egne perspektiver på og oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen forstås?*

1.3 Afgrænsning

I følgende afsnit vil utilstrækkelighed præciseres i en begrebsafklaring af, hvordan begrebet tilgås i specialet. Vi fandt dette relevant, som forlængelse af ovenstående, hvor utilstrækkelighed blev lagt frem i relation til den udvalgte eksisterende forskning på området. Det blev vurderet, at begrebet ikke er tilstrækkeligt defineret i forskningen i forhold til, hvordan vi i nærværende speciale vil tage udgangspunkt i begrebet, hvorfor vi i det følgende vil klarlægge dets betydning og herved afgrænse undersøgelsens genstandsfelt.

1.3.1 Begrebsafklaring af utilstrækkelighed

Utilstrækkelighed er et begreb, som mange nok har hørt i daglig tale, og har en idé om, hvordan føles. Utilstrækkelighedsfølelsen er ifølge Christian Hjortkjær (2020, p. 11) den grundfølelse, som især gør det svært at være ung i dag. Hjortkjær har adskillige udgivelser inden for både psykologien, eksistenspsykologien, sociologien og filosofien, og er ph.d. fra Søren Kierkegaard Forskningscenteret. Han beskriver utilstrækkelighed, som en paradoks følelse: man føler sig forkert, *selvom* og netop *når* man forsøger at gøre alting rigtigt, en følelse af, at man aldrig *gør nok*. Han pointerer, at utilstrækkelighedsfølelsen er en yderst selvdestruktiv følelse, der vokser desto mere samvittighed individet har. Derfor er utilstrækkelighedsfølelsen især udpræget blandt dem, der er pligtopfyldende, og influerer på den enkeltes personlige ansvarsfølelse. Ifølge Hjortkjær (2020, p. 11f) bunder utilstrækkelighedsfølelsen ikke i den enkeltes personlige mangler, men udspringer og kan forklares ud fra en række delte fællesmenneskelige socialpsykologiske mekanismer.

Med udgangspunkt i Hjortkjærs anvendelse af begrebet er et betydeligt formål med nærværende speciale at skabe forståelse for, hvordan utilstrækkelighed opleves af unge i dag. Vi har med grundlag i Hjortkjærs (2020, p. 11f) definition fokus på en forståelse af utilstrækkelighed, som en psykologisk forestilling eller oplevelse af ikke at kunne slå til, en følelse af, at man aldrig *gør nok* eller *er god nok* som person (subjektiv, indre oplevelse eller eksistentialistisk form), men også, at der finder nogle ydre krav eller omstændigheder sted, som den enkelte ikke kan leve op til eller *gøre godt nok* (objektiv, praktisk eller i relation til andre), som begge kan medføre oplevelsen af at være utilstrækkelig. For os handler utilstrækkelighed således både om en indre oplevelse, og om individet selv, samt om at fuldføre noget i relation til andre, til samfundet og til krav og forventninger. På den måde relaterer og forbinder utilstrækkelighed som koncept de indre begreber til de mere ydre omstændigheder, der interagerer sammen om at skabe utilstrækkelighedsfølelsen. Vi forstår desuden utilstrækkelighed som et paraplybegreb gennem det relationelle til andre koncepter, der ligger meget tæt på, men som dog er forskellig.

Der er flere fænomener i psykologien, især selvtillid og selvværd, der kan forveksles med utilstrækkelighed. Ifølge Jesper Juul (1995, p. 85) beror *selvtillid* på et præstationsorienteret aspekt, der omhandler det, som man kan (det man er god eller dårlig til),

og oplevelsen af at kunne. Herimod beror *selvværd* (det han kalder selvfølelse) på en eksistentiel kvalitet, og kan forstås, som en bevidst fornemmelse af eget værd. En positiv selvværdsfølelse består af en grundlæggende følelse af, at man er god nok, som man er, på godt og ondt (Juul, 1995, p. 85). Juuls definition af selvfølelse mener vi stemmer overens med måden man forstår selvværdsbegrebet i dag. Disse koncepter er altså enten præstationsorienteret eller beror på en eksistentiel kvalitet. I forbindelse med dette skal nævnes, at vi er opmærksomme på eksistensen af Feelings of Inadequacy Scale, men da den blev udviklet med hensigten at måle selvværd, og da følelsen af utilstrækkelighed herudfra refererer til nedsat selvværd eller mindreværd og manglende selvsikkerhed (Boduszek & Debowska, 2017) har vi valgt ikke at uddybe skalaen yderligere, da vores forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen ikke stemmer overens med dette.

Desuden ses det i afsnittet “*Udvalgt eksisterende forskning*”, at begrebet bruges som enten personlig, faglig eller social utilstrækkelighed. Vi har fået inspiration fra de forskellige måder utilstrækkelighed tidligere er brugt på, men hvor den eksisterende forskning udelukkende har fokus på delaspekter af utilstrækkelighed eller som et delelement i relation til andre fænomener, har vi i nærværende undersøgelse utilstrækkelighedsfølelsen som hovedfokus, der både indebærer et personligt, socialt og samfundsmæssigt niveau, hvor vi således bidrager med et ekstra niveau.

Desuden forstår vi utilstrækkelighedsfølelsen, med inspiration fra Hjortkjær, som et fænomen, der er udbredt og alment kendt, i større eller mindre grad, af alle individer (normal/almenpsykologisk), hvor følelsen også kan have en yderst selvdestruktiv karakter og være en ualmindelig nederdrægtig følelse (patologisk) (Hjortkjær, 2020, p. 11f). Grænsen mellem disse forståelser synes at være et gradsspørgsmål. Uanset om utilstrækkelighedsfølelsen er af normal/almenpsykologisk eller patologisk karakter, vil individet have oplevelsen af at være utilstrækkelig. Vores fokus vil dog være på oplevelsen af utilstrækkelighed ud fra en almenpsykologisk forståelse, og hvordan følelsen kommer til udtryk hos den enkelte.

Vi finder Hjortkjærs (2020) samfundskritiske udlægning relevant i forsøget på at forstå, hvordan gymnasieelever oplever følelsen af utilstrækkelighed, da vi tænker, at de også kan være præget af påbudssamfundets idealer og påbud (Hjortkjær, 2020). Ved at opstille en samfundsdiagnostik forklarer han, at det ikke er sværere at være ung i

dag, men anderledes svært, hvor det i påbudssamfundet er følelsen af, at man ikke gør nok, som er fremtrædende, hvorimod det i forbudssamfundet var følelsen af, at man gjorde noget, som man ikke måtte (Hjortkjær, 2020, p. 16, 48). I dag karakteriseres samfundet af, at individet er omringet af et hav af muligheder uden klare regler og rammer for, hvad der er tilladt, hvor grænsen går, og hvornår noget er *rigtigt* og *nok*, hvilket kan være udmattende og overvældende. Man skal altid være lidenskabeligt engageret i alt, hvad man gør, herunder både i parforhold, familieliv, arbejde, uddannelse, og også politiske debatter.

Ifølge Hjortkjær er der i påbudssamfundet meget få ting man ikke må, men rigtig meget man *skal*. Påbudssamfundet opfordrer konstant individet til at gøre *mere*, godt er aldrig godt *nok*, hvilket er problemet med disse påbud: idealerne er svære at opnå og realisere, de er utydelige og uopnåelige. Dette medfører, at individet kan have en vedvarende oplevelse af altid at være bagud (Hjortkjær, 2020, p. 12f, 26f). Idealer er ikke et nyt fænomen, men hvordan den enkelte forholder sig til dem har ændret sig. I dag opfattes idealer, som noget man kan opnå, men da idealer ikke er reelle, men ideelle, skaber det et problem ifølge Hjortkjær (2020, pp. 25-29), da individet i så fald ikke kan nå i mål med disse påbud og idealer. Dette kan resultere i en følelse af at være utilstrækkelig, hvilket er centrum i Hjortkjærs samfundsdiagnose. Hjortkjær (2020, pp. 33-41) tydeliggør, at disse påbud ikke blot relaterer sig til handlingsorienterede påbud, men også til *påbudsfølelser*. Her bliver individet eksplicit eller implicit opfordret til et specifikt stemningsleje eller følelsesliv i bestemte situationer. Dette kan opleves, som noget man *skal* leve op til, en pligt, og det er derfor man kan føle sig utilstrækkelig når man ikke lykkes med at være god (nok).

Både Hjortkjærs påbudssamfund og Zygmunt Baumans flydende modernitet, der uddybes i afsnittet "*Udvalgt teori*", skal begge forstås i relation til samfundet i dag. Vi har valgt ikke at inddrage Hjortkjærs samfundskritiske udlægning i afsnittet "*Udvalgt teori*", men derimod i vores begrebsafklaring af utilstrækkelighed, og da vi i nærværende speciale tager udgangspunkt i hans forståelse, vil vi også inddrage den i fortolkningen af empirien. I det følgende afsnit præsenteres et metodeafsnit, hvor vores centrale metodologiske og metodiske overvejelser fremlægges.

2. Undersøgellesdesign

I dette afsnit vil undersøgelsens metodiske og metodologiske refleksioner præsenteres. Afsnittet indledes med en beskrivelse af henholdsvis den fænomenologiske og hermeneutiske position, som er specialets videnskabsteoretiske afsæt. Dette efterfølges af en præsentation af empiriindsamlingsmetoden, det kvalitative semistrukturerede livsverdensinterview, og hvad dette bidrager med i undersøgelsen. Slutteligt vil specialets analysemetode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) præsenteres, efterfulgt af en beskrivelse af vores etiske overvejelser relateret til undersøgelsen.

2.1 Metodologiske ståsteder

I nedenstående vil henholdsvis vores fænomenologiske placering, efterfulgt af vores hermeneutiske ståsted præsenteres, og hertil en kort fremlægning af videnskabsteoriernes grundtanker. Dette leder til en argumentation for undersøgelsens hermeneutisk-fænomenologiske placering, der desuden fører til et afsnit, som kortlægger vores forforståelser.

2.1.1 Fænomenologi

Fænomenologien er en af de mest fremtrædende discipliner inden for filosofien. Denne tilgang er fundet relevant i udforskningen af fænomenet utilstrækkelighed, samtidig med, at den underbygger vores valgte interview- og analysemetode.

Fænomenologien er grundlagt af Edmund Husserl (Zahavi, 2010, p. 122), og bygger på interessen om at undersøge, hvordan fænomener kommer til udtryk hos det enkelte individ i hverdagslivet, samt hvordan disse opleves i bestemte kontekster og situationer. Denne filosofiske disciplin hævder, at den eneste virkelige verden er den der fremtræder hos individet (Zahavi, 2010, p. 127f), hvorfor det er relevant at undersøge, hvordan individet oplever verden (Langdridge, 2007, p. 11). Således beskæftiger fænomenologien sig med fænomeners forskellige fremtrædelsesformer, og hertil ønsker at opnå en forståelse for det enkelte menneskes livsverden, hvori fænomenerne udspiller sig (Zahavi, 2010, p. 127). Husserls forestilling om *intentionalitet* er en central pointe i fænomenologien og henviser til den menneskelige bevidstheds rettedhed altså, at bevidstheden altid er rettet mod et bestemt objekt, da verden og selvet ikke kan adskilles,

hvorfor et fænomen eller objekts (såsom utilstrækkelighedsfølelsen, at cykle eller have) betydning er forskellig an på personen der opfatter det og an på den kontekst, hvori det opfattes. Det selvsamme fænomen eller objekt kan betyde eller symbolisere noget forskelligt for forskellige individer, eller endda forskellige ting for det samme individ i forskellige kontekster eller på forskellige tidspunkter (Langdridge, 2007, p. 9). Således hævdes det, at alt erfaring er en oplevelse af noget, og indebærer en sammenhæng mellem det der opleves (*noema*) og måden det opleves på (*noesis*) (Langdridge, 2007, p. 13ff). Dette gøres muligt ved at lade førstepersonsperspektivet tyde frem, hvilket kan ske gennem *epoché* eller *fænomenologisk reduktion*. Det vil sige at undersøge informanternes oplevelse fordomsfrit og åbent ved at sætte vores egne forforståelser i parentes (Langdridge, 2007, p. 17ff).

Maurice Merleau-Ponty var dedikeret til Husserls begreb om fænomenologisk reduktion, men stod også kritisk til dette da det ifølge ham ikke er muligt at nå frem til en endegyldig sandhed eller erkendelse af oplevelsen af et fænomen, hvilket han refererer til som *sedimentation*. Merleau-Ponty havde i stedet fokus på den levede verden og oplevelsen af det som han kalder for *livsverden* (lifeworld). Han mener, at mennesket er forbundet til verden gennem dets kropslige bevidsthed. Verden bliver meningsfuld gennem den enkeltes opfattelse af den, hvilket altid bør være i fokus ifølge Merleau-Ponty. Han pointerer, at subjektivitet ikke kan reduceres til enten den materielle verden eller bevidsthed, da man ved at udsætte subjektivitet for reduktion kan forårsage, at den menneskelige eksistens tvetydighed ikke kommer til udtryk (Langdridge, 2007, p. 36ff). Merleau-Ponty forsøger at forstå intentionalitet som kropslig sansning af verden (Rendtorff, 2014, p. 266), og mennesket som et *kropssubjekt* (body-subject), hvor bevidsthed er indlejret i kroppen og intentionalitet i kropssubjektet (Langdridge, 2007, p. 37). Ifølge Merleau-Ponty skabes mening gennem samspillet mellem verden og kroppen, hvor kroppen spiller en central rolle i skabelsen af vores perspektiv på verdens mening som følge af den store tillid vi har til vores sanseopfattelser (Rendtorff, 2014, p. 266). Kropssubjektets styrke stammer fra det faktum, at kroppen kan placeres på subjekt-siden af subjekt-objekt relationen. Vi tænker og taler ud fra kroppen (Langdridge, 2007, p. 37), hvorfor kroppens sansning af verden anses som det centrale i den mening, der dannes i menneskets livsverden (Rendtorff, 2014, p. 266). Derudover påpeger Merleau-Ponty ligeledes den måde, hvorpå vores krop rumligt optager en del af den verden vi befinder os i, verden og kroppen er indbyrdes forbundne og med dette

dannes et system, hvorudfra erkendelse eller sandhed skabes, som en måde at få den situation vi befinder os i til at give mening (Langdridge, 2007, p. 37).

Indenfor fænomenologien placerer vi os under Merleau-Pontys fænomenologiske forståelse, dette på baggrund af teoriens vægt på det kropslige aspekt i relation til oplevelsen af den menneskelige livsverden. Vi vedkender derfor relevansen af teoriens grundprincip om kroppens betydning for erkendelse, og bevidsthedens sammenfald med verden gennem sanseoplevelser, og herudfra anerkender, at vores informanternes udtalelser om kropslige oplevelser (se afsnit 4) er et vigtigt redskab i forståelsen af fænomenet utilstrækkelighed. Dette er særlig relevant i nærværende speciale, da fænomenet utilstrækkelighed ud fra vores forforståelser tænkes at være tæt beslægtet med kropslige reaktioner, hvor vi ved at udforske informanternes kropslige oplevelser vil forsøge at forstå deres livsverden. Vi vedkender endvidere forskelligheder blandt informanternes beskrivelser, men også, at dét, der opleves af den enkelte i én situation, ikke nødvendigvis er gældende i en anden, og anerkender desuden, at alle oplevelser er meningsfulde i den kontekst de opleves i (Langdridge, 2007, p. 13f, 37).

Udover at være interesseret i selve strukturen af individets oplevelser, med udgangspunkt i fænomenologien, er vi ligeledes interesseret i det, der ligger til grundlag for disse, hvorfor vi også befinder os indenfor det hermeneutiske ståsted, hvilket udfoldes i følgende afsnit.

2.1.2 Hermeneutik

I ovenstående er den fænomenologiske tradition, som vi placerer os indenfor, beskrevet. Med henblik på at opnå en dybdegående forståelse udbygger vi den fænomenologiske position, ved også at trække på den hermeneutiske tradition, som bygger på ideen om, at fortolkning er en del af enhver forståelse (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 222f), og at en fuld tilsidesættelse af forforståelser ikke er en realitet i mødet med verden (Langdridge, 2007, p. 18). Vi anerkender vigtigheden af at være orienteret i og bevidste om egne forforståelser og vedkender, at de er relevante i forståelsen af det fænomen, der arbejdes med.

Der er forskellige retninger indenfor hermeneutikken, men vi vil i denne undersøgelse fokusere på Hans-Georg Gadamer's filosofiske hermeneutik, som er udviklet og systematiseret ud fra Martin Heidegger's filosofiske tanker. Gadamer anser mennesket som

et fortolkende væsen, hvor interessen ikke er *hvordan*, men *hvorfor* vi fortolker, og hvilken rolle forståelse spiller for vores viden om og handlen i verden (Højberg, 2014, p. 289ff). Ifølge Gadamer (1975/1989, p. 469f) er forståelse og fortolkning det centrale i den menneskelige eksistens, og dannes gennem sproget (Gadamer, 1975/1989, p. 386f, 401f). Ifølge Gadamer (1975/1989, p. 398f) er forståelse en måde at være til på i verden, og er kontekstafhængig og historiebundet.

Der findes en række komponenter i forståelsesprocessen, der rammesætter, hvordan individet erkender verden og indgår i den. Menneskets forståelse af verden beror altid på og er bygget op på baggrund af *forforståelser*, hvor der tages udgangspunkt i tidligere kendskab til og forventninger om det pågældende, med det formål at forstå det nuværende. Ifølge Gadamer (1975/1989, p. 398f) er individet præget af en forudfattet mening om verden, som er konstitueret af den kulturelle arv, tradition og historie, som mennesket er indlejret i; det vil sige *fordomme*, hvilket er et vigtigt element i forståelsen, da vi ikke kan tolke og forstå verden, hvis vi på forhånd ikke har dannet fordomme om den (Højberg, 2014, p. 300f). Tilsammen udgør disse en *forståelseshorisont* - en på forhånd givet forståelsesramme, hvor vi inddrager vores forforståelser og fordomme i en meningsfuld fortolkning og betydningsudlægning af verden. I mødet med et andet menneske er det relevant at tage stilling til denne andens forståelseshorisont, da der herved tillades at ske et samspil mellem den andens og ens egen horisont. Her bliver fordomme udfordret og forståelseshorisonter befinder sig i en bevægelse og udvikling. Dette sker gennem det, som kaldes *horisontsammensmeltning*, hvor horisonter mødes og smelter sammen og fører herved til en videre og ny horisont gennem gensidig meningsdannelse (Gadamer, 1975/1989, pp. 396-399). Forståelsens cirkulære proces, *den hermeneutiske cirkel*, som kendetegner en cirkelbevægelse, hvor der sker en bevægelse frem og tilbage mellem forståelsen af de enkelte dele og helheder, er vigtig i dannelsen af mening. Heri bliver fortolkerens forståelsesverden aktiveret og fortolkeren bliver en aktiv del af meningsdannelsesprocessen (Gadamer, 1975/1989, pp. 268-271). I relation til nærværende undersøgelse kan denne cirkulære proces forstås ved samspillet mellem de beskrivelser informanterne kommer med (dele), og den overordnede forståelse, der opnås med udgangspunkt i delementerne (helheden).

Ovenstående ledte os an til, før interviewene fandt sted, at reflektere over vores egen forståelseshorisont og forforståelser, hvilket fremlægges i afsnittet "*Forforståelser*",

da disse vil indvirke på vores forståelse af informanternes livsverden. Vi har forsøgt at lade egne forståelseshorisonter, herunder forforståelser og fordomme, mødes med den enkelte informants horisont. Dette så vores forståelseshorisonter kunne smelte sammen og skabe en videre, ny horisont og herved opnå en dybere forståelse for elevernes oplevelse af fænomenet utilstrækkelighed, hvorfor både vores og elevernes forståelser kommer til udtryk i horisontsammensmeltningen.

2.1.3 Opsamling på fænomenologi og hermeneutik

I ovenstående har vi præsenteret vores videnskabsteoretiske ståsteder. Med den fænomenologiske position forsøger vi at kortlægge og forstå de principper, som strukturerer elevernes daglige liv, som bliver til gennem deres meningsproducerende aktiviteter og gennem deres præreflekterede oplevelse af verden (Rendtorff, 2014, p. 285f). Med den hermeneutiske position søger vi indsigt i elevernes forståelseshorisonter og handlinger gennem samtale, og dermed indblik i den reflekterende karakter af elevernes oplevelser (Højberg, 2014, p. 321).

På trods af, at disse tilgange beskæftiger sig med forskellige fokusområder, overlapper de og er med til at supplere hinanden på mange punkter. Som det også er beskrevet, har vigtige hermeneutiske filosoffer indledt deres teorier med et fænomenologisk udgangspunkt, hvor de ligeledes har anvendt metoder fra fænomenologien til at udvikle deres hermeneutiske forståelse. Fænomenologien er også relateret til den hermeneutiske position, dette ved at benytte hermeneutiske metoder, såsom fortolkning af tekster, til at udforske begreber og temaer (Rosfort, 2019, p. 235f). Udover at være beslægtet baggrundsmæssigt overlapper de ligeledes metodologisk og begrebmæssigt. Både den fænomenologiske og den hermeneutiske position er filosofiske traditioner, der er tilhængere af hypotesen om, at mennesket forstår den sociale verden. For at få indsigt i den andens oplevelse, er det ifølge disse tilgange vigtigt at overskride umiddelbarheder. Desuden forsøger begge traditioner at udvikle metoder til at anskue individets sociale virkelighed og frembringe struktureret viden om den sociale praksis. Det centrale forhold mellem hermeneutikken og fænomenologien kan således ses i lyset af samspillet mellem de oplevelsesmæssige og fortolkende dimensioner i individets oplevelser. På den måde er formålet med den hermeneutiske-fænomenologi at få indsigt i den andens tolkninger, refleksioner og oplevelser for at opnå en rigere forståelse for det undersøgte fænomen (Rendtorff, 2014, p. 285f; Højberg, 2014, p. 322).

Vi har med den hermeneutisk-fænomenologiske position haft mulighed for at undersøge fænomenet utilstrækkelighed, som det umiddelbart fremtræder, dette ved at sætte informanternes oplevelser og forståelser i centrum. Fokus har været at udforske den enkelte elevs livsverden ud fra den kontekst, den enkelte befinder sig i. Vi har reflekteret over, at den enkelte elevs forståelse og oplevelse af utilstrækkelighed er særegen på trods af, at elevernes kontekster har ligheder, eksempelvis ved, at de går på samme gymnasium og aldersmæssigt er tilsvarende. Vi har forsøgt at være så åbne som muligt i vores tilgang ved at være bevidste om vores forforståelser for at muliggøre en horisontsammensmeltning mellem vores og elevernes forståelseshorisont. I følgende afsnit vil vi kort skitsere de af vores forforståelser om fænomenet utilstrækkelighed, som vi havde før udførelsen af interviewene med gymnasieeleverne.

2.1.4 Forforståelser

I tråd med den hermeneutiske position har vi været interesserede i vores forståelseshorisonter, dette for at være opmærksomme på, hvordan vores egne forforståelser kan komme i spil i undersøgelsen. Vi vil derfor præsentere vores forforståelser, der hovedsageligt bundet i samtaler med ansatte på det undersøgte gymnasium og nogle elever, som vi har haft forløb med under vores frivillige arbejde på skolen, samt tidligere forskning relateret til oplevelsen af utilstrækkelighed præsenteret i afsnittet "*Udvalgt eksisterende forskning*".

Denne undersøgelse er foretaget med det formål at belyse, hvordan unge oplever utilstrækkelighed, hvad følelsen indebærer, og hvilke faktorer, der medvirker til, at følelsen opstår. Vi betænker, at gymnasieelever hovedsageligt har en negativ forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen, hvor oplevelsen generelt opfattes som stressende, og er relateret til en følelse af ikke at være god nok, afmagt og usikkerhed, samt en oplevelse af ikke at kunne slå til. Vi undrer os dog også over om eleverne oplever, at følelsen kan have en mere positiv virkning, eksempelvis, at den faciliterer motivation. Vi forventer, at eleverne beskriver bestemte faktorer eller omstændigheder, der kan lede an til utilstrækkelighedsfølelsen, såsom krav, forventninger eller præstationspres. Vi tænker, at elevernes oplevelse af utilstrækkelighed er relateret til faglighed, i form af karakterer, og kan opleves i sociale sammenhænge, eksempelvis i relation til at blive ekskluderet fra et fællesskab eller ved mangel på social anerkendelse. Vi har desuden en idé om, at der kan tyde både nogle psykologiske og fysiologiske reaktioner frem i

forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed, der eksempelvis kan minde om stress eller lavt selvværd. Det skal dog pointeres, at vores mål ikke er at diagnosticere eller patologisere utilstrækkelighedsfølelsen. Vi tænker desuden, at eleverne har bestemte løsninger på eller strategier til at håndtere følelsen af utilstrækkelighed. Vi tænker også, at der er nogle tendenser i samfundet, der kan medføre eller forstærke følelsen af utilstrækkelighed, eksempelvis ved, at der er nogle vilkår og omstændigheder, der kræver, at især de unge stræber efter høje standarder, hvorfor de stiller høje krav og forventninger til dem selv, hvilket vi tænker har betydning for, at utilstrækkelighedsfølelsen opstår. Vi tænker, at der er nogle samfundsmæssige dynamikker, der indvirker på individet, eksempelvis ved at pålægge et ansvar om at være “god nok” og “tilstrækkelig”, hvilket bevirker, at især de unge oplever et pres, og følelsen af utilstrækkelighed når de ikke lykkes eller kommer i mål.

2.2 Forskningsmetode

I forlængelse af vores forforståelser af fænomenet utilstrækkelighedsfølelse, vil der i det følgende blive beskrevet, hvordan undersøgelsen er blevet udført. I dette afsnit vil vi først præsentere det kvalitative semistrukturerede livsverdensinterview, efterfulgt af en beskrivelse af vores interviewguide, undersøgelsens informanter, de etiske refleksioner vi har gjort os i forbindelse med undersøgelsen og slutteligt præsenteres den valgte analysemetode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

2.2.1 Det kvalitative semistrukturerede livsverdensinterview

Med det formål at udforske gymnasieelevers syn på og oplevelse af utilstrækkelighed har vi valgt at benytte det kvalitative semistrukturerede livsverdensinterview. Denne interviewmetode udforsker, hvordan hverdagsfænomener træder frem i individets livsverden med det formål at meningsfortolke fænomenet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 22, 49f). Denne tilgang stemmer overens med specialets hermeneutisk-fænomenologiske ståsted, da det semistrukturerede livsverdensinterview gennem dets mere hverdagslige samtaleform har en vis åbenhed overfor informanternes beskrivelser, og ligeledes har et bestemt formål for øje (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 36). Den semistrukturerede tilgang har muliggjort en tematisk rammesætning af interviewsamtalen med udgangspunkt i en interviewguide (se bilag 3), samtidig med, at der har været mulighed

for at vedligeholde en vis åben nysgerrighed overfor det, som informanterne måtte komme med af beskrivelser (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 49).

2.2.2 Interviewguide

Som del af vores interviewguide har vi udformet temaer med tilhørende spørgsmål (se bilag 3), dette med inspiration fra den eksisterende forskning på området præsenteret i afsnittet "*Udvalgt eksisterende forskning*". Vores orientering i og overblik over undersøgelsesfeltet tillod os at reflektere over vores forforståelser, der ligeledes har dannet grundlag for interviewguiden. Dette er af relevans, da det ifølge Svend Brinkmann og Lene Tanggaard (2015, p. 37f) er dem, som på forhånd har viden indenfor feltet, der udformer og stiller de mest relevante spørgsmål.

Vi har udformet interviewspørgsmålene med det formål at undersøge gymnasieelevers egne perspektiver på og oplevelser af utilstrækkelighed. Som beskrevet tillader den semistrukturerede empiriindsamlingsmetode en åben og nysgerrig tilgang til udforskningen af de emner, der måtte dukke op under interviewene. Dette med udgangspunkt i de opstillede interviewspørgsmål, som har til formål at rammesætte undersøgelsens omfang. Interviewguiden (se bilag 3) er struktureret således, at vi i venstre side i kronologisk orden først præsenterer det overordnede tema, tydeliggjort ved at være understreget, som vi forsøger at afdække, og herunder de tilhørende forskningsspørgsmål. I højre side præsenteres interviewspørgsmålene. Spørgsmålene, der under hvert tema tyder frem med punkter af første orden, er hovedspørgsmål, som stilles i løbet af interviewet, hvorudfra informanterne får mulighed for at beskrive egne indfald. Herved gives der plads til udforskning af dynamikker og nuancer i oplevelsen og forståelsen af utilstrækkelighed. Under hvert hovedspørgsmål er opstillet underordnede spørgsmål, der fungerer som støttespørgsmål med henblik på at afdække temaer eller aspekter af vores hovedspørgsmål, der ikke er blevet berørt af informanterne undervejs i interviewet. Vi har desuden gjort brug af et hverdagsligt sprog for at imødekomme vores informanternes livsverden bedst muligt (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 186f).

2.2.3 Valg af informanter

Vi har rekrutteret informanter fra et gymnasium, som vi i vores psykologiske praktikforløb fik adgang til. Vi sendte en besked ud til alle skolens 2.g-, 3.g- og 2.hf-elever,

via skolens online lektionssystem, Lectio, med en kort beskrivelse af undersøgelsens metode og formål (se bilag 1). Årsagen til, at vi kun kontaktede elever, der gik på uddannelsens sidste del bunder i vores antagelse om, at disse elever har reflekteret over deres følelser og oplevelser før og i løbet af deres gymnasiale uddannelse. Vi havde desuden som kriterium, at informanterne skulle være mindst 18 år, hvilket til dels bunder i praktiske årsager i forhold til regler om samtykke. Der var to elever der svarede tilbage, hvorfor vi valgte at trække på informanter fra vores 9. semesterprojekt, der blev foretaget på samme gymnasium, og på tidligere klienter fra vores frivillige arbejde på gymnasiet. Her var der igen to elever, der gerne ville deltage. Således bestod vores informanter af fire kvindelige elever, der alle var fyldt 18 år, herunder én fra 2.g og tre fra 3.g.

Interviewene blev foretaget på gymnasiet som følge af praktiske årsager i form af, at vi på forhånd havde tilladelse til at bruge skolens lokaler. Dette også grundet vores antagelse om, at gymnasiet ville være et vant miljø for eleverne, hvor muligheden for at blive genkendt af andre var minimal, da interviewene blev udført på en del af skolen, hvor eleverne ikke normalt færdes, hvilket vi tænkte ville give eleverne en større tryghed. I løbet af hele undersøgelsesprocessen har vi gjort os etiske overvejelser omkring informanternes deltagelse, hvilket i det følgende udfoldes.

2.2.4 Etiske overvejelser

I dette afsnit vil etiske overvejelser vi har gjort os i forbindelse med undersøgelsen blive fremlagt. Der tages udgangspunkt i bogen "*Interview*" af Steinar Kvale og Svend Brinkmann (2015, p. 106), hvori det pointeres, at samfundsforskning skal tjene forskningsmæssige hensyn, men også sigte mod at fremme menneskelig velfærd.

Etiske retningslinjer

Vi har i specialet sikret informeret samtykke (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 116f) gennem vores beskrivelser af specialets overordnede fokus og procedure i rekrutteringsfasen, samt ved, at informanterne fik udleveret en samtykkeerklæring (se bilag 2) inden interviewet, som de gennemlæste. Samtykkeerklæringen informerede blandt andet om, at informanten til enhver tid kunne undlade at svare på spørgsmål eller stoppe interviewet, hvor informanten både skriftligt og mundtligt gav samtykke. Desuden, i

slutningen af interviewene ved at påminde informanterne om, at de til enhver tid kunne henvende sig til os, hvis de skulle få eventuelle spørgsmål senere hen eller ønsker om at trække deres samtykke tilbage, dette selvfølgelig uden konsekvenser, da vi er bevidste om, at samtykke er en løbende forhandlingsproces. Informanternes data blev opbevaret fortroligt (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 116ff) ved at sikre, at filerne med de optagede interviews blev opbevaret sikkert, og blev slettet efter, at optagelserne blev transskriberet. Transskriptionerne blev desuden udført ved brug af simple standarder i form af transskriptionskonventioner (se bilag 4), hvorefter transskriptionerne blev opbevaret fortroligt og sikkert.

Informanterne blev desuden informeret om, at personhenførbare informationer ville blive anonymiseret i specialet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 117), hvilket er essentielt da vores speciale efter endt eksamination bliver offentliggjort og udgivet. Dette også for, at eleverne ikke ville blive genkendt, hvis gymnasiets ledelse skulle ønske at læse specialets overordnede konklusioner. Vi har desuden valgt ikke at navngive gymnasiet, da informanterne både repræsenterer dem selv, deres gruppe "gymnasieelever" og selve gymnasiet, hvilket ville kunne sætte en eller alle disse i et ugunstigt lys, hvis informanterne italesætter kritik under udfoldelsen af deres oplevelser, hvorfor vi har valgt at anonymisere informanterne og ikke nævne gymnasiet ved navn i specialet.

Eventuelle konsekvenser

Ved brug af interviewmetoden kan man komme tæt ind på informanternes personlige liv, og en mulig konsekvens er, at informanterne, såvel som den samfundsgruppe de repræsenterer, kan opleve at blive krænket, hvorfor det er vigtigt at overveje etiske problemstillinger løbende gennem undersøgelsesprocessen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 106ff).

Gennem interviewspørgsmålene efterspørger vi, at informanterne reflekterer over dem selv, men også over gymnasiet, dens elever og samfundet generelt. Dette har potentialet for at medføre en øget bevidsthed hos informanterne om, hvad de oplever, og være anledning til, at de oplever nye følelser eller refleksioner, der kan medføre, at informanten kommer til at orientere sig i sin tilværelse på ny. Dette kan på den ene side have positive effekter, men negative følger er også en risiko. Vi ønsker ikke at afsløre

dynamikker, men herimod at tydeliggøre dét, som allerede er stedsnærværende. Grundet muligheden for, at vi kan berøre følsomme temaer, forsøgte vi at være nænsomme og nærværende i navigeringen af emnerne under interviewene og gjorde informanterne opmærksomme på, at de altid kunne undlade at svare på spørgsmål, hvis de oplevede, at de var grænseoverskridende eller ubehagelige. Det er her centralt at have fokus på balancen mellem rollen som interviewer og terapeut, hvilket Kvale og Brinkmann (2015, pp. 119-122) understreger er essentiel. Intervieweren indbyder informanten til samtale, hvilket potentielt kan åbne op for mere end, hvad der med interviewspørgsmålene var hensigten. Udover potentielle negative konsekvenser ved deltagelse i undersøgelsen, har vi også overvejet, hvilke fordele der kunne være for informanterne. Vores undersøgelses formål er at udlede ny, pragmatisk viden omhandlende gymnasieelevers egne oplevelser og perspektiver på utilstrækkelighed, hvorfor deres deltagelse har mulighed for at gavne det bredere perspektiv eller mere generelle arbejde med emnet, især på gymnasier. Herudover får eleverne muligheden for, at deres egen stemme kan blive hørt i relation til, hvad utilstrækkelighed er for dem, og hvad det indebærer ud fra et unge- og elevperspektiv. Hertil skal nævnes, at vi er bevidste om, at etiske overvejelser og refleksioner opstår løbende i forskningsprocessen (Kvale & Brinkmann, 2015), hvorfor vi undervejs i udarbejdelsen af specialet forholder os til de etiske retningslinjer.

Efter beskrivelsen af vores etiske overvejelser i forbindelse med undersøgelsen vil vi nu gå videre til at præsentere vores valgte analysemetode.

2.2.5 Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

Vi har i nærværende speciale valgt at anvende Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som analysemetode, da denne blev vurderet til at stemme overens med undersøgelsens fokus på informanternes egne beskrivelser af deres oplevelser. Desuden også fordi, at IPA kan placeres mellem den fænomenologiske og hermeneutiske tradition (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 237f), hvor dens overordnede formål er at udforske menneskets livsverden detaljeret, hvordan den enkelte oplever og skaber mening med fænomener, hvorigennem det fænomenologiske aspekt kommer til udtryk. I forlængelse heraf betones det hermeneutiske ophav gennem forskerens aktive og dynamiske rolle i den analyserende proces, hvor fortolkning og mening skabes med de beskrivelser informanten selv kommer med af sin livsverden (dobbelthermeneutik)

(Langdridge, 2007, p. 86, 107f). IPA har en induktiv tilgang (Langdridge, 2007, p. 107f), hvorfor den teoretiske fortolkning af undersøgelsens empiri præsenteres i afsnit 5, hvorimod afsnit 4 vil lade empirien fremstå rent deskriptivt. Der tages udgangspunkt i en ideografisk undersøgelsestilgang med små, homogene samples for herved at få indblik i enkeltfænomener (Langdridge, 2007, p. 110). Vi har i specialet rekrutteret fire informanter, vis egne beskrivelser og oplevelser vi har arbejdet dybdegående med. IPA's tilgang muliggør udforskningen af kompleksiteten og variationen i, hvad den enkelte oplever. *Tematisk analyse* er den primære metode i IPA, og indebærer fire faser, hvorigennem de mest gennemgående temaer i interviewtransskriptionerne udledes (Langdridge, 2007, pp. 108-111):

1. fase: Interviewtransskriptionen læses og genlæses mens der kommenteres løbende i venstre margin for at afdække tekstens mening.
2. fase: Interviewtransskriptionen kodes tematisk og temaer afdækkes, der nedskrives i højre margin for, at afdække en bredere mening. Brug af teoretisk terminologi kan anvendes.
3. fase: I kronologisk orden nedskrives og organiseres temaer separat, og mere overordnede temaer identificeres og samles.
4. fase: Der findes citater til temaerne fra interviewtransskriptionen, der ind sættes i en tabel for at underbygge og illustrere temaerne.

Ovenstående fremgangsmåde blev efterlevet ved alle interviewtransskriptionerne, der blev sammenlignet, dette gennem en kontinuerlig, analyserende proces (Langdridge, 2007, p. 111). Vi har forsøgt at imødekomme ovenstående ved, at vi begge gennemgik fremgangsmåden på interviewtransskriptionerne. Tematisk analyse som tilgang blev fundet relevant med dets fundament i empiri og identificering af fælles temaer. Et overblik over temaerne og deres indbyrdes forbindelser kan ses i bilag 5, hvor vi har udformet en kodebog, et tematisk analysenetværk og en tabeloversigt.

2.3 Opsamling på undersøgelsesdesign

I dette afsnit er specialets metodologiske og metodiske ståsted blevet præsenteret. Tilgangen til undersøgelsen af utilstrækkelighedsfølelsen beror på en kombination af hermeneutikken og fænomenologien med det formål at gribe undersøgelsen an på den bedst mulige måde. Desuden har vi forsøgt at reflektere over egne forforståelser med

det formål at være så åbne som mulig og lade informanternes perspektiver og oplevelser træde frem, men samtidig være bevidste om, at vores forforståelser er en del af fortolkningsprocessen af utilstrækkelighedsfølelsen som fænomen, hvor vi sætter vores forforståelser i spil for herved at danne en ny og videre forståelse. Vi har valgt at benytte det kvalitative semistrukturerede livsverdensinterview som metode, da denne stemmer overens med vores videnskabsteoretiske ståsted, hvor vores interviewguides strukturering ligeledes er blevet udformet på baggrund af både vores metodologi og metode. Desuden er valg af informanter og de etiske overvejelser vi har gjort os gennem undersøgelsesprocessen blevet fremlagt. Slutteligt er den valgte analysemetode, IPA, blevet præsenteret.

3. Udvalgt teori

Vi har i specialet udvalgt forskellige teoretiske perspektiver for at belyse vores informanternes oplevelse af utilstrækkelighed. Indenfor det individualpsykologiske paradigme har vi udvalgt Alfred Adlers teori, hvilket med Arlett R. Hochschilds følelses-sociologiske teori udgør opgavens følelseteoretiske udgangspunkt. Indenfor det samfundskritiske paradigme har vi udvalgt Zygmunt Bauman, som har til formål at belyse samfundstendensers betydning for informanternes oplevelse. Slutteligt har vi udvalgt Richard S. Lazarus' fænomenologiske teori om stress og mestring, da informanterne italesætter stress og håndteringsstrategier i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen. Vi vil indlede afsnittet med en kort præsentation af de udvalgte teorier, for dernæst at gøre rede for teorierne mere dybdegående.

3.1 Overblik over udvalgte teoretiske perspektiver

Alfred Adlers individualpsykologi er psykodynamisk funderet og er udvalgt på baggrund af ideen om, at menneskets følelse af utilstrækkelighed er et menneskeligt grundvilkår, hvilket er en antagelse, der adskiller teorien fra de andre udvalgte perspektiver (Adler, 1997, p. 20). Teorien er ligeledes valgt, da den også berører emner såsom udviklingen af personligheden og tilknytningsteori, hvor tilknytning til omsorgspersoner anses som væsentlig i udformningen af personligheden (Ewen, 2010, p. 2). Dette er særlig relevant ud fra den centrale pointe om, at den tidlige udvikling kan være en påvirkende faktor i udviklingen af følelsen af utilstrækkelighed, dette gennem samspillet med barnets omsorgspersoner.

I dette speciale placerer vi Adlers individualpsykologi under det følelseteoretiske udgangspunkt sammen med Arlie R. Hochschilds følelsessociologi. Hochschilds perspektiv på følelser er udvalgt, med det formål at give indblik i individets følelsesliv ud fra et sociologisk og hertil mikrosociologisk perspektiv, hvor følelser primært forstås som kulturelt funderede (Kyed, 2017, p. 141f, 166). Som det fremgår i vores empiri (se afsnit 4), er utilstrækkelighed tæt forbundet med flere andre følelser, hvilket leder os an til at udforske, hvad der udspiller sig i dét at føle. Det er vores interesse at undersøge, hvordan informanterne vurderer, arbejder med og håndterer deres følelse af utilstrækkelighed.

Vi har indenfor det samfundskritiske paradigme udvalgt Zygmunt Bauman, der forsøger at belyse et makro-perspektiv på de dynamikker og tendenser, der er med til at forme samfundet. Med udgangspunkt i Baumans (2006) teori beror følelsen af utilstrækkelighed sig ikke på individet selv, men derimod skyldes følelsen ydre omstændigheder eller vilkår i samfundet. På den måde kan vi benytte Baumans teori til at belyse et andet niveau end eksempelvis med Adlers individualpsykologiske teori.

Desuden er Richard S. Lazarus' (2006) fænomenologiske teori om stress og mestring udvalgt, blandt andet med det formål at udforske forholdet mellem stress og utilstrækkelighed. Dette bunder i, at vores informanter oplever utilstrækkelighedsfølelsen som værende forbundet til oplevelsen af stress eller stresssymptomer. Lazarus' teori præsenterer fænomenet psykologisk stress og referer til kognitive elementer og håndteringsstrategier, hvilket vi finder relevant i udforskningen af utilstrækkelighedsfølelsen.

3.2 To perspektiver på følelser

I det følgende vil to teoretiske perspektiver på følelser præsenteres; henholdsvis om følelser hovedsageligt betragtes som en del af personlighedens struktur eller er forårsaget af ydre omstændigheder, dette ved brug af Alfred Adler og Arlie R. Hochschilds teoretiske udlægninger.

3.2.1 Individualpsykologisk perspektiv

Selvom Alfred Adler befinder sig indenfor den psykodynamiske tradition, skiller han sig betydeligt fra de klassiske psykodynamiske forståelseshorisonter ved ikke at beskæftige sig med bevidsthed og ubevidsthed (Adler, 1997, p. 17), og ved ikke at anse drifter og instinkter som medvirkende til menneskets handlinger (Ewen, 2010, p. 85). Vi vil i det følgende fokusere på Adlers beskrivelse af livsmål og livsstil, følelsen af mindreværd og stræben efter selv-perfektion.

Dannelse af livsstil og livsmål

Ifølge Adler (1997, p. 3, 51) er barndommen en vigtig livsperiode, da det er her dannelsen af individets grundmål finder sted, hvor udviklingen af en prototype eller en model af en moden personlighed, og dannelsen af en livsstil også begynder. Individets livsstil udgøres af livsmål, tilgang til problemer og livet generelt. Disse mål dominerer

ethvert af individets handlinger, hvor individet udvikler sig i overensstemmelse med og hen mod disse mål (Adler, 1997, p. 3f). Ifølge Adler (1997, p. 2f) er det ikke muligt at forstå individets handlinger uden at have indblik i de mål der følges. Individet danner et mål eller ideal, og vælger hertil metoder til, at opnå disse med henblik på at overkomme nuværende mangler. De mål, der tilegnes, påvirker ikke kun individets egenskaber og handlinger, men ligeledes følelser. Ved at appellere til følelser forsøger individet at retfærdiggøre sine holdninger og styrke sine antagelser, hvormed følelser altid stemmer overens med den pågældende synsvinkel (Adler, 1997, p. 15). Adler (1997, p. 8) fremhæver de ydre omstændigheders betydning for dannelsen af disse grundmål, og beskriver, at børn tilegner sig deres omsorgsgiveres adfærd og egenskaber, hvorudfra barnets hovedmål dannes. Ved en alder af fire-fem år er prototypen dannet, og barnet har gennem personlige skemaer og fordomme skabt et mønster, hvorudfra situationer og oplevelser opfattes, der fremadrettet bruges til orientering (Adler, 1997, p. 4f).

Følelsen af mindreværd og stræben efter selv-perfektion

Ifølge Adler (1997, p. 20) vil individet altid komme til at føle sig utilstrækkelig (inadequate), hvilket kan tyde frem i form af at blive overvældet over livets vanskeligheder, fulgt af en følelse af magtesløshed i relation til håndtering af disse vanskeligheder på egen hånd. Derfor er mennesket del af en gruppe, da det sociale liv hjælper individet med at overvinde følelsen af utilstrækkelighed og mindreværd, da det kan fungere som en kompensation for de naturlige, menneskelige svagheder. Adler ligestiller implicit følelsen af utilstrækkelighed med mindreværd (Ewen, 2010, p. 85f), der ifølge ham er et menneskeligt grundvilkår. Følelsen af mindreværd er ikke i sig selv patologisk, men når individet bliver overvældet af følelsen af utilstrækkelighed, og oplevelsen i stedet for at motivere individet til at håndtere følelsen, leder til, at individet bliver deprimeret og ude af stand til at udvikle sig, får den en patologisk karakter (Adler, 1997, p. 33, 43). Mindreværd opdeles således i to: en original og normal følelse af mindreværd, der kan motivere individet til at udvikle sig, og en overdrevet og skadende følelse af mindreværd, der omfatter mindreværdskomplekset. Hvis individet ikke er i stand til at overkomme normale følelser af mindreværd, vil det begynde at føle, at det ingen kontrol har over sine omgivelser, hvilket kan lede til det han kalder et mindreværdskompleks. Begrebet mindreværdskompleks beskrives, som en mangel på selvværd, hvor

individet er ude af stand til at rette op på sine følelser af mindreværd, om end der er tale om reel eller forestillet mindreværd (Adler, 1997, p. 43). Ifølge Adler (1997, p. 33) er målet med individets handlinger at opnå selv-perfektion, sikkerhed og succes, hvilket bunder i, at alle indleder livet, som et hjælpeløst og svagt barn og dermed med mindreværd, hvorfor det også besidder et medfødt behov for at overvinde dette mindreværd (Ewen, 2010, p. 86).

Opsamling

Efter denne udlægning af Adlers individualpsykologiske teori, der anser følelsen af utilstrækkelighed som en del af personlighedens struktur, der udformes på baggrund af den tidlige tilknytning til omsorgspersoner, vil vi nu gå videre til at beskrive følelser fra et sociologisk perspektiv med Arlie R. Hochschilds teori, der anser kulturers betydning for individets følelsesliv.

3.2.2 Følelsessociologisk perspektiv

Vi vil i nedenstående præsentere et udvalg af Arlie R. Hochschilds begreber, herunder følelsesregler, følelsesarbejde, følelseshåndtering, overfladespil og dybdespil.

Følelser karakteriseres af Hochschild (2012, p. 17f) som en form for orienteringssans individet bruger til at tilskrive situationer mening, og koordinere handlinger til en samlet helhed. Følelser fungerer som et slags signal, der sammen med andre sanser udleverer informationer til selvet (Kyed, 2017, p. 145f). Følelssignalerne bliver behandlet med udgangspunkt i individets forudantagelser og forestillinger om, hvad der forventes af den pågældende situation (Hochschild, 2012, p. 231).

Ifølge Hochschild (2012, p. 17f) spiller socialitet en vigtig rolle for individets følelsesliv. Hochschild er inspireret af sociologisk kulturteori, dette især i relation til, hvordan individet socialiseres i konkrete følelseskulturer. Følelseskulturer danner et bestemt billede af følelser, og former idealerne for følelser i forskellige sammenhænge. For at kunne forstå individet, er det vigtigt at have indblik i de kulturelle tanker om, hvad man *må* eller *skal* føle i en pågældende situation, idet kulturen og det sociale er aktivt konstituerende for individets følelser (Kyed, 2017, p. 146f). Individet vurderer om følelsen stemmer overens med situationen ved at sammenligne følelsen med den pågældende situation vi befinder os i (Hochschild, 1979, p. 560). Følelser kan være underlagt

håndteringshandlinger, hvor individet arbejder på at fremkalde eller hæmme følelser således, at det følte stemmer bedre overens med den pågældende situation (Hochschild, 1979, p. 551), og matcher således det følte med de følelser, der kulturelt og kollektivt er mere passende (Kyed, 2017, p. 146f).

Følelsesregler

Hochschild (2012, p. 56) anser følelser som en form for moralsk holdning, der er kulturens mest kraftfulde værktøj når det gælder om at lede individets handlinger hen mod noget bestemt. Ifølge Hochschild (2012, p. 18) findes der sociale *følelsesregler* (feeling rules) og *fremvisningsregler* (display rules) i alle kulturelle kontekster, der vejleder individets følelsesliv i en pågældende situation. Følelsesregler skal forstås som kulturelt eller socialt betingede normer eller regler for, hvordan individet skal agere følelsesmæssigt i bestemte situationer (Hochschild, 2012, pp. 56-60), såsom at vise sorg ved begravelser (Hochschild, 2012, p. 18). Desuden foreskriver følelsesregler kulturelt accepterede handlemåder, hvilket handler om følelsens styrke, retning, varighed og placering i diverse situationer. Dette indebærer, at individet er bevidst om situationen og derved tilpasser det følte således, at følelsen stemmer overens med den sociale sammenhæng (Hochschild, 2012, p. 64ff). I forlængelse af dette pointerer Hochschild, at der ligeledes findes fremvisningsregler, der omhandler, hvilke følelsesmæssige udtryk, der forventes af individet (Kyed, 2017, p. 148).

Følelsesarbejde

Sociale aktører stræber efter at følge de fremvisningsregler og følelsesregler, der er foreskrevet af følelseskulturer. Denne bestræbelse bliver af Hochschild beskrevet ved brug af *følelsesarbejde* (emotional work) og *følelsesstyring* (emotion management) (Kyed, 2017, p. 148). Hochschild (1979, p. 561) behandler begreberne samlet, da dét at styre en følelse ifølge Hochschild er det samme, som at arbejde med følelsen. Individet har ifølge Hochschild en aktiv tilgang til sine følelser, hvor det ved at arbejde med en følelse forsøger at ændre graden eller kvaliteten af følelsen. Hochschild referer til to niveauer af følelsesarbejde: *overfladespil* (surface acting) og *dybdespil* (deep acting). Begge er hyppige former for følelsesarbejde, som alle benytter sig af i hverdagslivet, individet er dog ubevidst om arbejdet, da det sker relativt automatisk

(Kyed, 2017, p. 148ff). Der er tale om *overflade* spil når der udspiller sig et følelsesmæssigt skuespil, hvor individet fremviser sig i overensstemmelse med den rolle, der er knyttet til den specifikke sociale sammenhæng, hvor følelsen knyttet hertil ikke nødvendigvis er en del af selvet. I overfladespil bedrager individet andre mennesker om, hvad det føler, men i *dybdespil* bedrager det både andre og sig selv. I tilfælde, hvor individet vil føle noget andet end det, der faktisk føles, bruger Hochschild begrebet *dybdespil*, der omhandler undertrykkelse eller ændring af det, der føles i en given situation (Hochschild, 2012, p. 33, 38ff). Hochschild beskriver desuden tre grundlæggende teknikker i relation til det dybe følelsesarbejde: 1) Der kan være tale om en *kognitiv teknik*, når individet forsøger at omtolke situationen ved at skifte perspektiv, 2) en *kropslig teknik*, når individet forsøger at ændre følelsen ved eksempelvis at dulme nervøsitet, eller 3) en *ekspressiv teknik*, når individet forsøger at ændre på følelser ved at udtrykke en ekspressiv gestus (Hochschild, 1979, p. 562). Overordnet set kan individet befinde sig i en tilstand af ambivalens eller dissonans, hvor det forsøger at navigere mellem *hvad det vil føle* (motivation), *hvad det bør føle* (følelsesregler) og *hvad det prøver at føle* (følelsesarbejde) (Hochschild, 1979, p. 565).

Opsamling

I ovenstående har vi med Adlers og Hochschilds teorier beskrevet to perspektiver på følelser med henholdsvis en individualpsykologisk teori, der anser følelser som en del af personligheden, og en følelsessociologi, der anser følelser som kulturelt funderede. Vi vil i nedenstående bevæge os væk fra et mikrosociologisk perspektiv på følelser, og i stedet præsentere generelle samfundsmæssige tendenser og karakteristika ud fra et makroperspektiv med Zygmunt Baumans samfundskritik, der bygger på den centrale ide om, at den flydende modernitet er en medvirkende årsag til individets oplevelse af hverdagsfænomener (Bauman, 2007).

3.3 Samfundskritisk udlægning af den flydende modernitet

Ifølge Zygmunt Bauman (2007) repræsenterer nutidens samfund en ny kulturel tidsalder, da samfundet, dets kulturelle fænomener, tendenser og logik er et afgørende brud med tidligere samfund (Jørgensen, 2002, p. 27). Bauman (2007) stiller sig kritisk til og analyserer forbrugeradfærden, samt argumenterer for, at et stort antal af lidelser i

dag beror på de mange muligheder individet konstant møder, hvor begrænsninger tidligere var med til at mindske antallet af mulige valg. I dag skal individet konstant tage stilling til noget: Hvilken livsstil skal jeg vælge? Hvordan skal jeg realisere mig selv? Dette medfører ifølge Bauman (2007, p. 94) uundgåeligt, at individet lider af en frygt for at være utilstrækkelig, hvorimod frygten for skyld var det gennemgående i tidligere samfund.

Tung modernitet og flydende modernitet

Bauman (2006, p. 37) skelner mellem *tung modernitet* (en epoke i moderniteten), der er systematisk og kondenseret, og *let og flydende modernitet* (det senmoderne samfund), der er diffus og netværksagtig. Verden i den tunge modernitet eller under den tunge kapitalisme var styret af en form for hierarkisk inddeling, hvor individet var orienteret mod de mål, der var fastlagt af andre (Bauman, 2006, p. 85). Bauman (2006, p. 79) benytter *metaforen om skibspassagererne* (samfundsborgere) på skibet (tung kapitalisme) til at illustrere den tunge modernitet. Skibspassagererne fulgte skibets fastlagte retningslinjer og regler, og stolte på, at skibsbesætningen styrede skibet sikkert hen mod dets destination. Eventuelle klager fra skibspassagererne blev rettet til den hovedansvarlige, skibskaptajnen, der havde ansvaret for, at skibet nåede frem til tiden. Herimod illustrerer Bauman (2006, p. 79) den lette og flydende modernitet med *metaforen om flypassagererne* (samfundsborgere) i flyet (let kapitalisme). Flypassagererne opdager med forfærdelse, at pilotkabinen er tom. Flyets sorte boks (automatpiloten) kan ikke åbnes, og der er ingen vejledning om flyets placering eller destination, og heller ikke nogen oversigt over regler, der kan sikre, at den planlagte landing forløber, som den skal. Udviklingen i teknologi og transport er ifølge Bauman (2002, p. 18f) årsagen til samfundsændringerne, hvilket også har forårsaget ændringer af fællesskaber.

Forbrugeradfærden i den flydende modernitet

I Baumans (2006, p. 98f) flydende modernitet er hele samfundet og dets struktur præget af konstante ændringer, der medfører, at individet er i konstant bevægelse efter tilfredsstillelse. Her er individet en uendelig og konstant forbruger i en verden, der har et hav af muligheder, hvor dét at forbruge handler om individets endeløse og begærlige søgen efter forbedrede og nye forbilleder og *opskrifter på livet*. Denne evige søgen er

en form for afhængighed, der har til formål at tilintetgøre individets følelse af utilstrækkelighed, der er den dominerende følelse i den senmoderne forbrugers daglige tilværelse ifølge Bauman (2007, p. 94). Det at forbruge dæmper dog kun midlertidigt individets følelse af usikkerhed (Bauman, 2006, p. 96ff). "Opskriften" har en udløbsdato og erstattes af "nye livsopskrifter", hvilket medfører et evigt kapløb, der intet endemål har (Bauman, 2006, p. 108ff). Ud fra denne forståelse bliver forbrugeraktiviteten en søgen efter netop dét, som individet ikke har, men som det ønsker at opnå, og herved bliver et symbol på individets *ønskedrømme* (Bauman, 2006, p. 100). Forbrugeradfærd indebærer ifølge Bauman (2006, p. 96ff) ikke blot supermarkeder, tøj og biler, men alle aspekter af livet. Dette medfører, at der altid vil være noget, der er *bedre og mere*, og hermed vil der samtidig aldrig være noget, der er *godt nok*. Individet kommer til at befinde sig i et spændingsfelt mellem alle disse muligheder, som er uendelige og evigt forandrende (Bauman, 2006, p. 96ff).

Opsamling

Først blev to teoretiske perspektiver på følelser præsenteret, den ene intrapsykisk funderet og den anden mikrosociologisk funderet. Efter beskrivelsen af følelsens natur ud fra disse, har vi i ovenstående teoretiske udlægning bevæget os væk fra et mikro-perspektiv og i stedet mod et makro-perspektiv. Dette med Baumans samfundskritiske teori, der præsenterer den flydende modernitets struktur og tendenser, og hertil individets relation til disse dynamikker. Vi vil i det næste præsentere Richard S. Lazarus' fænomenologiske teori om stress og mestring, der kombinerer miljø og personligheds-mæssige forhold og subjektiv vurdering. Ligeledes er teoriens mestringsbegreb relevant i forståelsen af informanternes håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen, da dette aspekt netop kommer til udtryk i vores empiri (se afsnit 4).

3.4 Fænomenologisk teori om stress og mestring

Richard S. Lazarus' teori om stress og mestring præsenterer fænomenet psykologisk stress og referer til kognitive elementer og personlige håndteringsstrategier, som i det følgende vil blive beskrevet yderligere.

I relation til fænomenet stress blev der traditionelt kun sat fokus på enten stressorerne eller stressreaktionen i stressprocessen (Lazarus, 2006, p. 68), men Lazarus opfatter

ikke stress ud fra en stimulus/responsforståelse. Stress har ifølge Lazarus indflydelse på individets fysiske helbred (Lazarus, 2006, p. 323), og skaber forandringer i kroppen, såsom forhøjet hjerteaktion, øget blodtryk og åndedrætsfrekvens (Lazarus, 2006, p. 65). Dog er det ifølge ham svært at sige, hvad der udløser en stressreaktion på grund af individuelle forskelle (Lazarus, 2006, p. 323). Om en stressreaktion (fysiologisk) udløses eller ej afhænger ifølge Lazarus af individets vurdering af en oplevelse (psykologisk). Den mening, som individet tillægger en oplevelse refereres til som den *proximale årsag* til stressreaktionen. Herimod omfatter den *distale årsag* bredere sociale kategorier, såsom køn, hvor fokus er en bestemt gruppes fælles reaktioner eller oplevelser, hvor der dog stadig altid vil forekomme individuelle forskelle (Lazarus, 2006, p. 76). Lazarus (2006, p. 53f) mener desuden, at følelser og stress er gensidigt afhængige, hvilket han referer til som *stressfølelser*, eksempelvis sørgmodighed, angst, skyld, skam, vrede og misundelse, der opstår på baggrund af en belastende begivenhed, der opleves som truende, udfordrende eller skadelig. Lazarus' (2006, p. 78) fokus er ikke fysiologisk, men derimod psykologisk stress, der hviler på en relationel tilgang, hvor miljømæssige vilkår såvel som personlige faktorer skal tages i betragtning (Lazarus & Folkman, 1984, p. 21), hvilket belyses yderligere i det nedenstående.

Betydningen af det relationelle

Den stressbetonede relation kan uddybes med en relativ balance mellem krav, der bliver stillet af samfundet, og individets psykologiske ressourcer i relation til håndtering af disse krav (Lazarus & Folkman, 1984, p. 21). Denne sammenhæng beskriver Lazarus (2006, p. 79) ud fra en vippeanalogi: Hvis individets ressourcer er lig med eller overstiger kravene, vil der være et lavt stressniveau, hvor vippen er vandret eller vipper op mod den "ikke-stressede ende", men hvis der er ubalance mellem ydre krav og personlige ressourcer vil der være et højt stressniveau, og vippen vil vippe op mod "den stressede ende". Denne forståelse skal dog ikke tages bogstavelig ifølge Lazarus, da stressoplevelsen ligeledes afhænger af individets vurdering. Psykologisk stress forudsætter således en mental bedømmelse af den pågældende begivenhed, eksempelvis om den er truende, og hertil, hvilke mestringsmuligheder der er at foretrække. Således inddrager Lazarus (2006, p. 80f) en subjektiv tilgang i forståelsen af stress, hvor forholdet mellem miljø og person kombineres med en subjektiv vurdering – det han kalder for *relationel mening*.

Miljømæssige forhold, der kan have betydning for psykologisk stress og vurdering er krav, indskrænkninger (det man ikke må gøre), muligheder og kultur i kombination med personvariabler såsom mål, forestillinger om selvet og verden, samt personlige ressourcer (Lazarus, 2006, p. 82, 92f). Individet oplever stress, hvis situationen truer eller umuliggør vigtige hensigter eller personlige mål, eller ikke formår at indfri personlige forventninger, der kan være forskellig fra person til person, afhængig af selvopfattelse, verdensanskuelse og personlige ressourcer (Lazarus, 2006, p. 81).

Primær og sekundær vurdering

Lazarus beskriver *primær vurdering*, der handler om, hvorvidt situationen er relevant for individets målforpligtelser, værdier og forestillinger om selvet og verden. Der vil være tale om stress, hvis individets mål og kerneværdier er på spil, og hvis individet vurderer, at situationen eller oplevelsen vil have en negativ påvirkning (Lazarus, 2006, p. 98f). *Sekundær vurdering* berører evaluering af mestringsmuligheder, og hvilke muligheder, der er at foretrække i den pågældende situation. Dette skal ifølge Lazarus ikke forstås som en mestring, men mere som et kognitivt grundlag for mestring. Ifølge Lazarus peger større tillid til egne evner, i forhold til at overvinde trusler og hindringer, hen mod en større sandsynlighed for at føle sig udfordret frem for truet. Hvis man derimod føler sig utilstrækkelig, vil man lettere opfatte situationen som en trussel (Lazarus, 2006, p. 99f).

Mestring

Ifølge Lazarus (2006, p. 130, 139f), skal mestring ikke forstås som et træk eller en tilgang, men som en proces, hvor individet forsøger at håndtere specifikke ydre og/eller indre krav, der vurderes at overskride dets personlige ressourcer (Lazarus, 2006, p. 139). Mestring har ifølge Lazarus (2006, p. 145) to funktioner: en følelsesfokuseret og en problemfokuseret. Der refereres til en aktiv proces, når der trækkes på *en problemfokuseret tilgang*, hvor individet ved at opsamle informationer om situationen, forsøger at håndtere eller ændre det, der er roden til den oplevede stress. *En følelsesfokuseret tilgang* er en mere passiv, men stadig effektiv mestringsstrategi, hvor fokus er på regulering af følelser. Dette eksempelvis ved at undgå at tænke på truslen eller revurdere betydningen af situationen eller oplevelsen således, at den bliver mere overkommelig (Lazarus, 2006, p. 145). Individet vil gøre brug af den problemfokuserede mestring,

når den stressende begivenhed opfattes som noget, der kan kontrolleres af individet selv, modsat vil individet benytte den følelsesfokuserede mestring når det opleves at være udenfor dets egen kontrol (Lazarus, 2006, p. 52). Lazarus (2006, p. 155f) påpeger, at begge håndteringsstrategier er gunstige strategier, der ofte optræder samtidig. Mestringsstrategier udvælges på baggrund af tidligere erfaring, forsøg og fejl, dette afhængig af, hvad der er mest hensigtsmæssigt i den pågældende situation (Lazarus, 2006, p. 150).

Opsamling

I nærværende speciale forstår vi oplevelsen af stress som psykologisk stress, hvor vi tager udgangspunkt i Lazarus' forståelse. Hermed mener vi oplevelsen af ikke at kunne håndtere oplevelser eller situationer i livet tilstrækkeligt, hvor oplevelsen af stress kan opstå ud fra følelsen af ikke at have ressourcerne til at leve op til de forventninger og krav, der bliver sat til en. Oplevelsen af stress vil i dette speciale sættes i relation til følelsen af utilstrækkelighed.

3.5 Opsamling på teoriansnit

I dette afsnit har vi præsenteret opgavens teoretiske grundlag, dette ved at gøre rede for udvalgte teoretiske perspektiver og nogle af deres mest centrale begreber. Vi har i det teoretiske afsnit valgt at inddele disse positioner således: følelsesorienteret (Adler og Hochschild), samfundskritisk (Bauman) og fænomenologisk (Lazarus). Den følelsesorienterede teoridel tjener det formål at belyse følelsesmæssige aspekter ved følelsen af utilstrækkelighed. Her er der med Adlers individualpsykologi forklaret, at utilstrækkelighedsfølelsen er et menneskeligt grundvilkår, hvorimod Hochschild forstår følelser som kulturelt funderede. Efterfulgt af Hochschilds følelsessociologi har vi med Baumans samfundskritiske udlægning beskrevet samfundsmæssige tendenser og dynamikker, og dets indvirkning på individet ud fra et makroperspektiv. Slutteligt har vi gjort rede for Lazarus' fænomenologiske teori om stress og mestring. Vi vil i næste afsnit præsentere vores empiri rent deskriptivt, og gemme vores teoretiske udlægninger til afsnit 5.

4. Empiri

I følgende afsnit bliver resultaterne af vores IPA-analyse først præsenteret i punktform, hvorefter vi lader empirien træde frem rent deskriptivt, hvorfor teoretiske tolkninger først finder sted i afsnit 5. For at belyse og tydeliggøre de udvalgte dele af empirien bliver disse dele udfoldet i form af citater under hvert hovedtema og undertema i kronologisk orden. I nedenstående præsenteres de mest gennemgående hovedtemaer og undertemaer, hvor en mere dybdegående oversigt kan ses i bilag 5. Det skal påpeges, at de fundne temaer ikke nødvendigvis er definitive, udtømmende eller formår at berøre alle potentielle dynamikker, der kan være relevante i udforskningen af utilstrækkelighedsfølelsen.

4.1 Oversigt over hovedtemaer og undertemaer

1. Definitionen og oplevelsen af utilstrækkelighed
 - Bekendtskab med begrebet utilstrækkelighed
 - Følelsesmæssige aspekter af utilstrækkelighed
 - Utilstrækkelighedsfølelse og fysiske fornemmelser
 - Kognitive aspekter ved utilstrækkelighed
2. Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen
 - Andres betydning for følelsen af utilstrækkelighed
 - Utilstrækkelighed på fagligt plan
3. Navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed
 - Personlige strategier
 - Samfundsstrategier

4.2 Kort præsentation af informanter

Informanterne har fået uddelt fiktive navne, dette både for at vedligeholde deres anonymitet, men også for at danne en mere levende og relationel oplevelse for læseren i empiriens udfoldelse, der fremgår i nedenstående.

- Interviewperson 1: Melanie

- Interviewperson 2: Silke
- Interviewperson 3: Signe
- Interviewperson 4: Majbritt

4.3 Definitionen og oplevelsen af utilstrækkelighed

Det første hovedtema, der tydeligt kom frem omhandler “definitionen og oplevelsen af utilstrækkelighed”. Vi fandt under dette hovedtema ydermere frem til fire undertemaer, der indbefatter de elementer, som informanterne tillagde et centralt fokus i deres beskrivelser af utilstrækkelighed; 1) Bekendtskab med begrebet utilstrækkelighed, 2) Følelsesmæssige aspekter af utilstrækkelighed, 3) Utilstrækkelighedsfølelse og fysiske fornemmelser, og 4) Kognitive aspekter ved utilstrækkelighed. I nedenstående præsenteres informanternes forståelse og oplevelse af fænomenet utilstrækkelighed, og hertil hvad dét at føle sig utilstrækkelig som menneske betyder for dem.

4.3.1 Bekendtskab med begrebet utilstrækkelighed

En tendens som vi har fundet meget gennemgående i vores interviews er informanternes manglende kendskab til en definition af begrebet utilstrækkelighed. Vi har i interviewene bemærket, at ingen af informanterne er bekendt med begrebet. Når informanterne blev spurgt om, hvordan de ville beskrive begrebet utilstrækkelighed, vidste de ikke hvad begrebet betød eller hvad det indebar, hvilket i det følgende citat eksemplificeres af Melanie (l. 175): *”[...] Det ved jeg faktisk ikke, for at være ærlig”*, og af Majbritt (l. 119): *”Hvad mener du med det?”*. Selvom informanterne ikke umiddelbart virker til at have kendskab til selve begrebet utilstrækkelighed, beskriver de dog alle forskellige nuancer af følelsen af at være utilstrækkelig og hertil benytter sig af adskillige andre begreber. Derfor har det undret os om det tilsyneladende manglende kendskab til selve begrebet utilstrækkelighed kan bunde i det faktum, at det kan være grænseoverskridende for informanterne at snakke om noget så personligt som dét at føle sig utilstrækkelig. Melanie (l. 384-388) beskriver eksempelvis, at: *”[...] det her med ikke at være god nok [...], det tror jeg bare jeg har mere indenfor mig selv. Det viser jeg ikke, det siger jeg ikke til nogen [...]”*. I stedet for at tale om at føle sig utilstrækkelig og lade andre se ens utilstrækkelighed putter Melanie (l. 81-82) en facade op: *”[...] Så møder man op og bare har den der facade, som man viser foran dem.”*. Melanie undlader at snakke om, at hun kan føle, at hun ikke er god nok, og holder det i stedet for

sig selv. Til spørgsmålet om, om grunden til, at man ikke taler om dét at føle sig utilstrækkelig skyldes, at det er ubehageligt at snakke om, svarer Melanie (l. 393-394) følgende: *“Nej, det er ikke fordi det er ubehageligt at snakke om. Altså, der er jo mange der kan relatere sig til det, som også er elever på skolen. Der er mange der har det på samme måde som jeg også har det.”* Følelsen af utilstrækkelighed er for Melanie noget indre, og er ifølge hende ikke noget, som hun er alene om at opleve. Dette beskrives ligeledes af Majbritt (l. 617-626) i relation til spørgsmålet om, om hun tænker, at følelsen af utilstrækkelighed er normal hos gymnasieelever generelt:

Det tænker jeg det er ja [...], fordi altså igen de her krav er jo ikke noget samfundet kun stiller op til dig, samfundet stiller det op til alle i samfundet, så jeg tænker ja, der er rigtig mange der har det på den her måde. [...] det kan godt være du er ligeglad med skolen udadvendt, men hvad med, hvad du føler indvendigt, altså hvem ved, at du ikke bliver præget af de her krav, hvem ved, at du heller ikke føler dig “ikke god nok.”

Majbritt er på mange måder enig med Melanie i, at følelsen af at være “utilstrækkelig” eller “ikke god nok” er noget, som alle mennesker oplever, men samtidig også noget, som den enkelte hovedsageligt holder for sig selv, hvorfor der kan være uoverensstemmelse mellem det som andre ser udadtil og det som individet føler indeni.

Det tyder på, at der er en vis form for uvished om begrebet utilstrækkelighed, hvilket kan handle om, at begrebet er akademisk, og derfor ikke svarer til gymnasieelevernes niveau. Dette kan være en forklaring på, hvorfor det lader til, at de alle beskriver følelsen af utilstrækkelighed, selvom de ikke kender til en definition af begrebet selv, men herimod er følelsen for informanterne knyttet til adskillige andre begreber og herved kommer utilstrækkelighedsfølelsen til udtryk. Ud fra informanternes beskrivelser er begrebet utilstrækkelighed ikke et enkeltstående, fast fænomen, men derimod indebærer begrebet andre aspekter, såsom følelsesmæssige, fysiologiske og kognitive aspekter, som i de følgende undertemaer vil blive udfoldet.

4.3.2 Følelsesmæssige aspekter af utilstrækkelighed

I relation til informanternes beskrivelser har vi fundet frem til et undertema, der fokuserer på de følelsesmæssige aspekter af utilstrækkelighed, der afspejler informanternes

opleves af utilstrækkelighedsfølelsen. Dette er noget som Melanie (l. 316-317) her forholder sig til i relation til spørgsmålet om, om hun tænker, at utilstrækkelighed er en positiv eller negativ følelse: “[...] jeg føler ikke, at det, der ikke er godt nok, er en positiv følelse, og at det bliver til en positiv følelse, fordi jeg føler altid, at det vil være en negativ følelse for mig.”. Silke (l. 113-119) er enig med Melanie i, at følelsen af ikke at være god nok er en negativ følelse:

Jamen det er vel altid nogle negative følelser der kommer i spil [...], det er da nederen, at man bliver lidt ked af det jo, når man ikke føler sig god nok og [...] man får det jo lidt dårligt med sig selv og du ved, ja måske er lidt negativ og streng overfor sig selv [...], min opfattelse af mig selv er jo også lidt af, altså, hvad andres opfattelse er af mig, det går sådan lidt ind over hinanden [...].

For Silke fører følelsen af ikke at være god nok en tristhed med sig, og en oplevelse af, at hun bliver mere streng og negativ i forhold til sit eget selvbillede, hvor andres opfattelse af hende går ind og påvirker, hvordan hun ser sig selv. Signe (l. 157-160) er på mange måder enig med Melanie og Silke, men mener ikke, at utilstrækkelighedsfølelse er negativ som sådan: “[...] jeg tror ikke det i sig selv er en negativ følelse, men det skaber nogle negative følelser indeni kroppen.”. For Signe fører følelsen af utilstrækkelighed negative følelser med sig, som hun kan mærke indeni, men er i sig selv ikke en negativ følelse. Dette er noget, der for Majbritt (l. 189-193) kan komme til udtryk både positivt eller negativt:

[...] følelsen af ikke at være god nok kan være begge dele, fordi det er jo en god følelse at vide, jamen, der er ikke nogen der er gode nok. Der er ikke nogen, der er perfekte, så det er okay, at jeg heller ikke er god nok. Men samtidig er det jo også en dårlig følelse, fordi man hele tiden vil ændre på ens adfærd, på ens tankegang for at opfylde nogle krav, for ligesom at passe ind i en bestemt kontekst.

For Majbritt kan følelsen af ikke at være god nok, eller være utilstrækkelig både være en positiv eller negativ oplevelse an på, hvordan man ser på situationen. Følelsen er positiv når der er fokus på, at utilstrækkelighed er noget, som alle mennesker deler, men negativ, når det som bliver centrum er, at man hele tiden skal ændre sig for at

“passe ind”. For Signe (l. 453-455) bevirker utilstrækkelighed også, at man kommer til at bruge meget tid og hermed energi på negative følelser. Utilstrækkelighedsfølelsen er for Signe energidrænende, men handler ikke så meget om at sammenligne sig med andre, men derimod mere at sidestille sig med sig selv (Signe, l. 432-434). Signe (l. 183-185) beskriver også, at hun kan blive ked af det, når hun føler, at hun ikke kan leve op til sit eget niveau: “[...] jeg kan da også mærke, at jeg nogle gange bliver ked af det, når det er sådan, at jeg ikke kan leve op til mit eget niveau [...]”. Følelsen af utilstrækkelighed fører for Signe til en følelse af tristhed, men herudover beskriver hun også, at utilstrækkelighed og dét at noget ikke er godt nok skaber hinanden: “[...] det ene skaber det andet, fordi [...] der er noget, der er utilstrækkelig, så bliver det ikke godt nok.” (Signe, l. 142-145). For Signe fører utilstrækkelighed til, at noget ikke er godt nok. Dette er noget som Melanie (l. 271-272) på mange måder er enig med Signe i: “[...] når det kommer til det indre, nogle gange med mig selv, så siger jeg også til mig: ”jamen du er ikke god nok, fordi du gør det ikke perfekt” [...]”. For Melanie betyder det, at hun ikke gør tingene perfekt eller tilstrækkeligt også, at hun ikke er god nok. I tråd med dette beskriver Silke (l. 128-133) også, at utilstrækkelighed er noget indre, og at hvis hun ikke er tilstrækkelig, så er det fordi hun ikke er god nok:

[...] hvis vi nu siger, at det, at jeg ville ind i en pigegruppe, men jeg var ikke god nok til at komme derind, så er det jo ikke fordi, jeg bliver sur på dem, fordi [...] det er jo mig, som ikke er god nok, det er jo ikke dem der har gjort mig noget [...].

For Silke er følelsen af ikke at være god nok noget, der bunder i hende selv og ikke noget, som beror på andre. Til spørgsmålet om, hvilke følelser Silke (l. 123-126) forbinder med følelsen af utilstrækkelighed svarer hun: “[...] man bliver skuffet over sig selv eller ked af det, det kan også godt være, at man bliver sur [...]: ”hvorfors kunne du ikke bare?” Det hænger måske lidt sammen med den der skuffethed [...]”. Utilstrækkelighedsfølelsen hænger for Silke sammen med følelsen af ikke at være god nok, og fører en række andre følelser med sig, såsom at være skuffet eller sur på sig selv. For Majbritt (l. 179-185) kobles følelsen af at være tilstrækkelig eller god nok sammen med følelsen af at være stolt:

Noget stolthed det føler man, hvis man er god nok, fordi man siger: ”jeg kan ikke være bedre” [...], føler man sig ikke god nok, jamen så har man måske

lidt det her billede af: ”jamen jeg er ikke god nok”, ”ingen kan lide mig”, ”ingen vil ligesom have en relation til mig” [...], man har ikke rigtig denne her anerkendelse, som vi har kæmpestor brug for.

For Majbritt hænger følelsen af at være utilstrækkelighed sammen med stolthed, hvorimod hun forbinder følelsen af utilstrækkelighed, eller ikke at være god nok med, at andre ikke gider at have en relation til en, og en mangel på anerkendelse fra andre mennesker, som for hende er meget vigtigt.

Et andet undertema ud over temaet ”følelsesmæssige aspekter af utilstrækkelighed”, som vi fandt var fremtrædende i informanternes udtalelser, gik temaet ”utilstrækkelighedsfølelse og fysiske fornemmelser” også igen på tværs af deres beskrivelser, hvilket i det følgende bliver udfoldet.

4.3.3 Utilstrækkelighedsfølelse og fysiske fornemmelser

En tendens, som var gennemgående på tværs af informanternes beskrivelser, var de fysiske fornemmelser associeret med følelsen af utilstrækkelighed, som i det følgende citat eksemplificeres af Majbritt (l. 238-246):

[...] kropsmæssigt så tænker jeg, er jeg ikke god nok, så er jeg meget nede, altså, ikke rigtig noget energi, man er bare irriteret, ked af det og trist, hvis ikke deprimeret nogle gange. Jeg tænker, det har meget at gøre med det her med, hvilken mental stadie er du på lige nu og her. Altså det tænker jeg afspejler rigtig meget på, hvordan din energi er, hvordan du kropsmæssigt er, og hvordan du afspejler dig til omverdenen. [...] de følelser man får, de påvirker jo en mentalt og det her med det mentale, det afspejles på det kropslige [...].

Majbritt beskriver, at hun kropsligt kan mærke, at hun har mindre energi, og føler sig irriteret, men også ked af det, trist og nogle gange deprimeret når hun føler utilstrækkelighed eller at hun ikke er god nok. For hende påvirker utilstrækkelighedsfølelsen hendes psyke i form af følelser af tristhed og irritation, der så kommer til udtryk gennem fysiske fornemmelser såsom manglende energi. Til spørgsmålet om, om Silke (l. 139-145) oplever følelsen af utilstrækkelighed fysisk svarer hun:

[...] Jeg har selv prøvet at få sådan lidt kvalmende agtig følelse, hvor [...] jeg får det [...] som om, der er lidt sådan noget, der bare ikke føles rigtigt. [...] og nogle gange sådan kan det godt sidde i halsen eller nede i maven [...], hvis man er sådan lidt ked af det [...]. Hvis det er sådan en surheds-følelse, så er det nok mere oppe i hovedet, hvor det er sådan, der kører en masse ting [...].

For Silke kommer utilstrækkelighedsfølelsen til udtryk kropsligt eller fysisk i form af en kvalmende fornemmelse, eller en følelse af, at der sidder noget i halsen eller i maven, hvis følelsen af utilstrækkelighed er forbundet med tristhed. Herimod fornemmer hun det mere "oppe i hovedet" i form af tankemylder, hvis utilstrækkelighedsfølelsen er koblet sammen med en følelse af at være sur. Signe er på mange måder enig med Silke i, at utilstrækkelighedsfølelsen nogle gange kan sættes sammen med en følelse af at være sur. I forbindelse med spørgsmålet om, om hun kan mærke følelsen af utilstrækkelighed et sted i kroppen fortæller hun følgende: *"det er mest, hvis jeg bliver sur, den følelse kan man jo godt mærke fysisk i kroppen [...]"* I forlængelse af dette svarer hun i relation til, hvor i kroppen hun kan mærke det, at: *"Jeg tror man får sådan, uro i kroppen. [...]. Altså det sidder her, omkring."* (Signe, l. 191-202). Signe peger her på sit bryst, og forklarer, at der for hende er en oplevelse af uro sat sammen med følelsen af utilstrækkelighed. Til spørgsmålet om, hvad Melanie (l. 245) forbinder med utilstrækkelighedsfølelsen udtaler hun, at: *"[...] det er jo egentlig bare pres og så stress."* I tråd med dette beskriver Melanie (l. 321-332), at hun kan mærke følelsen fysisk:

På mine hænder. [...] så begyndte mine hænder at ryste rigtig meget, og jeg kunne ikke rigtig forstå, hvor det kom af. Og så tog jeg så til min læge og sagde: "jamen mine hænder ryster en gang imellem ud af det blå", hvor han så sagde til mig: "jamen stresser du sådan en gang imellem, eller?" Og så kiggede jeg bare sådan på ham og sagde: "altså kommer det af stress?" Og så sagde han så: "ja" [...]. Og så kan man også godt se, ja okay, så er jeg jo meget stresset.

Melanie kan mærke følelsen af utilstrækkelighed fysisk på hendes hænder i form af, at hendes hænder begynder at ryste. I den forbindelse knyttes utilstrækkelighedsfølelsen og de fysiske fornemmelser i form af rystende hænder sammen med stress, efter, at hun havde været ved lægen.

Ud over følelsen af utilstrækkelighed i relation til fysiske fornemmelser, så kom det også tydeligt frem i vores interviews, at kognitive aspekter ved utilstrækkelighed er af betydning, hvilket udfoldes i det følgende afsnit.

4.3.4 Kognitive aspekter ved utilstrækkelighed

Ud over oplevelsen af fysiske fornemmelser i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen, så blev det også klart, at kognitive aspekter ved utilstrækkelighed var en tendens der gik igen på tværs af informanternes beskrivelser. Dette er noget, som her eksemplificeres af Majbritt (l. 277-283) i forhold til, hvilke tanker hun kan få, når hun føler sig utilstrækkelig:

Jeg tænker lidt: “jamen jeg har begået fejl, som jeg ikke må begå [...], som helst ikke skulle ske, fordi det kan have kæmpestor betydning for karakteren og karaktersnittet, for nogle relationer for eksempel, for fremtiden, uddannelse. [...] jeg har begået en fejl, og jeg skal helst ikke begå fejl, fordi al ting de skal bare være gode nok, de skal være perfekte og de skal være ligeud”.

Majbritt får kritiske tanker, når hun føler sig utilstrækkelig, og ser det som fejl, som hun begår, der for hende kan have afgørende betydning for både hendes nuværende liv, men også for hendes fremtid i relation til blandt andet uddannelse og relationer til andre mennesker. Silke er på mange måder enig med Majbritt i, at utilstrækkelighedsfølelsen kan forårsage, at man stiller sig selv en masse kritiske spørgsmål:

[...] det er en meget indre følelse, det er meget med én selv at gøre [...], man har ligesom en forventning til sig selv om, at, jamen jeg skal have 12 i det her fag [...] og hvis man så ikke får det så bliver man skuffet med sig selv fordi det er jo kun noget, som jeg kan ændre på, det er jo ikke op til læreren om jeg får 12 [...], det er jo mig selv, som skal kæmpe for det, så kan man ligesom blive skuffet med sig selv over sådan: “jeg kunne faktisk have læst mere op og hvorfor havde jeg ikke spurgt om hjælp og hvorfor havde jeg ikke gjort det og det og det” [...]. (l. 174-182). [...] man begynder sådan at undre sig over: “hvad kunne jeg ellers have gjort [...], og hvorfor er jeg ikke det?” [...] jeg tror man sætter en masse spørgsmålstejn ved sådan sig selv [...]. (l. 200-203).

Silke begynder at undre sig over, hvad hun kunne have gjort anderledes, når følelsen af utilstrækkelighed opstår, og stiller sig selv en række selvkritiske spørgsmål. Silke udtrykker, at følelsen af utilstrækkelighed er en indre følelse, der kan føre indre selv-kritiske tanker med sig. For Melanie (l. 389-394) er utilstrækkelighedsfølelsen også noget, som er en indre følelse, som hun for det meste holder for sig selv, og er på mange måder enig med Majbritt og Silke: *“[...] alle vil jo gerne være god nok, men jeg føler, jeg kan ikke altid være god nok [...], det viser jeg ikke til nogen, at jeg ikke er [...], det tror jeg bare jeg har mere indenfor mig selv [...]”*. Melanie sætter en facade på, og viser ikke til andre, når hun føler, at hun ikke er god nok, men er i stedet noget, som hun går alene med. For Majbritt (l. 650-656) kommer det mere an på situationen end, hvilke personer hun er omgivet af, om hun føler sig tilstrækkelig eller ej:

[...] det kommer an på, hvilken situation jeg befinder mig i, for den her person kan godt være mega god til det her, hvor jeg føler mig ikke god nok, men den her person er jo heller ikke god til alt, for det er jeg jo heller ikke selv, så det kan godt være jeg er god nok på et andet stadie, og den person ikke er god nok på dét stadie, hvor jeg er god nok [...], det er ikke bestemte personer, det er mere bestemte kontekster [...], hvor jeg ikke er god nok og så er det der, man føler sig: “jamen det ikke godt, fordi andre er bedre”.

Det er for Majbritt ikke så meget bestemte personer, men herimod bestemte kontekster som er af betydning for, hvornår hun kan føle sig utilstrækkelig. For hende opstår utilstrækkelighedsfølelsen og tankerne om, at hun ikke er god nok i situationer, hvor der er nogen, der er meget bedre til noget, end hende selv. Samtidig beskriver Majbritt (l. 735-739) også, at det er vigtigt ikke at overtænke og hænge fast i tanker om, at man ikke er god nok:

[...] hvis du hele tiden er plaget af “jamen jeg er ikke god nok, jeg er ikke god nok, jeg er ikke god nok”, jamen så er du ikke god nok, for hvis du overbeviser dig selv om, “at jeg er ikke god nok, jeg er aldrig god nok”, jamen så er det sådan du begynder at opfatte dig selv og så [...] ender du der, hvor du enten ikke kan eller ikke orker at gøre noget for at føle dig god nok.

For Majbritt kan tanker om, at man ikke er god nok tage over, og “overbevise” en om, at det er sandheden, og herved påvirke hele ens selvbillede og væremåde. Dette er

noget, som også kommer til udtryk hos Melanie (l. 333-337), da hun forholder sig til spørgsmålet om, hvad hun tænker, når hun føler sig utilstrækkelig. For Melanie fører utilstrækkelighedsfølelsen selvkritiske tanker med sig om, at hun ikke kan klare de ting, som hun møder i livet, og forårsager en oplevelse af, at hun sidder fast, og ikke kan komme fremad i livet. Signe er på mange måder enig med Melanie i, at følelsen af utilstrækkelighed skaber negative tanker. Til spørgsmålet om, om hun kan gøre noget ved utilstrækkelighedsfølelsen, og hvilke tanker der dukker op når hun føler sig utilstrækkelig svarer Signe (l. 207-213): *“Nej. [...] det er en irriterende situation, som du føler dig helt hjælpeløs i. [...] fordi der er jo ikke rigtig noget jeg kan gøre for at leve op til det.”* For Signe medfører følelsen af at være utilstrækkelig også en følelse af afmagt, og tanker om, at der ikke er noget, som hun kan gøre for at blive mere tilstrækkelig. Samtidig beskriver Signe (l. 173) også i relation til spørgsmålet om, om utilstrækkelighed kan have nogle positive konsekvenser, at det er muligt, men først efter, at utilstrækkelighedsfølelsen er forsvundet igen. Silke (l. 148-159) er enig med Signe i, at utilstrækkelighedsfølelsen når den føles, kun er en negativ følelse, men at den efterfølgende, når man ser tilbage, kan opleves anderledes: *“[...] jeg føler, at i det, at det sker, så er det kun negative følelser, som man associerer det med, og så kan man jo så kigge tilbage på det og så ligesom få en lettet følelse.”* For Silke føles utilstrækkelighedsfølelsen i øjeblikket, hvor den opleves, som en udelukkende negativ følelse, men kan efter noget tid, og efter noget refleksion, opleves som mere lettende, og ikke lige så negativ. Majbritt (l. 410-411) mener, at det i sidste ende handler om, om man selv tænker, at man er tilstrækkelig eller ej: *“[...] i sidste ende, jamen så er det jo dig, der beslutter, om du er god nok eller ej, fordi altså vi er mennesker, vi tænker jo forskelligt.”* For Majbritt betyder det faktum, at vi som mennesker tænker forskelligt også, at det er forskelligt, hvornår vi mener, at noget er tilstrækkeligt eller utilstrækkeligt, hvorfor det i bund og grund er op til en selv at beslutte, om man selv er god nok eller ej.

4.3.5 Opsamling på tema

På baggrund af ovenstående citater kan der ses, at der blandt informanterne ikke er direkte kendskab til selve begrebet utilstrækkelighed, men at fænomenet kommer til

udtryk gennem andre aspekter. Der tyder delte oplevelser frem i forhold til både følelsesmæssige aspekter, fysiske fornemmelser og kognitive aspekter ved utilstrækkelighed.

De følelsesmæssige aspekter af utilstrækkelighed kommer hos eleverne til udtryk idét, at utilstrækkelighedsfølelsen fører en række andre følelser og oplevelser med sig, som flertallet af de unge beskriver som negative: tristhed, at være deprimeret eller skuffet, og en følelse af ikke at være god nok, samt et mere strengt og negativt selvbillede, og en følelse af at være irriteret eller sur på sig selv, hvilket alt sammen også er tid- og energikrævende. Desuden er der enighed om, at utilstrækkelighedsfølelsen er et fænomen, der hovedsageligt er en indre følelse. Desuden forbindes følelsen af utilstrækkelighed med manglende anerkendelse fra andre mennesker, og en følelse af, at man hele tiden skal ændre sig for at "passe ind". Dog beskrives også ét positivt aspekt; det positive ved utilstrækkelighedsfølelsen er, at utilstrækkelighed er noget, som alle mennesker deler.

De fysiske fornemmelser som associeres med følelsen af utilstrækkelighed, beskriver eleverne i form af kropslige fornemmelser, såsom manglende eller nedsat energi, uro, rystende hænder, trykken for brystet, kvalme og en klump i halsen eller i maven, men forbindes også med tankemylder og stress.

De kognitive aspekter ved utilstrækkelighed kan tydes ved elevernes beskrivelser af, hvilke tanker der opstår når de føler sig utilstrækkelige, hvor størstedelen beskriver, at de får selvkritiske tanker. Dette kommer til udtryk gennem selvkritiske spørgsmål, selvbebrejdelse, grublen over, hvad de kunne have gjort anderledes for ikke at have begået "fejl", overtænkning og tanker om, at de ikke er gode nok, som de er, som kan tage over, og "overbevise" en om, at det er sandheden, og herved påvirke hele ens væremåde og selvbillede. Andre selvkritiske tanker som beskrives, er tanker om ikke at kunne klare de ting som livet bærer med sig og herved en oplevelse af at sidde fast, ikke at kunne komme fremad i livet og en følelse af afmagt og tanker om, at der ikke er noget, man kan gøre for at blive mere tilstrækkelig. Desuden beskrives det, at utilstrækkelighedsfølelsen er noget, som eleverne holder mest for sig selv, og ikke viser til andre, men derimod noget, som de går alene med, og i stedet sætter en facade op. Informanterne beskriver desuden generelt, at utilstrækkelighedsfølelsen mens den opleves udelukkende fører andre negative følelser med sig, men at man med tiden ofte

kan se tingene fra et mere optimistisk perspektiv. Det beskrives også, at det i sidste ende handler om, om man selv tænker, at man er tilstrækkelig eller ej, da vi som mennesker er forskellige, hvilket også betyder, at det er forskelligt, hvornår man mener, at noget er godt nok, hvorfor det i bund og grund er op til en selv at bedømme og beslutte, om man er tilstrækkelig eller utilstrækkelig.

4.4 Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen

Det andet hovedtema, der gennem analysen blev tydelig på tværs af informanternes beskrivelser, var det relationelle aspekt ved utilstrækkelighed. Under dette tema fandt vi frem til to undertemaer der indbefatter de elementer, som informanterne tillægger særlig betydning i relation til oplevelsen og følelsen af utilstrækkelighed; 1) Andres betydning for følelsen af utilstrækkelighed, og 2) Utilstrækkelighed på et fagligt plan.

4.4.1 Andres betydning for følelsen af utilstrækkelighed

En tendens, som var gennemgående på tværs af vores interviews, var informanternes beskrivelser af andre menneskers betydning for deres oplevelse af og følelse af utilstrækkelighed, som i det følgende citat eksemplificeres af Melanie (l. 186-189) i relation til hendes veninder og familie:

[...] at jeg ikke er med til nok arrangementer med min familie, ude med mine veninder. Jeg føler også, at jeg bliver meget presset til at være god nok, men det kan man jo ikke hele tiden. Jeg føler også, at jeg sammenligner meget mig selv meget med andre, når det kommer til skolen.

For Melanie skaber dét faktum, at hun ikke har tiden til at kunne sige ja til arrangementer med sin familie og veninder en oplevelse af, at hun ikke er god nok, en utilstrækkelighedsfølelse. Hun beskriver desuden, at hun oplever at dette skaber et pres i forhold til at skulle "være god nok". Dette pres medfører stress hos Melanie (l. 230), det at skulle sige ja til alle invitationer og nå alle deadlines er for Melanie en stressfaktor, og hun føler, at hun ikke har nok tid til alle områder af sit sociale liv, som for hende er vigtigt. Silke (l. 499-504) er på mange måder enig med Melanie i familiens betydning for følelsen af at være god nok og oplevelsen af pres i form af forventninger. For Silke kan hendes mors forventning om, at hun skal have en god uddannelse skabe

en utilstrækkelighedsfølelse hos hende, også selvom forventningerne ikke altid kommer direkte til udtryk, men er mere underliggende. Samtidig er det sociale aspekt i form af oplevelsen af at være en del af en vennegruppe vigtigt for Silke (l. 260-268) i relation til at føle sig god nok:

[...] jeg var ikke lige så interessant, som min veninde var og så blev jeg sådan lidt holdt udenfor [...], så det var meget det der med: “hvorfors er jeg ikke lige så interessant som min veninde og hvorfor er jeg ikke, altså, god nok til at være i den gruppe, hvorfor er jeg ikke god nok til, at de tænker på, hvordan jeg har det?” [...]. Der har været noget socialt i dét og ikke at føle sig god nok [...].

For Silke betød den manglende interesse i hende, at hun begyndte at føle, at hun var utilstrækkelig, og startede med at sammenligne sig selv med sin veninde og stillede sig selv spørgsmål om, hvorfor hun ikke var “god nok” til, at de andre i vennegruppen var mere opmærksomme på hende og hendes velbefindende. Majbritt (l. 217-219) er enig med Silke i, at følelsen af ikke at være god nok eller at være utilstrækkelig i stor grad bunder i, at vi som mennesker ofte sammenligner os med andre: “[...] *jeg tænker det her med ikke at være god nok i stor grad handler om, at du sammenligner dig selv med andre og ligesom på den baggrund siger: “jamen hvor ikke god nok er jeg?”*”. For både Silke og Majbritt har det at sammenligne sig med andre stor betydning for følelsen af utilstrækkelighed og medfører, at de stiller sig selv spørgsmål om deres egen tilstrækkelighed. Ifølge Majbritt (l. 684-688) er en af årsagerne til, at følelsen af utilstrækkelighed opstår når man sammenligner sig selv med andre det faktum, at vi som mennesker er forskellige: “[...] *forskelligheden der er iblandt os individer, det tænker jeg præger [...], det er en del, der er med til at skabe den her tvivl til dig selv og følelsen til ikke at være god nok.*”. Forskelligheden betyder ifølge Majbritt, at vi som mennesker har større tendens til at sammenligne os med hinanden, hvilket også kan medføre, at man tvivler på sig selv og sin tilstrækkelighed og føler, at man ikke er god nok. I samme tråd beskriver Majbritt (l. 200-206) også i forbindelse med karakterer, at sammenligning har betydning for en oplevelse af at være tilstrækkelig og kæder det sammen med en oplevelse af enten at stå alene eller stå sammen:

[...] vi er rigtig gode venner og vokset op sammen og det hele, men når det kommer til karaktererne, så er det lidt ligesom: “er hun bedre end mig eller er

vi på samme stadie?” Og så er det der, man tænker jo: “hvis der én af os der har højere end den anden, så er jeg ikke god nok.” [...] Jeg har en irriterende følelse fordi, at jeg slet ikke er god nok, fordi hun har fået noget, der er bedre end mig for eksempel, men hvis vi nu fik det samme og ikke fik noget godt [...], så vil vi tænke: “ja okay det kan godt være, at vi ikke er gode nok, men vi er ikke gode nok sammen.”.

Når der er mulighed for, at man kan sammenligne sin karakter med andre, her eksemplificeret med sin veninde, medfører det også for Majbritt en sandsynlighed for at føle, at man ikke er god nok. Sammenligningen mellem karakterer kan betyde, at Majbritt, hvis hun har fået en mindre karakter end sin veninde, oplever en irritation, fordi hun ikke er “lige så god” som sin veninde, og dermed “ikke er god nok”. Samtidig er den sociale karakter af utilstrækkelighedsfølelsen central for Majbritt i forhold til, at den ikke er lige så gennemgående når man “har nogen at være utilstrækkelig sammen med”.

For Melanie (l. 566-573) kan utilstrækkelighedsfølelsen, ligesom Majbritt beskriver, også dukke op i relation til karakterer, men hvor Majbritt udtrykker det i forhold til en veninde, så specificerer Melanie det i forhold til lærerens betydning for følelsen af utilstrækkelighed. Melanie beskriver, at hun kan mærke, at hendes lærer vurderer, at hun ikke er tilstrækkelig i faget og i timerne, hvilket bliver en forudsætning for, at Melanie ikke føler sig god nok. Hvorledes lærerne kan have betydning for følelsen af utilstrækkelighed hos eleverne kommer også til udtryk hos Majbritt, men hvor Melanie beskriver dette i relation til, at hun føler, at læreren ikke vurderer hendes indsats i faget til at være tilstrækkelig, så eksemplificeres dette af Majbritt (l. 383-386) i form af hendes oplevelse af en forventning fra læreren om, at hun vedligeholder et højt fagligt niveau:

[...] det skaber rigtig stort pres [...], når nogen sætter en forventning op til dig. [...] når det ender med, at jeg ikke er god nok, jamen så det hér følelsen med ikke at være god nok det bliver endnu værre, fordi andre de ligesom havde en forventning til, hvordan det vil gå.

For Majbritt medfører andres forventninger et pres til at skulle vedligeholde et vist niveau og præstere “godt nok”, hvilket også bevirker, at utilstrækkelighedsfølelsen

forstærkes, når hun så ikke lever op til de forventninger andre havde til hende. Udover oplevelsen af utilstrækkelighed i relation til andre og deres betydning for følelsen af ikke at være god nok, så kom det også tydeligt frem i vores interviews, at mere specifikke faktorer i relation til skolen er af betydning, hvilket udfoldes i følgende afsnit.

4.4.2 Utilstrækkelighed på fagligt plan

Ud over oplevelsen af sammenligninger mellem selv og andre, og i tråd med dette andres betydning for følelsen af utilstrækkelighed, så blev det også klart i vores interviews, at utilstrækkelighed mere specifikt på det faglige plan var en tendens der gik igen på tværs af informanternes beskrivelser. Signe er enig med Silke og Majbritts beskrivelser, udfoldet i ovenstående afsnit, af, at sammenligninger har betydning for utilstrækkelighed, men hvor Silke og Majbritt eksemplificerer dette med, at man sammenligner sig selv med andre, så udtrykker Signe (l. 222-230) det i relation til at sammenligne sig selv med egen tidligere formåen. For Signe handler følelsen af utilstrækkelighed i højere grad om, at hun sidestiller sine nuværende evner og opnåelser med tidligere, hvor hendes faglige niveau var højere. Signe beskriver, at hun er stresset og har svært ved at koncentrere sig, hvilket medfører, at hendes faglige niveau falder, og fører til en følelse af, at hendes nuværende kompetencer ikke er tilstrækkelige da hun ved, at hun tidligere har kunnet mere og “var bedre”. Majbritt (l. 416-419) er på mange måder enig med Signe, og beskriver, at det er skolen, som følelsen af utilstrækkelighed for hende er mest relateret til. Melanie (l. 184-186) har samme opfattelse som Signe og Majbritt af, at ens faglige evner har betydning for om man føler sig god nok. For hende er det vigtigt at føle, at hun er godt med i timerne og har styr på sine afleveringer, og i samme tråd beskriver Melanie (l. 582-586) i forbindelse med spørgsmålet om, hvad hun tænker hendes utilstrækkelighedsfølelse bunder i, også at det særligt er i det faktum, at uddannelse og faglighed er noget, der er så centralt og har så stor værdi i samfundet, hvilket kan medføre et pres og hermed en følelse af utilstrækkelighed. I overensstemmelse med Melanies beskrivelse, udtrykker Majbritt (l. 123-132) følgende om samfundets krav til individer:

[...] vi lever i et samfund, hvor der hele tiden er krav til os og det skaber jo et pres, og det [...] er med til og ikke lade individet føle sig godt nok. [...] det kan jo godt være, at jeg nu har overstået denne her prøve, har fået den karakter jeg vil have og så er jeg god nok lige nu og her, men om to minutter er jeg

ikke god nok længere, fordi så er der nye krav, der bliver stillet af samfundet, af skolen, af karaktererne [...], så jeg tænker, at det her med at være god nok på en eller anden måde aldrig er noget man helt kan opnå [...].

For Majbritt skaber samfundets konstant skiftende krav et pres, der aldrig rigtigt lader individet føle, at det er tilstrækkeligt, fordi følelsen af at være god nok aldrig er vedvarende. Dette er noget, som Majbritt (l. 631-638) forholder sig yderligere til i følgende citat:

[...] krav, krav, krav, krav, krav, du skal forbi det her, du skal igennem det her og så er det ud på arbejdsmarkedet [...], de er ens for alle [...], man ser os som et tal, man ser os som vi bliver tingsliggjort [...], så skal vi leve op til det, og så er det ud med os [...], man ser os ikke som individer, på en eller anden måde [...].

Samfundets krav om faglighed og uddannelse og efterfølgende beskæftigelse på arbejdsmarkedet er et vilkår for alle som opstår som følge af disse omstændigheder, men som for Majbritt også medfølger en form for umenneskeliggørelse, hvor det enkelte individ blot skal leve op til samfundets betingelser. Samtidig beskriver Majbritt (l. 560-569) også, at hun selv gør alt for, at hendes karakterer ikke bliver lavere, selvom det skaber et pres for hende:

[...] jeg har fået 12-tal, jamen så gør jeg alt i verden for, at den karakter ikke ryger ned på næste standpunkt. [...] det kan godt være det skaber et pres, men jeg ved jo, at jeg når noget godt i sidste ende og så ligesom på den måde [...] begynder at overbevise mig selv om: "jamen det ikke er et pres det her, du gør noget godt, fordi du opnår noget du gerne vil i sidste ende" [...], en glæde, jeg opnår en anerkendelse af mig selv, hvor jeg kan kig mig selv i spejlet og sige [navn] du gjorde det, du har gjort det, som du har arbejdet hårdt for, du har opnået det her, hvor jeg får en god karakter, godt snit, kan komme ind på universitetet, kan gøre det jeg gerne vil i fremtiden.

For Majbritt er det vigtigt, at en høj karakter ikke går ned på et lavere standpunkt, også selvom dette kan medføre, at hun bliver presset. I forlængelse af dette pres beskriver hun, at hun overbeviser sig selv om, at presset egentlig ikke er et pres som sådan, men derimod noget godt, som hun gør for sig selv for at opnå de ting, som hun gerne vil i

livet, og herved opnå en glæde og anerkendelse af sig selv. For Majbritt har karakterer og det samlede karaktersnit altså en afgørende betydning. I tråd med Majbritts beskrivelse, giver Melanie (l. 276-282) også udtryk for en oplevelse af pres fra samfundet:

[...] når det kommer til det ydre så føler jeg også, at samfundet presser én.
[...] *Hvis du ikke har et godt nok snit*, så kan du heller ikke komme ind på noget, og det har også sådan presset mig meget [...], det er jo igen dér, så føler jeg mig ikke god nok.

For Melanie er det af væsentlig betydning, at karaktersnittet er højt, så hun har muligheden for at vælge, hvilken uddannelse hun gerne vil ind på efter gymnasiet, men dette bunder for hende i samfundets pres, hvilket kan skabe en følelse af ikke at være god nok, hvis ikke hendes samlede snit er "tilstrækkeligt". Signe (l. 389-399) er enig med Majbritt og Melanie i, at karakterer er vigtige, og for hende handler det i høj grad også om, at leve op til sit eget faglige niveau. Ikke at opnå et 12-tal når hun ved, at hun kan, er noget, der for Signe kan skabe en følelse af irritation. For Melanie (l. 448-452) er karakterer af stor betydning for følelsen af ikke at være god nok, også selvom hun selv mener, at hun havde fortjent en højere karakter end den, som læreren har givet. For hende betyder dét, at hun får en lavere karakter end forventet, at hun føler, at hun ikke er god nok. Denne følelse var dog ikke noget, der var fremtrædende for Melanie (l. 670-672) i folkeskolen:

[...] det var ikke rigtig en stor rolle i mit liv, det her med at være perfekt og god nok i skolen, fordi jeg føler generelt, at lærerne de fik os til at føle, at vi var gode nok, men da jeg så kom hertil, der følte jeg virkelig, at jeg ikke var god nok.

Utilstrækkelighedsfølelsen dukkede først rigtig op da hun kom på gymnasiet, og til spørgsmålet om, om det bunder i, at vigtigheden af karakterer blev forstærket efter, at hun blev gymnasieelev, svarer Melanie (l. 674) ja. For Signe (l. 337-364) er følelsen af at være utilstrækkelig herimod også noget, som hun genkender fra da hun gik i folkeskole og fandt ud af, at hun var ordblind, hun fortæller, at: "*dér følte jeg mig utilstrækkelig [...], at mine evner de ikke rakte langt nok.*" Signe oplevede i starten dét at være ordblind som, at hun var utilstrækkelig, og at hendes evner ikke var tilstrækkelige i forhold til de andre elevers kompetencer, hvilket for hende var svært at acceptere.

4.4.3 Opsamling på tema

På grundlag af ovenstående citater tydes det, at der blandt informanterne er enighed om, at andre, herunder familie, venner, klassekammerater, lærere og samfundet mere generelt, på forskellig måde har indvirkning på følelsen af utilstrækkelighed, dette både i relation til det sociale og det faglige. Der ses, at størstedelen af eleverne oplever, at følelsen af utilstrækkelighed ofte opstår på baggrund af, at de sammenligner sig selv med andre, men også, at nogle af eleverne hovedsageligt sammenligner sig selv med sin egen tidligere formåen. Samtidig også, at utilstrækkelighedsfølelsen opleves forskelligt an på, om man står alene eller sammen med en anden om at være "utilstrækkelig". Desuden tydes det, at samfundets eller andre menneskers krav eller forventninger for de fleste af eleverne kan øge oplevelsen af pres og forværre følelsen af utilstrækkelighed, men også, at følelsen af at være god nok aldrig er vedvarende, da disse krav og forventninger konstant skifter og herved aldrig rigtigt lader dem føle, at de er tilstrækkelige.

4.5 Navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed

Det tredje hovedtema, der tydeligt kom frem i analysen, var informanternes navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed. Under dette tema fandt vi frem til to undertemaer, som koncentrerer sig om de dele, som informanterne tildeler et betydeligt fokus i forhold til håndteringen af oplevelsen og følelsen af at være utilstrækkelig; 1) Personlige strategier, og 2) Samfundsstrategier.

4.5.1 Personlige strategier

I relation til informanternes beskrivelser har vi fundet frem til et undertema, der fokuserer på håndteringen af følelsen af at være utilstrækkelig, og hertil aspekter angående former for personlige strategier til navigering af oplevelsen af utilstrækkelighed.

Dette er noget, som Majbritt (l. 744-748) forholder sig til i relation til spørgsmålet om, om det for hende er vigtigt at finde måder at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen på, hvor hun beskriver, at dette er nødvendigt, da der altid vil være krav, som man skal forholde sig til:

Ja helt sikkert, ja, fordi altså vi kommer ud på arbejdsmarkedet, vi får en fremtid, men der er jo intet der ændrer sig, der er hele tiden krav, du kan hele tiden føle dig utilstrækkelig [...], det er nogle ting, som du altid skal kunne håndtere, fordi ellers så får du bare det her breakdown, hvor man siger, at jamen jeg kan ikke mere [...].

For Majbritt er det vigtigt at finde måder, hvorpå hun kan håndtere alle de krav, som man som menneske uundgåeligt kommer til at møde igennem livet, da dette også altid vil føre en risiko for at føle sig utilstrækkelig med sig. Dette er noget som for hende kan resultere i et sammenbrud, hvor man ikke længere kan fungere. Majbritt beskriver forskellige strategier, som hun selv benytter når hun oplever utilstrækkelighedsfølelsen. Majbritt (l. 336-337) finder meget støtte og tryghed i at tale med sine forældre, når hun føler sig utilstrækkelig, men andre gange så prøver hun at glemme eller ignorere følelsen (l. 354-355). En tredje strategi, som Majbritt benytter sig af når hun får tanker om, at hun ikke er tilstrækkelig, kommer til udtryk i det følgende sammensatte citat:

[...] så kigger jeg lidt på mig selv og siger, ”Jamen, der er ingen der er perfekte. Der er jo ikke nogen, der er fuldstændig gode nok”. Og så begynder jeg ligesom at overbevise mig selv på denne her måde [...]. (l. 287-291). [...] Jeg kigger mig selv i spejlet. Jeg kigger mig selv i øjnene. Snakker ikke til mig selv, som jeg gjorde det godt eller jeg gjorde det dårligt. Jeg kigger på mig selv og snakker som om, det er en anden person, altså: ”Du gjorde det ikke godt, men det er okay, og det er sådan det er. Du skal nok gøre det bedre næste gang” [...]. (l. 300-305).

Selvrefleksion og selverkendelse er noget, der hjælper Majbritt når hun føler sig utilstrækkelig. For Majbritt er en personlig strategi til navigering i og håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen at sætte tingene i perspektiv, og herved bringe sig selv i en tilstand af accept. Silke (l. 208-221) benytter sig på mange måder af en lignende strategi som Majbritt, når hun oplever, at hun ikke er tilstrækkelig på et område:

[...] prøver sådan ligesom at finde det positive og være sådan lidt: “okay jamen det er jo ikke verdens ende, der er altid en anden gang”. For eksempel, hvis nu det var en prøve [...] så ved jeg, at det her var ikke det jeg skulle, og

så ved jeg det til en anden gang og så kan jeg ligesom læse op på det [...]. Jeg tror måske, at jeg ser det som et problem, man kan løse [...].

For Silke kan følelsen af at være utilstrækkelig ses som et problem, der kan løses, her gennem en positiv indstilling og tankegang. Til spørgsmålet om, hvordan Silke (l. 435-442) tænker, at hun selv kan fremme hendes egen følelse af at være god nok svarer hun:

[...] lade være med at sammenligne sig selv med andre mennesker. For eksempel i forhold til det der med karakteren, ligesom at tro på, at [...] bare fordi, at han har fået 12 og jeg har fået 10 betyder det ikke, at jeg ikke er god nok [...]. den der med at have sådan lidt en positiv tilgang til tingene og blive ved med at være sin egen heppekor.

En strategi, som hun benytter sig af for at fremme sin egen oplevelse af at være god nok, er at undgå at sammenligne sig med andre, og til håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen at være sit eget heppekor, ved at støtte sig selv gennem navigering af følelsen. Signe (l. 216-218) benytter sig af en mere passiv tilgang til håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen, der for hende ikke er mulig at navigere. Signe oplever, at hun ikke har kapaciteten til aktivt at håndtere følelsen af utilstrækkelighed, hvorfor hun indtager en venteposition indtil hun bliver student. For Melanie (l. 346-353) er det derimod klart, hvad hun kan gøre når følelsen af utilstrækkelighed opstår:

[...] når de perioder så kommer, hvor jeg ikke føler mig god nok, så prøver jeg ligesom at få det til, at det skal blive godt nok [...], jeg ved jo godt, hvad man kan gøre for, at det kan blive bedre, det er jo det her med at koordinere sin tid bedre [...].

For Melanie er en strategi til håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen at prøve at forbedre dét, som hun oplever, er utilstrækkeligt, dette gennem optimering og bedre koordinering af hendes tid. En anden strategi, som Melanie (l. 653-655) beskriver, at hun kan benytte sig af når hun i fremtiden føler sig utilstrækkelig i relation til skolen og sin faglighed er at have mere fokus på sig selv. Melanie udtrykker, at hun i fremtiden vil prøve at håndtere og navigere utilstrækkelighedsfølelsen ved at være mere ligeglad og fokusere på, at skolen, uddannelse og faglighed ikke er det eneste livet, handler om.

Ud over undertemaet “personlige strategier”, som vi fandt var fremtrædende i informanternes beskrivelser, gik temaet “samfundsstrategier” også igen på tværs af deres udtalelser, hvilket i det følgende vil blive udfoldet.

4.5.2 Samfundsstrategier

Det blev i forbindelse med vores interviews hurtigt klart, at der var et undertema, der fokuserer på samfundsmæssige strategier til håndtering af følelsen af utilstrækkelighed, og hertil aspekter angående navigering af oplevelsen.

Alle informanter satte ord på et væsentligt og mere specifikt tema i relation til, hvad de tænker, at gymnasier kan gøre for at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever. Dette er noget, som Melanie (l. 595-607) forholder sig til i forhold til karakterer:

[...] At de måske ikke hele tiden skal gå så meget op i karakterer og eksamener. [...] Der kan lige så godt være et andet spørgsmål, som du er rigtig god til, hvor du kan få 12 i, men så får du lige netop det spørgsmål, som du er dårlig til [...].

Det, at eksamener og karakterer i et fag ofte beror på spørgsmål, som eleven ikke selv vælger, og dermed kan risikere at være mindre god til at besvare, selvom man kan være god til selve faget generelt, er ifølge Melanie problematisk. For hende ville det hjælpe på utilstrækkelighedsfølelsen, hvis gymnasier generelt fokuserede mindre på karakterer og eksamener. Til spørgsmålet om, hvad gymnasier kan gøre for elever i forhold til at hjælpe med at fremme følelsen af at være tilstrækkelig svarer Melanie (l. 625-627), at de kan give elever en ekstra chance i forhold til den karakter de får og herved mindske presset. Signe (l. 426-429) er enig med Melanie i, at der er et aspekt af at få karakterer relateret til følelsen af utilstrækkelighed, her i forhold til, om læreren giver karakterer i elevernes afleveringer. For Signe er det af stor betydning, at mange af hendes lærere ikke giver karakterer i deres afleveringer, men derimod kun hvert halve år i form af standpunktskarakterer, hvilket for hende er noget, som gymnasier generelt kunne gøre for at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever. For Majbritt (l. 695-703) er noget af det, som gymnasier generelt allerede gør godt i forhold til at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever, at de giver muligheden for, at de unge kan udforske mange forskellige områder af deres evner og kompetencer og indgå i adskillige sammenhænge:

[...] dét gymnasieskoler generelt gør godt det er, at [...] vi indgår i ting, i situationer med rigtig mange forskellige ting, forskellige kontekster, forskellige situationer, forskellige cases, forskellige problemer og det er ligesom med til at vise, at jeg er god nok, jeg er god til rigtig mange ting, og det er okay jeg ikke er god til alle ting. [...] det formindsker lidt den her ikke god nok følelse, fordi det prøver at vise dig, hvor god nok du egentligt er på rigtig mange områder.

Det at indgå i forskellige former for kontekster og situationer er for Majbritt med til at fremme følelsen af at være god nok, og er samtidig med til at vise, at det er okay, at man ikke er god til alt, hvilket for hende mindsker utilstrækkelhedsfølelsen. For Silke (l. 398-400) er der ikke meget andet gymnasier kan gøre end de muligheder, som allerede tilbydes. Tilbud om, at elever kan tale med en studievejleder, hvis de har brug for det eller få vejledning om og hjælp til at tage kontakt for at få en samtale med en psykolog er for Silke det, som gymnasier generelt kan gøre for at hjælpe elever med at mindske følelsen af utilstrækkelighed. For Signe (l. 504-506) handler det i en vis grad ikke så meget om, hvad selve gymnasierne kan gøre, men derimod hvad regeringen kan gøre i relation til at ændre gymnasierreformen. I spor med dette udtrykker Signe (l. 465-468) også følgende:

[...] vi har især rigtig meget i begyndelsen af året det her med: [...] hvorfor er der så meget stress på?” Og [...] alle lærerne de har sagt: “vi kan ikke gøre noget [...], kontoret kan ikke gøre noget, det er dem der sidder højere oppe der har lagt det her pres på gymnasiet, som de overfører til jer” [...].

I forlængelse af dette beskriver Signe (l. 470-471) yderligere i relation til spørgsmålet om, hvad hun tænker, at samfundet kan gøre, at: “[...] *der skal måske sættes lidt mere fokus på, at det her pres med karakterer [...] og være god nok, at det er et problem.*”. For Signe er noget af det, som samfundet kan gøre for at hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever, at ændre gymnasierreformen. Dette så der er mere fokus på vigtigheden af undervisningsindholdet, mindske lektiemængden for herved at mindske elevernes stressniveau og gøre det mere tydeligt, at karakterpreset og utilstrækkelhedsfølelsen blandt elever er problematisk. Til spørgsmålet om, hvad samfundet kan gøre for at mindske utilstrækkelhedsfølelsen hos elever, er Melanie (l. 609-615) enig med Signe i, at der skal ske en ændring i lektiemængden. For Melanie

kan det hjælpe på presset og følelsen af utilstrækkelighed at mindske lektiemængden til hver time, hvilket også kan give mere tid til, at hun kan fokusere på sine afleveringer. I forbindelse med spørgsmålet om, om Majbritt (l. 705-713) tænker, at samfundet kan gøre noget ved eleveres følelse af utilstrækkelighed, beskriver hun følgende:

[...] det jo ikke nemt at sige: “de unge de tager det bare roligt, vi skal ikke have nogen på arbejdsmarkedet, det skal ikke være de her karakterer, der skal ikke være et snit”, for det er jo vigtigt [...], de ting der er der, de skaber et pres, men de er jo vigtige for samfundsstrukturen [...], det er for sammenhængen, for din sikkerhed [...], det er noget pres der er der. Jeg ved ikke, hvordan vi kunne lave det om, men hvis man vil lave det om, så kan man godt lave det om.

Majbritt beskriver, at det ikke er nemt at lave om på, hvordan tingene er, fordi det netop er en del af den nuværende samfundsstruktur, men at regeringen og samfundet godt kan ændre på dette, hvis de vil.

4.5.3 Opsamling på tema

I ovenstående tydes det, hvordan eleverne på forskellige måder forsøger at navigere i og håndtere følelsen af utilstrækkelighed. Hertil beskriver eleverne blandt andet personlige strategier såsom at tale med sine forældre, sætte tingene i perspektiv og have fokus på, at dét, som forårsager utilstrækkelighedsfølelsen, ikke er det eneste livet handler om, og prøve at acceptere omstændighederne. Herudover ses det, hvordan eleverne benytter personlige strategier, såsom at fokusere på sig selv, være sin egen største støtte, samt at prøve at sammenligne sig selv med andre mindst muligt, men også strategier såsom at prøve at forbedre dét, som opleves som værende utilstrækkeligt, eller forsøge at ignorere følelsen.

En anden form for strategier, som eleverne beskriver, er samfundsmæssige strategier i relation til, hvad eleverne tænker, at samfundet og gymnasier generelt kan gøre for at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever. Herunder beskriver flertallet af eleverne, at gymnasier generelt kan mindske det pres, som elever oplever ved at fokusere mindre på karakterer og eksamener, og ved at give elever en ekstra chance i forhold til den karakter de får. Desuden oplever flere af eleverne, at det faktisk, at nogle af deres lærere ikke giver karakterer i deres afleveringer, men derimod kun hvert halve år i

form af standpunktskarakterer er godt i forhold til at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever. Desuden beskrives det, at muligheden for, at de unge kan udforske mange forskellige områder af deres evner og kompetencer og indgå i adskillige sammenhænge på gymnasiet er med til at fremme følelsen af at være god nok, og samtidig er det med til at vise, at det er okay, at man ikke er god til alt, hvilket mindsker utilstrækkelighedsfølelsen. Tilbud om, at elever kan tale med en studievejleder, eller få vejledning om og hjælp til at kontakte en psykolog nævnes også, som noget samfundet kan gøre for at hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever. Desuden beskrives, det, hvordan en ændring i gymnasireformen kunne hjælpe, dette så der er mere fokus på vigtigheden af undervisningsindholdet, og så lektiemængden mindskes for herved at mindske elevernes stressniveau. Desuden at gøre det mere tydeligt, at karakterpresset og utilstrækkelighedsfølelsen blandt elever er problematisk.

Samlet tydes det, hvordan eleverne benytter sig af personlige strategier, der for dem er nødvendig for at kunne navigere i og håndtere utilstrækkelighedsfølelsen, samt hvordan de tænker, at samfundsstrategier kan hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever.

4.6 Opsamling på empiriafsnit

Ovenstående analyses formål var at udforske elevernes egne perspektiver på og oplevelser af utilstrækkelighedsfølelsen i håbet om at indfange deres egne forståelser af fænomenet. Ved brug af IPA blev informanternes beskrivelser opdelt i tre hovedtemaer; 1) Definitionen og oplevelsen af utilstrækkelighed, 2) Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen, og 3) Navigering af følelsen af utilstrækkelighed. På forskellige måder bidrog disse temaer til udforskningen af utilstrækkelighedsfølelsen som fænomen og koncept.

En central pointe der tydede frem i empirien var, at der blandt informanterne ikke er direkte kendskab til selve begrebet utilstrækkelighed, men at fænomenet kommer til udtryk gennem andre aspekter, dette både i form af utilstrækkelighedens følelsesmæssige aspekter, fysiske fornemmelser og kognitive aspekter. De følelsesmæssige aspekter som utilstrækkelighedsfølelsen fører med sig opleves af eleverne som hovedsageligt negative, og beskrives i form af følelser af tristhed, ikke at være god nok, at være skuffet eller sur på sig selv, samt at have et strengt og negativt selvbillede. Desuden,

at utilstrækkelighedsfølelsen først og fremmest er en indre følelse, men forbindes også med manglende anerkendelse fra andre, og en følelse af, at man hele tiden skal ændre sig for at "passe ind", hvilket er noget alle mennesker deler. De fysiske fornemmelser ved følelsen af utilstrækkelighed beskriver eleverne i form af manglende eller nedsat energi, uro, rystende hænder, trykken for brystet, kvalme og en klump i halsen eller i maven, samt tankemylder og stress. De kognitive aspekter ved utilstrækkelighed kommer til udtryk gennem elevernes selvkritiske tanker, selvbekyndelse og tanker om, at de ikke er gode nok, som de er, og om, at de ikke kan klare livets udfordringer, hvilket de beskriver kan tage overhånd, og "overbevise" dem om, at det er sandheden, og herved påvirke hele deres selvbillede og væremåde. Dette kan desuden medføre oplevelsen af at sidde fast, og ikke kunne komme fremad i livet, hvilket ydermere kan medføre en følelse af afmagt og tanker om, at der ikke er noget, de selv kan gøre for at mindske utilstrækkelighedsfølelsen. Desuden er utilstrækkelighedsfølelsen noget, som de unge ikke rigtig deler med andre, men derimod sætter de en facade op, og holder følelsen mest for dem selv.

Der er blandt eleverne enighed om, at både familie, venner, klassekammerater, lærere og samfundet generelt på forskellig vis har betydning for følelsen af utilstrækkelighed, dette både på et socialt og fagligt plan. Følelsen af utilstrækkelighed beror oftest på sammenligninger mellem selv og andre, men kan også opstå på baggrund af sammenligninger mellem nuværende selv og egen tidligere formåen. Følelsen af at være utilstrækkelig opleves af de unge forskelligt an på konteksten, hvori den opleves, og an på om de er "utilstrækkelige" alene eller sammen med andre. Samfundets og andre menneskers krav og forventninger skaber et pres og øger utilstrækkelighedsfølelsen blandt de unge, da følelsen af at være god nok aldrig er vedvarende, hvilket bunder i, at de krav og forventninger der er gældende konstant skifter og herved aldrig rigtigt lader individet føle, at det er tilstrækkeligt.

Eleverne forsøger på forskellig vis at navigere i og håndtere følelsen af utilstrækkelighed, hvortil både personlige strategier og samfundsstrategier beskrives. De unge taler eksempelvis med deres forældre eller prøver at sætte tingene i perspektiv og have fokus på, at dét, som forårsager utilstrækkelighedsfølelsen, ikke er det eneste livet handler om. Desuden prøver de at fokusere på dem selv, være sin egen største støtte, og undgå at sammenligne sig selv med andre. Dog håndterer nogle også følelsen ved

at ignorere den eller prøve at forbedre dét, som er utilstrækkeligt. Eleverne pointerer også, hvad de tænker, at samfundet og gymnasier generelt kan gøre for at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever. Hertil nævnes, at gymnasier generelt kan fokusere mindre på karakterer og eksamener, give elever en ekstra chance i forhold til den karakter de får, og undlade at give karakterer i afleveringer, men derimod nøjes med standpunktskarakterer hver halve år. Muligheden for, at de unge kan udforske forskellige områder af deres kompetencer og evner på gymnasiet kan desuden være med til at fremme følelsen af at være tilstrækkelig, hvor det gøres tydeligt, at det er normalt, at ingen er gode til alt, og at dét er helt okay, hvilket er med til at mindske utilstrækkelighedsfølelsen. Desuden er muligheden for at tale med og få støtte fra en studievejleder eller en skolepsykolog noget, som eleverne nævner, kan hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed hos elever. På et højere plan kan en ændring af gymnasireformen hjælpe, dette så der er mere fokus på vigtigheden af undervisningsindholdet, så lektiemængden mindskes for herved også at mindske det pres og den stress som eleverne oplever. Desuden er et større fokus på og tydeliggørelse af, at karakterpreset og utilstrækkelighedsfølelsen blandt elever er problematisk noget, som samfundet og gymnasier generelt kan gøre for at hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever.

5. Fortolkning

I ovenstående afsnit blev de temaer vi fandt frem til ved hjælp af IPA som analysemetode fremlagt, hvor empirien blev præsenteret rent deskriptivt. I det følgende bliver elevernes beskrivelser af utilstrækkelighedsfølelsen tolket på med udgangspunkt i forskellige udvalgte teoretiske perspektiver. Dette ved at fokusere på de fundne hovedtemaer:

1. Oplevelsen af utilstrækkelighed
2. Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen
3. Navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed

Der vil tages udgangspunkt i teoretiske perspektiver omhandlende følelser, og hertil om de hovedsageligt betragtes som en del af personlighedens struktur eller er forårsaget af ydre omstændigheder, dette ved brug af henholdsvis Alfred Adler og Arlie Hochschilds teoretiske udlægninger. I tråd med dette vil Zygmunt Baumans samfundskritiske holdning inddrages, med særlig fokus på de tendenser det senmoderne samfund karakteriseres af, og hertil ydre vilkårs indflydelse på individet. Herudover har vi valgt at inddrage Richard Lazarus' fænomenologiske teori om stress og mestring, hvor vi særligt vil fokusere på hans fremstilling af individets kognitive vurdering samt personlige ressourcer og mestringsstrategiers relation til psykologisk stress. Dette for at tydeliggøre relationen mellem stresssymptomer og følelsen af utilstrækkelighed, som vores informanter beskriver, hvorfor vi også finder det relevant at belyse deres håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen.

5.1 Oplevelsen af utilstrækkelighed

Som det fremgår i empiriafsnittet, omhandler følelsen af utilstrækkelighed en række andre aspekter, der afspejler, hvordan følelsen af utilstrækkelighed kommer til udtryk hos informanterne, og hvilke følelser, tanker og fornemmelser følelsen kan føre med sig. I dette afsnit vil der med udgangspunkt i de præsenterede citater i empiriafsnittet tolkes på informanternes beskrivelser, og derved undersøge, hvordan informanterne forstår og oplever utilstrækkelighedsfølelsen.

Alle informanterne anvendte følelsesmæssige aspekter til at beskrive, hvordan de oplever utilstrækkelighedsfølelsen. Samlet forstås utilstrækkelighedsfølelsen på en negativ måde, hvor den er tæt forbundet med negative følelser såsom tristhed, skuffelse og vrede for Silke (l. 123-126), irritation, tristhed og depression for Majbritt (l. 238-246), og tristhed, vrede og afmagt for Signe (l. 183-185, 191-202), dog tyder der ligeledes refleksioner frem hos informanterne omkring, hvad disse negative følelser kan være bundet til. Følelsen af utilstrækkelighed viser sig at være en følelse, som informanterne forholder sig til, og som vækker følelser, tanker og handlinger hos dem. Dette kan forstås med Hochschilds beskrivelse af følelsens natur, som karakteriseres ved at virke, som et slags signal, der sammen med andre sanser udleverer informationer til selvet, som individet bruger til at orientere sig, og tilskrive situationen mening og hertil koordinere handlinger til en samlet helhed (Hochschild, 2012, p. 17f; Kyed, 2017, p. 145f). Herudfra kan utilstrækkelighedsfølelsen anses som et signal, som informanterne, via deres sanser, får informationer fra, hvilket for os åbner op for en undren om, hvilke informationer der kan være tale om. I relation til det faglige plan kan utilstrækkelighedsfølelsen tænkes at have en funktion, der har til formål at informere informanterne om, at deres faglige evner ikke er tilstrækkelige til eksempelvis at komme ind på deres drømmeuddannelse efter gymnasiet, hvilket er med til at øge deres skolerelaterede arbejdsindsats. Dette kan eksempelvis ses i Signes (l. 222-230) beretning, hvor hun sammenligner sig selv med sin egen tidligere formåen. For Signe handler følelsen af utilstrækkelighed i højere grad om, at hun sidestiller sine nuværende evner og opnåelser med tidligere, hvor hendes faglige niveau var højere, og på den måde prøver at navigere i, hvordan hun kan vedligeholde det samme faglige niveau. Ud fra informanternes udtalelser generelt kan det formodes, at de får informationer om, at de ikke er tilstrækkelige, grundet, at de enten ikke kan leve op til eget niveau, at de ikke gør tingene perfekt, at de ikke er god nok, som de er, hvilket er deres egen skyld, eller at andre ikke anerkender dem. Igennem de informationer de får fra sanserne, forsøger de at orientere sig ved at vende sig indad, hvor de som *person* ikke føler sig *god nok*, og derfor bebrejder og kritiserer sig selv. Herudfra kan det argumenteres, at forståelsen af utilstrækkelighed indebærer individet selv, dets personlighed, værd og væren som individ. På den måde kommer informanternes forståelse af, at utilstrækkelighed indebærer andre aspekter og følelser til udtryk, eksempelvis som ikke at være god nok, som de er (selvværd) eller være mindre værd eller utilstrækkelig i forhold til andre (min-

dreværd). Dette kan forklare, hvorfor informanterne, når de oplever at være utilstrækkelig, vender sig indad, dette med henblik på at finde frem til årsagen bag utilstrækkeligheden så de kan “rette op på det”. Det kan desuden tolkes ud fra Hochschilds teori (Kyed, 2017, p. 146f), at de gør dette ved at matche deres følelse af utilstrækkelighed med følelser, der kulturelt set er mere acceptable og velansete at føle, såsom den tristhed, skuffelse, vrede og irritation, som informanterne netop beskriver.

Der er i ovenstående beskrevet, at utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås som et slags signal, der udleverer informationer til selvet, hvor informanterne tilskriver situationen den mening, at utilstrækkeligheden bunder i dem selv, hvilket kan forklare, hvorfor de er så selvkritiske. Hertil koordinerer de deres følelser så de stemmer bedre overens med de følelser, der er mere acceptable i kulturen. Modsat Hochschild, kan der med Adlers teori trækkes et perspektiv til den menneskelige væren, dette ved at forstå informanternes følelse af utilstrækkelighed, som værende et menneskeligt livsvilkår. Det er vores opfattelse, at informanterne forbinder utilstrækkelighedsfølelsen med ikke at være god nok, lavt selvværd og følelsen af mindreværd. Ifølge Adler (1997, p. 33) er det et menneskeligt vilkår at føle mindreværd, hvorfor følelsen af utilstrækkelighed synes uafhængig af den overordnede følelse af at være god nok, som man er (selvværd). Ifølge Adler har mennesket et medfødt behov for at overvinde dette mindreværd, hvorfor individet stræber efter at opnå selv-perfektion (Adler, 1997, p. 33; Ewen, 2010, p. 86). Det kan herudfra tolkes, at informanternes følelse af utilstrækkelighed, der blandt andet opstår når de oplever, at de ikke lever op til deres eget niveau eller ikke gør tingene “perfekt”, ikke nødvendigvis skal forstås som usædvanlig. Dette da det ifølge Adlers teori er naturligt, at de kan opleve følelsen af ikke at være god nok, da utilstrækkelighedsfølelsen er en del af deres menneskelige væren. Flere af informanterne italesætter i samme spor som Adler, at alle mennesker besidder et behov for at være tilstrækkelig, og ligeledes, at følelsen af utilstrækkelighed er en følelse, som alle oplever og er normal blandt gymnasieelever.

I ovenstående er to perspektiver på følelser fremlagt. Utilstrækkelighedsfølelsens almenpsykologiske funktion fremhæves ud fra Adlers individualpsykologiske teori ved at påpege, at det er normalt at opleve utilstrækkelighedsfølelsen, da den er et menneskeligt grundvilkår. Vores empiri indikerer dog, at kulturen også har en betydning, dette i form af, at følelser kan være kulturelt funderede, hvilket er tolket ud fra

Hochschild's følelssociologi. Dette mener vi, med udgangspunkt i vores empiri, giver en bedre forklaring på informanternes utilstrækkelighedsfølelse end, at den er et grundvilkår.

Udover, at følelsen af utilstrækkelighed indebærer en række følelsesmæssige aspekter, beskriver vores informanter ligeledes, at den er relateret til kropslige fornemmelser. Dette i form af manglende energi, tankemylder, en kvalmende fornemmelse, en følelse af, at der sidder noget i halsen eller i maven, uro i kroppen, trykken for brystet eller rystende hænder (se afsnit 4). Dette åbner for os op for en undren om, hvorledes følelsen af utilstrækkelighed har forbindelse til stress. Oplevelsen af psykologisk stress indbefatter ifølge Lazarus (2006, p. 72f) individets vurdering af forholdet mellem miljøet og individet selv. Med vurdering menes, at der i oplevelsen af stress er en bevidsthed hos individet, som vi mener ikke er lige så fremtrædende ved fysiologisk stress, hvis overhovedet. Dette kan understrege forskellen mellem psykologisk og fysiologisk stress. Det kan tolkes ud fra Lazarus' teori, at informanterne oplever en ubalance mellem andres og deres egne krav og forventninger, og de ressourcer de har til rådighed, der leder til psykologisk stress, hvilket kan tyde frem som stressfølelser, der også kommer til udtryk gennem kropslige fornemmelser. Alle disse krav og forventninger tænkes at medføre et præstationspres, hvilket vi mener kan gøre informanterne mere sårbare over for psykologisk stress og utilstrækkelighedsfølelsen.

Der er ifølge Lazarus begrænset viden om de fysiologiske detaljer omkring stress (Lazarus, 2006, p. 319, 324), men Lazarus peger på undersøgelser der indikerer, at stress har indflydelse på kroppens fysiologi (Lazarus, 2006, p. 65, 323). De kropslige fornemmelser informanterne oplever i forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed kan være udtryk for en stressreaktion, der fornemmes gennem indflydelse på eksempelvis hjerteaktionen, blodtrykket eller åndedrættet. En fysiologisk stressreaktion kan ligeledes betragtes som en igangsætning af et alarmberedskab, der gør individet opmærksom på, at der er noget, der ikke er tilstrækkeligt i situationen, hvilket vækker en følelse af utilstrækkelighed. Vi anser, at utilstrækkelighedsfølelsen og stress er dele af en cirkulær bevægelse, hvor de er interrelateret forbundet, og muligvis på sigt kan føre til eksempelvis dårligt selvværd eller selvtillid. Hvis utilstrækkelighedsfølelsen er så udbredt og normal, især blandt unge i samfundet i dag, som vores informanter beskriver, kan det være udtryk for, at de i høj grad er udsat for belastende og stressende oplevelser

i deres daglige liv, hvilket i værste fald kan medføre udviklingen af patologisk stress på længere sigt. Det skal dog understreges, at vi med denne tolkning ikke sidestiller utilstrækkelighedsfølelsen med patologisk stress, dog hævder vi, at følelsen af utilstrækkelighed kan være en stressende oplevelse for individet således, at det igangsætter en stressreaktion.

En anden forståelse af informanternes kropslige fornemmelser kan anskues ud fra Merleau-Ponty, som vi har fremlagt i afsnittet "*Fænomenologi*". Han påpeger, at mennesket kan forstås som et kropssubjekt, hvor bevidsthed er integreret i den kropslige erfaring af verden og intentionalitet i kropssubjektet (Langdridge, 2007, p. 36f). Mening skabes gennem samspillet mellem verden og kroppen, hvor kroppen spiller en central rolle, som følge af stor tillid til vores sanseopfattelser (Rendtorff, 2014, p. 266). De fysiske fornemmelser informanterne oplever i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås som en form for kropslig erfaring, hvorudfra de opnår erkendelse, som en måde at finde mening i den situation de befinder sig i. Deres kroppe bliver kontakten til verden og til deres bevidsthed. Eksempelvis beskriver Melanie (l. 321-332), at hun i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen har oplevet stress. Hun beskriver, at hun tog til lægen fordi hendes hænder flere gange begyndte at ryste uden hun vidste hvorfor, hvor lægen pointerede, at det kunne være en kropslig reaktion på stress, hvilket gav mening for hende. Her får Melanies utilstrækkelighedsfølelse mening ud fra hendes kropslige reaktioner, og forbindes med stress. Informanterne og deres verden kan ses som en dynamisk og intersubjektiv enhed, hvor deres kropslige fornemmelser kan forstås som en mediator mellem verden og deres bevidsthed, som samtidigt er én enhed. Da informanternes erkendelse beror på deres kropslige erfaring, giver det derfor mening, at de i forbindelse med deres følelsesliv også oplever kropslige fornemmelser.

5.1.1 Opsamling

I ovenstående er der tolket på de forskellige aspekter, som informanterne har relateret til følelsen af utilstrækkelighed, hvor vi drager den slutning, at utilstrækkelighedsfølelsen særligt er rettet mod individet selv. Utilstrækkelighedsfølelsens almenpsykologiske funktion er fremhævet ud fra Adlers teori ved at påpege, at den er et menneskeligt grundvilkår, hvorfor det er naturligt og normalt, at informanterne føler sig utilstrækkelige og samtidig har et behov for at overkomme følelsen, da dette også er del af den

menneskelige væren. Ud fra Hochchilds teori kan utilstrækkelighedsfølelsen ses som kulturelt funderet, dette ved, at følelsen udleverer informationer til selvet, hvorudfra informanterne tilskriver situationen den mening, at utilstrækkelighedsfølelsen bunder i dem selv, hvilket kan forklare hvorfor de kritiserer og bebrejder sig selv. Hertil koordinerer de deres følelser så de stemmer overens med de følelser, som er mere acceptable i kulturen. Denne forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen som kulturelt funderet er ifølge os en bedre forklaring end Adlers teoretisering af utilstrækkelighedsfølelsen som et menneskeligt grundvilkår. Desuden, ved brug af Lazarus' teori, har vi argumenteret for, at informanternes kropslige fornemmelser kan være udtryk for en stressreaktion, hvor utilstrækkelighedsfølelsen kan anses som en stressende oplevelse. Desuden, at stress og utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås som dele af en cirkulær bevægelse, hvor de er interrelateret forbundet. Vi har desuden, ud fra Merleau-Ponty forsøgt at italesætte informanternes kropslige fornemmelser, der kan forstås som en mediator mellem verden og deres bevidsthed. Selvom informanterne i høj grad bekræfter, at utilstrækkelighedsfølelsen er noget indre og følelsesmæssigt, så understreger de også betydningen af kulturen, dette i relation til at fuldføre noget i relation til andre, til samfundet og til krav og forventninger, hvilket er fokus i det følgende afsnit.

5.2 Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen

I ovenstående afsnit er der tolket på informanternes oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen og de aspekter de har relateret hertil. Vi har belyst og argumenteret for, at utilstrækkelighed omhandler en indre oplevelse og individet selv, dog bemærker vi, at informanterne ligeledes beskriver betydningen af andre mennesker, gymnasiekulturen og samfundets krav og forventninger. Det tyder på, at der er en bestemt målestok for, hvordan man skal handle og være for at være god nok eller tilstrækkelig, hvilket vil uddybes i dette afsnit.

Informanterne er bevidste om, hvilke krav diverse videregående uddannelser stiller i forhold til karaktergennemsnit, hvorfor de arbejder ekstremt hårdt for at opnå høje karakterer. Det kan ud fra Adlers (1997, p. 2) teori tolkes, at de mål, krav og forventninger, som informanterne sætter til dem selv, beror på en prototype fra barndommen, og deres primære omsorgsgiveres mening om, hvad og hvornår noget er tilstrækkeligt og godt nok, hvilket har haft indvirkning på, hvilke livsmål informanterne har, der

yderligere bliver influeret af deres miljømæssige omstændigheder. Dette kan ses i Silkes (l. 499-504) oplevelse af, at hendes mor har forventninger til, at hun skal opnå et vist fagligt niveau, hvilket kan vække en følelse af utilstrækkelighed i Silke. Her kan man med udgangspunkt i Adlers teori trække på betydningen af barnets interaktion med dets primære omsorgsgivere, dette ved at tolke, at Silke er vokset op i en familie, der er rettet mod høje livsmål, hvor en såkaldt høj uddannelse værdsættes, hvorudfra Silke har tilegnet sig nogle grundlæggende livsmål, der stemmer overens med denne prototype fra barndommen. Med udgangspunkt i denne forståelse er informanternes utilstrækkelighedsfølelse influeret af deres oplevelser og omstændigheder i deres tidlige barndom, hvor deres primære omsorgsgivere muligvis ikke følelsesmæssigt har mødt dem der, hvor de har haft brug for det, hvilket kan have medført, at de har følt sig usikre på dem selv og deres værd, og har skabt en grundlæggende følelse af utilstrækkelighed, der er blevet til en del af deres væren som menneske. Det kan tolkes, at Silke anser en bestemt videregående uddannelse som et mål eller ideal, og det karaktergennemsnit, der er nødvendig for at opnå dette mål, som noget hun mangler, hvor hun føler sig utilstrækkelig når det ikke lykkes for hende at opnå disse mål.

Årsagen til, at informanterne stræber efter høje karakterer og sætter høje krav til dem selv kan desuden ses i lyset af Adlers (1997, p. 33) pointe om målet med individets handlinger er selv-perfektion og succes, hvilket kan være grunden til, at informanterne sætter høje krav til sig selv for at overkomme deres mangler og følelse af utilstrækkelighed. Vi står dog kritisk til Adlers udlægning om, at indre målsætninger kan betragtes i form af selv-perfektion og succes, som en måde at overkomme utilstrækkelighed på, idét vi mener at bestræbelsen på at opnå perfektionistiske målsætninger ligeledes kan skabe og danne grundlag for følelsen af utilstrækkelighed, da det at være perfekt aldrig kan være et endegyldigt mål, der kan opnås.

Dét at opnå et fagligt mål kan tænkes at medføre, at informanterne sætter højere krav og forventninger til dem selv i fremtiden, og hvis ikke de lever op til eller opnår disse kan det opfattes som modgang i stedet for, som en mulighed for udvikling. Dette kommer til udtryk i informanternes beskrivelse af, at de især oplever utilstrækkelighedsfølelsen når de får en mindre karakter end en klassekammerat, og når de ikke kan leve op til eget faglige niveau. I relation til dette er det relevant at inddrage Hjortkjærs (2020) perspektiv idet, at følelsen af at være god nok og tilstrækkelig tænkes at blive

påvirket af idealforestillinger og påbud. Det kan argumenteres, at der for unge i dag generelt er påbud om et aktivt socialt liv og faglighed i form af opnåelsen af høje karakterer, og en idealforestilling om, at dette fører en tilstrækkelighed med sig. Hertil kan det tolkes, at der forekommer et ideal i form af, at påbudsfølelserne indebærer en antagelse eller forventning om, at det altid er muligt at være tilstrækkelig, god og engageret, hvor informanterne derfor ikke viser deres utilstrækkelighedsfølelse til andre og sætter en facade på, hvor de i stedet udstråler, at de er glade, engagerede, energiske og tilstrækkelige. Denne idealforestilling synes at være umulig at efterleve, hvorfor det synes uundgåeligt ikke at komme til at føle sig utilstrækkelig. Idealforestillinger og påbud kommer desuden til udtryk i informanternes beskrivelser af deres oplevelse af høje krav og forventninger til både deres faglighed og karaktergennemsnit, men også i relation til at skulle være med til flere forskellige sociale begivenheder, både med venner og familie. Når informanterne oplevede, at de ikke kunne leve op til eller håndtere disse påbud, mærkede de utilstrækkelighedsfølelsen. En tendens der gik på tværs var informanternes fokus på, at noget skulle være "godt nok", og at det altid er muligt at gøre noget bedre eller mere, hvilket synes at være et gennemgående og fremherskende påbud til de unge i påbudssamfundet. Dette synes at understøtte Hjortkjærs (2020) samfundsdiagnostiske udlægning ved, at informanterne samtidig med at understrege, at alt og alle skulle være "gode nok", også havde svært ved at pege på, hvad dette egentlig indebar. Ifølge Hjortkjær (2020) er påbudssamfundets påbud grænseløse, diffuse og uden retningslinjer for, hvordan og hvornår man har opfyldt dem, hvorfor det kan være svært at nå i mål med disse påbud. Dette kan være grunden til, at informanterne kan komme til at føle sig utilstrækkelige eller forkerte selvom de prøver at gøre alting rigtigt.

Med udgangspunkt i ovenstående tyder det på, at der er en bestemt målestok for, hvordan man skal *handle* og *være* for at være god nok eller tilstrækkelig. Denne målestok kan endvidere ses i Signes sammenligning af sig selv med egen tidligere formåen, der ud fra Hochschilds (2012, pp. 56-60) teori kan formodes at handle om en kulturelt etableret opfattelse eller norm omkring dét at være gymnasieelev, der handler om, at man konstant er dygtig, flittig og opnår høje karakterer, hvor informanterne følelsesmæssigt handler overens med de såkaldte følelsesregler og fremvisningsregler, der er bundet til denne opfattelse, såsom at være begejstret, ivrig og entusiastisk, således, at de bliver anerkendt og vægtet højt af andre i den samme kultur (her gymnasie- eller

ungdomskulturen generelt). Dette kommer ligeledes til udtryk hos Melanie (l. 566-573) når hendes faglige indsats ikke stemmer overens med den kulturelle opfattelse, og læreren vurderer, at hun dermed ikke er tilstrækkelig i faget, hvilket leder til, at hun oplever følelsen af utilstrækkelighed, da hun ikke lever op til normen om at være en "god" elev, der anstrenger sig (nok). Det kan tolkes, at gymnasiet er med til at afspejle en kultur, der fortæller eleverne, at der er en kulturel og social betinget opfattelse eller norm omkring dét at være studerende, og opnå en god (nok) videregående uddannelse. Hertil kan følelsen af utilstrækkelighed tolkes at være en ikke-accepteret følelse i gymnasiekulturen, da den kan være en indikation på, at man ikke er en god (nok) og flittig (nok) elev, der får høje (nok) karakterer. Unge kan derfor, med tolkning ud fra Hochschilds teori, befinde sig i en tilstand af dissonans, hvor de forsøger at navigere mellem egne følelser af utilstrækkelighed og kulturens følelsesregler (Hochschild, 1979, p. 565). Dette kan desuden være grunden til, at informanterne beretter om, at utilstrækkelighedsfølelsen ikke er noget de taler med andre om, men derimod holder for sig selv og i stedet sætter en facade op overfor andre, som kan antages at stemme bedre overens med kulturens følelsesregler; at udstråle tilstrækkelighed, gåpåmod og flittighed. Omvendt kan det ud fra Hochschilds (2012, p. 56) teori om, at følelsen er kulturens mest kraftfulde værktøj når det gælder om at lede individets handlinger hen mod noget bestemt, også formodes, at gymnasiet bygger på en ideologi om at etablere følelsen af utilstrækkelighed som en følelsesregel, hvor utilstrækkelighedsfølelsen vækkes hos eleverne således, at de konstant arbejder på at bevæge sig hen mod at blive tilstrækkelige. Informanterne beskriver eksempelvis, at de ofte sammenligner sig selv med andre og herudfra vurderer, hvor utilstrækkelige de egentlig er. Det kan tolkes, at utilstrækkelighedsfølelsen er så fremtrædende blandt eleverne da fokus er at sammenligne sig med andre fremfor at benytte det sociale fællesskab til at hjælpe hinanden med at overvinde eller rumme følelsen af utilstrækkelighed. På den måde ses det ud fra Hochschilds teori, at der er en bestemt målestok for, hvad man *bør* eller *skal* føle i en pågældende situation, dette ud fra hendes centrale hypotese om, at følelseskulturer er konstituerende for individets følelser (Kyed, 2017, p. 146f). Det kan siges, at informanterne befinder sig i et spændingsfelt mellem ydre krav og forventninger og deres egne følelser og oplevelser, der ikke stemmer overens, hvorfor de kan befinde sig i en tilstand af ambivalens eller dissonans, hvor det forsøger at navigere mellem *hvad det skal føle* (følelsesregler) og *hvad det prøver at føle* (følelsesarbejde) (Hochschild, 1979, p. 565).

I ovenstående har vi argumenteret for, ud fra Adlers teori, at informanternes livsstil, herunder valg, er dannet ud fra en prototype fra barndommen, hvor de forsøger at opnå deres livsmål ved at overkomme deres utilstrækkelighed eller mangler ved at stræbe efter selv-perfektion og succes. Vi mener dog at tolkningen om, at informanterne ændrer deres handlinger og følelser så de er i overensstemmelse med de kulturelt accepterede normer og følelsesregler, ud fra Hochschilds teori, er en mere passende tolkning af informanternes beskrivelser af utilstrækkelighedsfølelsen. Vi er ligeledes enige i Hjortkjærs teori om påbudsfølelser og perspektiv på, at utilstrækkelighedsfølelsen bliver påvirket af idealforestillinger og påbud. Vi bemærker som udgangspunkt, at vi ved brug af teorier, der kan placeres indenfor det individualpsykologiske og følelssociologiske niveau, kan komme til at mangle et større billede på informanternes oplevelser med utilstrækkelighedsfølelsen, dette da der ligeledes tyder på at være nogle overordnede samfundsdynamikker på spil. Dette har vi forsøgt at beskrive med Hjortkjærs teori, men vi vil nu gå videre over til at se samfundets betydning ud fra Baumans perspektiv.

Informanterne beskriver, at det især er skolen følelsen af utilstrækkelighed er relateret til, og at årsagen til utilstrækkelighedsfølelsen blandt andet bunder i, at uddannelse og faglighed har en stor værdi i samfundet. Ifølge Bauman (2006) har det senmoderne samfund en flydende form, og er præget af konstante ændringer. Samfundets flydende tilstand kommer tydeligt til udtryk i Majbritts (l. 123-132) beskrivelse af, at følelsen af at være god nok aldrig er vedvarende, da samfundets krav og forventninger konstant ændrer sig, hvorfor hun føler et konstant pres i forhold til at imødekomme disse. Ifølge Bauman (2006, p. 99) befinder individet sig konstant i en form for bevægelse mod at opnå tilfredsstillelse, dette ved at stræbe efter noget, som de på nuværende tidspunkt ikke har eller er. Ud fra dette kan informanternes oplevelser forstås i lyset af de mange muligheder, som gymnasieelever står overfor når de afslutter deres gymnasiale uddannelse, hvor de ved at præstere forsøger at opnå gode karakterer og et højt snit, der giver adgang til så mange uddannelsesmuligheder som muligt og til "tilfredsstillelse". Det kan synes, at eleverne har en opfattelse af, at deres søgen efter tilfredsstillelse eller tilstrækkelighed kan opnås ved at få "et højt nok" karaktergennemsnit eller komme ind på den "rigtige" uddannelse. Ud fra Baumans (2006, p. 94, 98) teori kan dette forstås gennem dét at være en konstant forbruger i en verden, der har et hav af muligheder,

hvor dét at forbruge handler om individets endeløse og begærlige søgen efter forbedrede og nye “opskrifter på livet”. Denne evige søgen er dog en form for afhængighed ifølge Bauman (2007, p. 94ff), der har til formål at dæmpe individets utilstrækkelighedsfølelse, dette er dog kun midlertidigt, hvilket netop er noget af det, som kommer til udtryk i vores informanternes beskrivelser. Informanternes manglende tilfredshed eller oplevelse af utilstrækkelighed kan ses som følge af de samfundsmæssige vilkår, hvormed de konstant og vedvarende vil forsøge at arbejde sig hen mod at blive bedre og opnå mere for at destruere følelsen af utilstrækkelighed. Dette er dog uopnåeligt, da samfundet og hele dets struktur er præget af konstante ændringer, hvormed der altid vil være noget nyt, der er bedre eller mere end det foregående, hvorfor det er følelsen af utilstrækkelighed der er den dominerende følelse i det senmoderne samfund.

En anden måde at anskue utilstrækkelighedsfølelsen på er med udgangspunkt i Lazarus’ teoretiske perspektiv, dette med fokus på informanternes personlige ressourcer i relation til at håndtere det pres, som de oplever i forbindelse med at skulle leve op til krav og forventninger. En pointe i Lazarus’ beskrivelse af psykologisk stress, som kan betragtes at være relevant i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen, er hans vippeanalogi, der påpeger, at der skal være en relativ balance mellem de krav, der bliver stillet, og individets psykologiske ressourcer. Personlige faktorer og miljømæssige vilkår, som ifølge Lazarus’ teori er afgørende elementer for udløsning af stress (Lazarus, 2006, p. 78), var ligeledes nogle af de aspekter, der kom til udtryk i forbindelse med informanternes beskrivelser af følelsen af utilstrækkelighed. Det kan med grundlag i Lazarus’ teori tolkes, at der udelukkende forekommer en stressreaktion, hvis belastningen fra miljøet, såsom krav og forventninger, overstiger informanternes individuelle ressourcer, hvilket ud fra informanternes beskrivelser ofte synes at være tilfældet.

5.2.1 Opsamling

I det ovenstående har vi tolket på informanternes oplevelser med følelsen af utilstrækkelighed i relation til betydningen af ydre omstændigheder, dette i relation til andres og samfundets krav og forventninger. Vi har ud fra Adler argumenteret for, at følelsen af utilstrækkelighed kan opstå som følge af ikke at kunne opnå de mål, der er dannet på baggrund af den tidlige interaktion med individets primære omsorgsgivere. Desuden argumenterer vi for, ud fra Hochschild’s perspektiv, at utilstrækkelighedsfølelsen

kan opstå som konsekvens af en dissonans mellem egne følelser og kulturens følelsesregler. Vi argumenterer desuden for, at utilstrækkelighedsfølelsen ligeledes kan opstå på baggrund af alle de påbud, de unge møder i påbudssamfundet, dette ud fra Hjortkjærs udlægning, og endvidere, med udgangspunkt i Bauman, at samfundets struktur og dynamikker kan forårsage, at eleverne konstant forsøger at gøre alting bedre og opnå mere for at blive tilstrækkelige og undslippe utilstrækkeligheden. Desuden påpeger vi med Lazarus' teori, hvordan krav og forventninger, der overskrider elevernes personlige ressourcer kan føre til følelsen af utilstrækkelighed. Efter ovenstående betretning om at fuldføre eller opnå noget i relation til andres og samfundets krav og forventninger, vil vi i det følgende tolke på informanternes navigering i og håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen, dette med fokus på henholdsvis personlige og samfundsmæssige strategier.

5.3 Navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed

I dette afsnit vil vores fortolkende perspektiver på informanternes navigering i og håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen blive præsenteret. Dette er vigtigt ud fra vores antagelse om, at informanternes håndteringsstrategi kan have væsentlig betydning for, hvordan fænomenet utilstrækkelighed udspiller sig. Alle informanterne benytter metoder til at håndtere følelsen af utilstrækkelighed, enten via personlige strategier eller ved at have fokus på samfundsrelaterede løsninger.

Ifølge Lazarus (2006, p. 139) er mestring en proces, der bygger på en kognitiv vurdering af specifikke ydre eller indre krav. Dette betyder, at informanterne benytter *primær vurdering* til at evaluere om situationen er relevant for deres værdier, forestillinger og målforpligtelser, og hvis det vurderes, at utilstrækkelighedsfølelsen kan sætte disse på spil og påvirke deres velbefindende negativt, opleves psykologisk stress. I forlængelse af dette benytter de *sekundær vurdering* til at evaluere om det enten er en problemfokuseret eller en følelsesorienteret tilgang, der er mest hensigtsmæssig til håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen. Informanterne benytter en *problemfokuseret tilgang* når de har fokus på en handlingsorienteret metode, hvor de ved at opfange informationer om situationen og mulige strategier prøver at ændre eller eliminere årsagen, der ligger til grundlag for utilstrækkelighedsfølelsen, dette relateret til dem selv,

gennem optimering og bedre koordinering af deres tid eller relateret til deres omgivende miljø ved så vidt muligt at undgå at sammenligne sig selv med andre (se afsnit 4). Det kan med udgangspunkt i Lazarus' (2006, p. 99f) teori, tolkes, at informanterne gør brug af den problemfokuserede mestringstilgang når den stressende situation eller følelse, som de oplever, vurderes som noget, de selv kan kontrollere. Desuden, at informanterne har tiltro til, at deres evner er tilstrækkelige til at overkomme udfordringen.

Majbritt (l. 560-569) har benyttet vurdering som tilgang til udfordrende oplevelser. På trods af, at hun oplever, at dét at vedligeholde faglige præstationer til et 12-tal er et stort pres, så gør hun stadig alt, hvad hun kan for, at hendes karakterer forbliver så høje som muligt. Hun vurderer, at presset egentlig ikke er et pres, men derimod noget, der kan føre til opnåelsen af de ting, som hun drømmer om i livet, og herved opnå en glæde og anerkendelse af sig selv. Det tyder på, at hun har stor tillid til at kunne overvinde dét pres og den stress og utilstrækkelighed, som hun oplever, og derfor føler sig udfordret frem for truet. Der kan tolkes, at Majbritt foretager en kognitiv vurdering af situationen og dens betydning og herved evaluerer håndteringsstrategier, og, at hun her benytter sig af en *følelsesorienteret strategi* til håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen, da hun revurderer betydningen af situationen således, at den bliver mere overkommelig. Dette kan med udgangspunkt i Lazarus' (2006, p. 145) teori bunde i en oplevelse af, at situationen eller roden til problemet er uden for egen kontrol. Det kan tolkes, at informanterne oplever, at roden til utilstrækkelighedsfølelsen er konstant eller ukontrollerbar, hvorfor de anvender en strategi, der ikke har til formål at ændre på roden til utilstrækkelighedsfølelsen, men derimod forsøger at vende sig mere indad og i stedet regulere eget følelsesliv. Dette tyder frem hos informanterne, der forsøger at ignorere utilstrækkelighedsfølelsen, forsøger at være mere ligeglade, eller at have en mere positiv indstilling eller tilgang til situationen. Informanterne forsøger her at regulere utilstrækkelighedsfølelsen, og de andre negative følelser den fører med sig.

Vi kan ud fra ovenstående reflektere over, hvilke forhold, der mere præcist kan lede an til, at informanterne oplever, at en aktiv, handlingsorienteret ændring eller løsning er håbløs, og derfor vælger at anvende en mere passiv eller følelsesfokuseret strategi fremfor en mere problemløsningsorienteret tilgang til at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen. Vi betænker, at det i stor grad handler om krav og forventninger, der beror

og opstår på et samfundsmæssigt og institutionelt niveau, og hertil omhandler aspekter af uddannelses- og skolemiljøet generelt, såsom karaktergennemsnit eller forventninger til faglighed, hvor den enkelte gymnasieelev ikke nødvendigvis besidder evnerne til eller har mulighed for at handle, ændre eller håndtere de faktorer, der lægger bag utilstrækkelighedsfølelsen. Dette kan være grunden til, at informanterne ofte benytter en følelsesfokuseret fremfor problemløsningsorienteret tilgang til håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen. Dette kommer eksempelvis til udtryk hos Signe (l. 216-218), der oplever, at hun ikke har kapaciteten til aktivt at mestre kernen til utilstrækkelighedsfølelsen, der for hende er skolen, hvorfor hun indtager en venteposition indtil hun bliver student. Overordnet kan det antages, at den stress informanterne oplever i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen aktiverer og motiverer dem til at forsøge at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen. Majbritt (l. 735-739) udtrykker eksempelvis, at man ved at hænge fast i tanken om, at man ikke er god nok, overbeviser sig selv om, at det er sandheden, hvilket påvirker hele ens selvbillede og væremåde, hvorfor det er vigtigt at håndtere følelsen. Vi kan herudfra argumentere for, at der kan være tale om en såkaldt sund stresstilstand, når individet bliver motiveret eller forsøger at håndtere følelsen af utilstrækkelighed, der på mange måder adskiller sig fra patologisk stress.

Ud over, at informanterne gør brug af nogle personlige strategier til at håndtere følelsen af utilstrækkelighed, så italesætter de også nogle løsningsforslag på et samfundsmæssigt niveau. Informanterne beskriver, at håndtering er en nødvendig indstilling for individet i nutidens samfund, da man uundgåeligt altid er udsat for krav og forventninger, og derfor som udgangspunkt altid kan opleve følelsen af utilstrækkelighed. Ifølge informanterne er det nødvendigt at have måder at håndtere følelsen på, da man ellers, som Majbritt (l. 744-748) beskriver det, ikke kan holde til presset og derfor bryder sammen. Dette går i tråd med Baumans (2007, p. 94) teori om, at individets evige søgen efter forbedrede og nye opskrifter på livet har til formål at destruere følelsen af utilstrækkelighed, og derfor fungerer, som en form for afhængighed, da der aldrig vil være noget, der er godt nok eller tilstrækkeligt, da samfundet konstant ændrer sig. Individet kan altid komme til at føle sig utilstrækkelig i den verden vi lever i med udgangspunkt i Baumans teoretiske perspektiv, hvilket er i lighed med vores informanters oplevelser, der understreger, at håndteringsstrategier herfor er nødvendige. Ifølge Bauman vil utilstrækkelighedsfølelsen handle om måden, hvorpå samfundet er struk-

tureret, hvor gymnasiet og gymnasieelevers handlinger og oplevelser beror på de dynamikker der er på spil i samfundet. Informanternes oplevelse af krav, forventninger og følelsen af utilstrækkelighed kan her betragtes ud fra et samfundsmæssigt perspektiv, hvor informanterne også kommer med forslag til samfundsorienterede løsninger på følelsen af utilstrækkelighed (se afsnit 4). Der nævnes, at et indgreb regeringen kan udføre, er at ændre gymnasireformen, da årsagen til stress og pres på gymnasiet kan bunde i, at skolen og lærerne er underlagt at overholde visse regler og procedurer omkring undervisningen og eksamensstrukturen. Informanternes beskrivelser var dog mest fokuseret på, hvad gymnasiet som institution kan gøre, hvilket virker til at være tæt relateret til regeringen og gymnasireformen. De foreslår, at gymnasier generelt kan hjælpe med at mindske gymnasieelevers følelse af utilstrækkelighed ved, at lærerne ikke giver karakterer til afleveringer, men derimod kun hvert halve år i form af standpunktskarakterer eller give muligheden for, at eleverne kan få en ekstra chance i forhold til den karakter de får. Dette ville være med til at mindske elevernes oplevelse af stress, pres og utilstrækkelighedsfølelsen, samt give muligheden for, at de unge kan udforske mange forskellige områder af deres evner og kompetencer og indgå i forskellige former for kontekster på skolen, hvilket kan være med til at tydeliggøre for de unge, at det er okay, at man ikke er god til alt.

Informanterne er bevidste om, at der er nogle ændringer, der kan foretages af regeringen med hensyn til at mindske oplevelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever. Vi betænker dog, hvor realistiske informanterne er omkring disse forslag, da det for os virker til, at de ikke vurderer omfanget af forslagene, og ikke kan komme med en tydelig og konkret handlingsorienteret plan på et samfundsniveau. Vi forholder os derfor kritisk, og vil understrege informanternes egne udtalelser om, at følelsen af utilstrækkelighed altid vil være der i et eller andet omfang, som følge af samfundets konstant skiftende krav og forventninger, der i udgangspunktet altid vil medføre følelsen af utilstrækkelighed. Dette tolker vi på baggrund af Baumans flydende modernitet, hvor han bruger metaforen om flypassagererne til at hentyde til samfundets konstante og omfattende udvikling, hvor individet ikke har nogen form for vejledning eller oversigt over regler, som de kan følge eller tage udgangspunkt i (Bauman, 2006, p. 79). Dette kommer til udtryk hos informanterne, der beskriver, at det er tydeligt, at samfundsstrukturen kan ændres og forekomsten af utilstrækkelighedsfølelsen blandt gymnasieelever mindskes, hvis nødvendigt, men at dette ikke er en let opgave, da omfanget af

løsningerne og elevernes egne roller heri er svære at fornemme, dette som følge af samfundsstrukturens utydelige, flydende form. I helhed tyder det på, at informanterne er bevidste om, hvad der kan og bør ændres, men grundet, at det enkelte individs handlingsmuligheder er begrænsede, og fordi der ikke er en tydelig "vejledning" eller "oversigt over regler", som de kan følge, der sikrer, at deres planer forløber, som de skal, oplever de unge en følelse af magtesløshed, pres, stress og utilstrækkelighedsfølelsen, da de står på egen hånd. Herfor vælger eksempelvis Majbritt i stedet at se en mening med samfundsstrukturen. Hun accepterer, at samfundets dynamikker har betydning for og indvirkning på det institutionelle miljø, og at der uundgåeligt vil følge konsekvenser med i form af pres og stress blandt gymnasieelever. Disse foranstaltninger er ifølge hende dog nødvendige for, at der skabes sikkerhed og sammenhæng i samfundet.

I modsætning til vores argumentation med Baumans flydende modernitets betydning for utilstrækkelighedsfølelsen, kan vi med Adlers teori betragte informanternes oplevelser ud fra de mål der tilegnes. Ved at appellere til følelser forsøger individet ifølge Adler (1997, p. 15) at retfærdiggøre holdninger og styrke antagelser. Herudfra kan det tolkes, at informanternes livsmål, såsom at få et højt nok karaktergennemsnit til at få adgang til den videregående uddannelse, som de drømmer om, påvirker deres følelsesliv. Informanterne forsøger at appellere til og vedligeholde følelser af entusiasme og engagement for at opnå deres mål, dette ved at forsøge at håndtere eller overkomme utilstrækkelighedsfølelsen ved at ignorere den eller ved at forsøge at overbevise sig selv om, at den er uundgåelig og fører til opnåelsen af deres mål. I forlængelse af dette kan det med udgangspunkt i Adlers (1997, p. 33) teori tolkes, at informanterne, grundet et medfødt behov for at overvinde eller håndtere utilstrækkelighedsfølelsen, stræber efter at forbedre sig selv eller gøre sig selv mere tilstrækkelige, dette via selv-perfektion og overlegenhed.

Ifølge Hochschild er der forskellige måder, hvorpå individet kan benytte følelser til at orientere sig på, dette gennem to niveauer af følelsesarbejde: Den ene form for følelsesarbejde, kaldet *overfladespil*, udspiller sig som et slags følelsesmæssigt skuespil, dette ved at fremvise sig selv i overensstemmelse med den rolle, der er knyttet til en specifik social sammenhæng. Den anden form, refereret til som *dybdespil*, er i de tilfælde, hvor individet undertrykker eller ændrer den følelse, der opleves således, at den

er i bedre overensstemmelse med, hvad individet ønsker at føle (Hochschild, 2012, p. 33, 37ff). Det kan tolkes, at informanterne benytter følelsesarbejde som måder at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen på. Informanterne benytter overfladespil, hvor de forsøger at fremvise sig selv i overensstemmelse med den rolle (gymnasieelev), der er knyttet til den specifikke sociale sammenhæng (gymnasiekulturen), ved at udstråle de følelser, som stemmer bedst overens med kulturens følelsesregler. Dette kommer til udtryk i informanternes udtalelser om, at de ikke taler med andre om, at de føler sig utilstrækkelige, men derimod holder det for sig selv, og i stedet sætter en facade på overfor andre. Det kan desuden tolkes, at eleverne benytter dybdespil og undertrykker utilstrækkelighedsfølelsen, da den ikke er i overensstemmelse med, hvad de gerne vil føle (tilstrækkelighed). Dette tydes i informanternes beskrivelser af deres håndtering af utilstrækkelighedsfølelsen, hvor de forsøger at være mere ligeglade, have en mere positiv indstilling eller forsøger at acceptere omstændighederne ved at ignorere eller undertrykke utilstrækkelighedsfølelsen. Ud fra Hochschilds (1979, p. 562) beskrivelse af tre grundlæggende teknikker i relation til dybdespil kan det tolkes, at informanterne benytter sig af en *kognitiv teknik*, når de forsøger, at ændre på deres tanker, ideer eller billede af situationen således, at deres følelser (utilstrækkelighedsfølelsen og de andre negative følelser den fører med sig) også ændres (til en følelse af at være god nok og tilstrækkelig). Desuden, at de benytter en *kropslig teknik* når de forsøger at ændre på de fysiske fornemmelser eller somatiske symptomer de oplever i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen, dette eksempelvis ved at tage en dyb indånding når de mærker en trykken for brystet, som Signe (l. 191-202) fortæller om, eller forsøger at stoppe deres hænder med at ryste, som Melanie (l. 321-332) har oplevet. Brugen af en *ekspressiv teknik* kommer til udtryk når informanterne prøver at ændre en ekspressiv gestus i håbet om at ændre deres indre følelse, eksempelvis når de prøver at arbejde ekstra hårdt eller sætte en facade på og smile i skolen for at ændre deres indre følelse af utilstrækkelighed.

5.3.1 Opsamling

I ovenstående er der tolket på informanternes måder at navigere i og håndtere utilstrækkelighedsfølelsen, dette med udgangspunkt i personlige- og samfundsstrategier. Der argumenteres ud fra Lazarus' teori for, at informanterne vurderer, at utilstrækkelighedsfølelsen kan have en negativ indvirkning på deres værdier og målforpligtelser.

Desuden, at de hovedsageligt benytter en problemfokuseret tilgang når de oplever, at de kan håndtere årsagen til følelsen, hvorimod de benytter en følelsesorienteret strategi, når de vurderer, at roden til følelsen er udenfor deres kontrol. Vi vurderer, at informanterne i højere grad benytter en følelsesorienteret tilgang, hvilket vi tænker handler om krav og forventninger, der beror og opstår på et samfundsmæssigt og institutionelt niveau. Med udgangspunkt i Baumans teori tolker vi, at utilstrækkelighedsfølelsen beror på nogle samfundsmæssige dynamikker og tendenser, hvor samfundets konstant skiftende krav og forventninger i udgangspunktet altid vil medføre følelsen af utilstrækkelighed, da individet ikke har nogen form for vejledning eller oversigt over regler, som de kan følge eller tage udgangspunkt i. Ud fra Adlers teori betragtes det, at de mål der tilegnes, påvirker informanternes følelsesliv. Informanterne forsøger at appellere til følelser af entusiasme og engagement ved at stræbe efter at gøre sig mere tilstrækkelige via selv-perfektion og succes i håbet om at overkomme utilstrækkelighedsfølelsen. Desuden laver vi den slutning, ud fra Hochschilds teori, at informanterne forsøger at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen gennem følelsesarbejde. Dette via overfladespil, hvor de forsøger at fremvise sig selv i overensstemmelse med den rolle (gymnasieelev), der er knyttet til den specifikke sociale sammenhæng (gymnasiekulturen), ved at udstråle de følelser, der stemmer bedst overens med kulturens følelsesregler. Desuden, ved at benytte dybdespil, hvor de ved brug af teknikker forsøger at ændre på enten deres tanker (kognitiv), fysiske fornemmelser (kropslig) eller ekspressive gestus (ekspressiv).

5.4 Opsamling på fortolkningsafsnit

Med udgangspunkt i Adlers teori kan det tolkes, at informanternes utilstrækkelighedsfølelse er normal, da den er del af den menneskelige væren. Hertil, at informanterne er født med et behov for at overkomme denne utilstrækkelighedsfølelse gennem selv-perfektion, hvilket kan være grunden til, at de sætter høje krav og forventninger til dem selv. Vores empiri indikerer dog, at kulturen også har betydning, og som det ses med vores tolkning ved brug af Hochschilds teori kan følelser være kulturelt funderede. Vi argumenterer for, at informanterne står i et dissonansforhold mellem egne følelser og gymnasie- eller ungdomskulturens følelsesregler, da utilstrækkelighedsfølelsen ikke er en accepteret eller velanset følelse i kulturen. Modsat påpeger vi også, at utilstræk-

kelighedsfølelsen i sig selv kan være en følelsesregel i gymnasiekulturen, hvis funktion har til formål at få eleverne til konstant at arbejde sig hen mod at blive bedre, mere tilstrækkelig og "god nok". Ud fra vores empiri mener vi, at denne tolkning giver en bedre forklaring på informanternes utilstrækkelighedsfølelse end Adlers fokus på utilstrækkelighedsfølelsen som et grundvilkår. Vi har desuden gjort brug af to samfundskritiske udlægninger, herunder Hjortkjærs teori, hvor vi har beskrevet, at informanternes utilstrækkelighedsfølelse kan bero på alle de påbud, de unge møder i påbudssamfundet og ligeledes Baumans teori, hvor samfundets struktur og dynamikker, herunder konstant skiftende krav og forventninger, i udgangspunktet altid kan medføre følelsen af utilstrækkelighed. Slutteligt skal nævnes Lazarus' teori, som har hjulpet os med at få indblik i forbindelsen mellem psykologisk stress og utilstrækkelighedsfølelsen, samt måden krav og forventninger, der overskrider elevernes personlige ressourcer, kan føre til følelsen af utilstrækkelighed, og hertil at vurdering og mestring kan spille en stor rolle for følelsen af utilstrækkelighed. Vi har desuden, ud fra Merleau-Ponty forsøgt at italesætte informanternes kropslige fornemmelser, der kan forstås som en mediator mellem verden og deres bevidsthed.

6. Diskussion

I nedenstående vil vores undersøgelses problemformulering blive fremlagt i relation til de udvalgte teorier, den valgte metodologi og vores empiri, dette for at tydeliggøre, hvordan vi kan besvare problemformuleringen, og hvad vores bidrag med nærværende speciale er. Dette efterfølges af et afsnit, hvor begrebet utilstrækkelighed som begreb eller koncept vil blive diskuteret, der ender ud i specialets endelige forståelse og definition af begrebet utilstrækkelighedsfølelse. Dette efterfølges af en teoretisk diskussion af de udvalgte teoretiske perspektivers bidrag og mangler i relation til vores undersøgelsesfelt. Herefter bliver vores undersøgelsesfund sat i relation til afsnittet “*Udvalgt eksisterende forskning*”, hvilket har det formål, at belyse ligheder og forskelle mellem den eksisterende forskning på området og vores fund. Slutteligt vil nærværende undersøgelses begrænsninger blive diskuteret, og lede an til forslag til fremtidig forskning på området.

6.1 Undersøgelses fund

Denne undersøgelse er baseret på en interesse i at udforske følelsen af utilstrækkelighed ved at zoome ind på et ungeperspektiv, dette med udgangspunkt i gymnasieelevers syn på og oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen, herunder hvilke faktorer der medvirker til følelsen af utilstrækkelighed. Nærværende speciale er udarbejdet ud fra følgende problemformulering: *Hvordan kan gymnasieelevers egne perspektiver på og oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen forstås?* Vi har foretaget undersøgelsen med afsæt i en hermeneutisk-fænomenologisk videnskabsteoretisk position og ved brug af det kvalitative semistrukturerede livsverdensinterview. Denne undersøgelsesposition har gjort det muligt at opnå indsigt i og en forståelse for gymnasieelevers oplevelser, dette ved at fokusere på den enkeltes følelse af utilstrækkelighed. Ved brug af IPA som analysemetode er de mest gennemgående temaer blevet identificeret i empirien, og tolket på ved brug af henholdsvis Alfred Adlers individualpsykologi, Arlett R. Hochschilds følelsessociologi, Zygmunt Baumans samfundskritiske udlægning af den flydende modernitet og Christian Hjortkjærs samfundskritiske udlægning af påbudssamfundet, samt Richard S. Lazarus’ fænomenologiske teori om stress og mestring.

Med udgangspunkt i ovenstående kan vi besvare vores problemformulering således: Det er ikke muligt at udlede en entydig, fast eller isoleret forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen, da følelsen af utilstrækkelighed betragtes forbundet til en række andre koncepter, tendenser, og oplevelser, der er indbyrdes relateret og sammen skaber og forstærker følelsen af utilstrækkelighed. Personlige, indre aspekter såsom negativt selvbillede og selvkritiske tanker har en betydning for følelsen, ligeledes har det omgivende miljø, hvor gymnasiets og andre menneskers krav og forventninger kan forværre følelsen af utilstrækkelighed. Desuden, har samfundsmæssige tendenser og dynamikker indvirkning på følelsen, såsom påbudskulturen. Vi er nået til den erkendelse, at utilstrækkelighedsfølelsen indebærer alle disse faktorer, der er interrelateret forbundet, hvor både personlige vilkår, sociale, kulturelle og institutionelle samt samfundsmæssige omstændigheder i en indbyrdes relation danner grobund for og forstærker følelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever. Hermed forstår vi, at utilstrækkelighedsfølelsen har en relationel betydning. Vi vurderer, at dette har betydning for arbejdet med elevtrivsel i praksis, og at det nemmeste, mest praktiske og realistiske sted at lave implementeringer er på det institutionelle niveau, hvorfor fokus bør være på gymnasiet, og hvad gymnasier generelt kan gøre for at hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever.

6.2 Hvordan kan utilstrækkelighedsfølelsen forstås?

I ovenstående har vi kort opsummeret nærværende undersøgelses formål, design og fund. I nedenstående vil vi gå videre til at diskutere, hvad utilstrækkelighedsfølelsen indebærer som begreb eller koncept, dette i relation til andre relaterede fænomener, efterfulgt af et afsnit, hvor bekendtskab med begrebet og følelsen af utilstrækkelighed diskuteres.

6.2.1 Utilstrækkelighedsfølelsen og andre relaterede koncepter

Utilstrækkelighedsfølelsen er ifølge Hjortkjær (2020, p. 11f) en følelse af, at man aldrig gør nok, og at man er forkert, selvom man forsøger at gøre alting rigtigt, hvilket i stor grad influerer på den enkeltes personlige ansvarsfølelse. Vi forstår utilstrækkelighed som en paradoks følelse, der ikke blot indebærer et præstationsorienteret aspekt (selvtillid) eller en bevidst fornemmelse af eget værd (selvværd) (Juul, 1995, p. 85), eller en følelse af at være mangelfuld i forhold til andre (mindreværd) (Adler, 1997, p.

20, 162). Vi mener, at utilstrækkelighedsfølelsen ikke kan ligestilles med nogen af disse enkeltstående begreber, men herimod indebærer utilstrækkelighedsfølelsen som koncept alle disse elementer, der er indbyrdes relaterede, men dog forskellige. Utilstrækkelighedsfølelsen indebærer altså både et handlings- eller præstationsorienteret element, en bevidst oplevelse af eget værd og en følelse af eget værd i relation til andre. Begrebet mindreværd kan forstås, som en følelse af at være mindre end eller mangelfuld i forhold til andre, som Adler (1997, p. 20, 162) implicit sidestiller med utilstrækkelighed. Hvor Adler forstår utilstrækkelighed, som et menneskeligt grundvilkår og en følelse af magtesløshed og overvældelse, forstår vi herimod utilstrækkelighed, som en mere relationel og dynamisk følelse af ikke at være god nok, der kan føre andre sekundære følelser med sig, såsom magtesløshed og overvældelse. Således adskiller vores forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen sig fra Adlers forståelse. Vores forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen er, at den både er relateret til den enkeltes subjektive, indre oplevelse og til det objektive i form af ydre krav eller omstændigheder, andre mennesker og samfundet, hvor utilstrækkelighed som koncept således forbinder og relaterer de indre til de mere ydre aspekter, der interagerer sammen om at danne grobund for utilstrækkelighedsfølelsen. Herfor forstår vi utilstrækkelighedsfølelsen som et relationelt begreb, der både indebærer et individuelt, et socialt/kulturelt, og et samfundsmæssigt niveau. På denne måde adskiller utilstrækkelighedsfølelsen sig som begreb fra lignende begreber såsom selvtillid, selvværd og mindreværd, og i stedet mener vi, at disse relaterede koncepter og deres indbyrdes forbindelser kan forstås i lyset af utilstrækkelighedsfølelsen. Vi mener, at begrebet kan forstås som et nøglebegreb til at anskue andre relaterede begreber. Utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås som en form for paraplybegreb, der muligvis kan danne grobund for disse andre følelser og koncepter. Informanternes oplevelse med begrebet kan udspille sig forskelligt, men hvor delaspakterne overlapper og har en indbyrdes forbindelse, hvorfor utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås mere dynamisk, relationelt og som et paraply- eller nøglebegreb.

Et andet aspekt som tydeligt kommer frem i vores empiri, er utilstrækkelighedsfølelsen relation til oplevelsen af stress. Dette vækker en undren i os om, hvorledes utilstrækkelighedsfølelsen og stress kan skelnes ad. Det er muligt, at informanternes oplevelse af stress har en påvirkning på deres selvværd og selvtillid, hvilket kan gøre dem mere sårbare over for at føle sig utilstrækkelig. Omvendt kan det også være, at deres følelse af utilstrækkelighed, af ikke at være god nok, som de er (selvværd) og en manglende

oplevelse af at kunne (selvtillid) har indflydelse på deres oplevelse af stress. Vi mener, at stress og utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås som dele af en cirkulær bevægelse, hvor de er interrelateret forbundet, hvilket stemmer overens med Lazarus' (2006, p. 78) begreb ”stressfølelser”, der indikerer, at stress og følelser er gensidigt afhængige. Vi mener desuden, at en “ond cirkel” mellem stress og utilstrækkelighedsfølelsen kan føre til eksempelvis lav selvtillid, dårligt selvværd eller mindreværd. Ifølge Lazarus (2006, p. 78) afhænger psykologisk stress af individets modstandsdygtighed og sårbarhed. Herudfra kan det overvejes, om stress kun kommer til udtryk i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelsen når individets modstandsdygtighed ikke er tilstrækkelig til at overkomme kravenes stressbetonede følger. Det skal understreges, at vi ikke side-stiller utilstrækkelighedsfølelsen med patologisk stress, herimod mener vi, at utilstrækkelighedsfølelsen kan være en stressende oplevelse, der kan igangsætte en stressreaktion.

Efter denne beskrivelse af, hvordan utilstrækkelighedsfølelsen som begreb eller koncept kan forstås, blandt andet i relation til andre begreber eller koncepter, vil vi nu præsentere, hvordan begrebet og begrebsliggørelse af utilstrækkelighedsfølelsen kan komme i spil i relation til tendenser i samfundet.

6.2.2 Bekendtskab med begrebet og følelsen

En gennemgående tendens er informanternes manglende kendskab til en definition af begrebet utilstrækkelighed. Vi har undret os over dette og overvejet, hvad årsagen kan være bundet til. Vi har betænkt, at det kan handle om, at begrebet er for akademisk, og derfor ikke svarer til gymnasieelevernes sprogbrug. Dette kan underbygges ved, at selvom informanterne ikke kender til en egentlig definition, så beskriver de alligevel følelser og forståelser der er knyttet til utilstrækkelighedsfølelsen. Endvidere, tænkes det, at det manglende kendskab kan handle om, at selve begrebet utilstrækkelighed ikke rigtig omtales i hverken den videnskabelige verden eller i samfundet. Dette har særligt skabt en undren hos os under vores søgningsproces efter en fulgyldig dækning af begrebet i forbindelse med den teoretiske udlægning af specialet og den eksisterende forskning på området. Vi refererer til Adlers forståelse af utilstrækkelighed, da han, som en ud af to teoretikere nævner begrebet, dog er dette synspunkt begrænset ved udelukkende at kaste lys på utilstrækkelighedsbegrebet i forbindelse med konceptet

om mindreværd, og som et grundvilkår, samt ud fra en individualpsykologisk forståelse. Den anden teoretiker som benytter begrebet utilstrækkelighed i forbindelse med sin teori er Bauman. Her er det dog afgrænset til det senmoderne individs forbrugeradfærd.

Denne mangel på en begrebslig afklaring af utilstrækkelighed mindede os om stressbegrebet, der i større grad blev undersøgt efter 2. Verdenskrig og Koreakrigen, hvilket bidrog til forskningen og førte til en gennembrydende udvikling på området (Lazarus & Folkman, 1984, p. 2, 5). De seneste år er ordet "stress" blevet mere udbredt og alment kendt, stressniveauet er steget i betydelig grad, og er et fortsat stigende folkesundhedsproblem (Jensen et al., 2018, p. 25). Det er dog ikke begrebsliggørelsen, der skaber en følelse, da følelsen uafhængigt af konceptualisering fortsat eksisterer, men det kan overvejes, hvad en begrebsliggørelse af utilstrækkelighedsfølelsen kan medføre, dette med afsæt i den udvikling der ses med stress. Dette vækker en undren hos os om, hvorledes denne udvikling ligeledes ville finde sted med utilstrækkelighedsfølelsen, hvis der blev sat stort fokus på følelsen og italesættelse af den på samfundsplan. Fordelen ved at sætte fokus på en begrebsliggørelse og forståelse af følelsen kunne være, at det kan hjælpe med at navngive og mindske den forvirring individer, herunder vores informanter, oplever, men omvendt tænker vi også, om det kan føre til patologisering af en almindelig menneskelig reaktion, ligesom det til dels kan argumenteres, er tilfældet med stress.

Vi bemærker, at på trods af, at informanterne giver udtryk for og beskriver følelsen og situationer, der lægger an til følelsen i interviewsituationen, afholder de sig fra at italesætte dette til andre i deres daglige liv, da det ifølge dem ikke er normalt at snakke om. Dette er særligt relevant da informanterne påpeger, at følelsen generelt opleves af alle gymnasieelever. Derfor har vi reflekteret over om det tilsyneladende manglende kendskab til selve begrebet utilstrækkelighed også kan bunde i, at det kan være grænseoverskridende for de unge at snakke om noget så personligt med andre i hverdagen, som dét at føle sig utilstrækkelig. En anden overvejelse er, om der i samfundet generelt findes en berøringsangst i forhold til at snakke om et emne som utilstrækkelighedsfølelsen, der berører ens personlige værdi og tilstrækkelighed, dette i lighed med vores argumentation om, at følelsen af utilstrækkelighed er forbundet med dynamikker i samfundet. Dette stemmer overens med informanternes opfattelse af utilstrækkelighed

som en indre følelse, som de holder for sig selv, hvor de i stedet for at italesætte følelsen sætter en facade op over for andre. Ud fra ovenstående kan det argumenteres, at både individet selv, samt institutionelle og samfundsrelaterede instanser kan være vigtige led i at normalisere følelsen og italesættelse af den således, at de unge finder det nemmere at tale højt om og anerkende følelsen og de følger, den kan føre med sig.

I ovenstående har vi argumenteret for nogle aspekter, der kan ligge til grund for, at informanterne havde svært ved at komme med en egentlig definition af selve begrebet utilstrækkelighedsfølelse, og hvorfor følelsen ikke er noget de taler højt om. Det skal bemærkes, at det ikke er vores hensigt at konceptualisere eller sygeliggøre utilstrækkelighedsfølelsen ved at sætte fokus på den, herimod forsøger vi med denne undersøgelse at italesætte den gennemgående utilstrækkelighedsfølelse, som de unge ikke taler højt om. Dette afsnit efterfølges af en diskussion af de udvalgte teoretiske perspektiver.

6.3 Teoretisk diskussion

I det følgende vil en teoretisk diskussion af de udvalgte teoretiske perspektivers bidrag og mangler i relation til vores undersøgelsesfelt præsenteres. Først vil det blive diskuteret, hvorledes utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås som et livsvilkår eller en samfundstendens. Dette efterfølges af en diskussion af teoriernes overordnede bidrag og mangler i relation til vores problemformulering og empiri.

6.3.1 Utilstrækkelighedsfølelsen som livsvilkår eller samfundstendens?

Som det er beskrevet i afsnittet om *"Bekendtskab med begrebet og følelsen"* har alle informanterne oplevet følelsen af utilstrækkelighed og fortsat oplever den i flere forskellige sammenhænge i det daglige liv, hvortil følelsen især forekommer hyppigt i gymnasiekulturen. Dette vækker en undren hos os om, hvorvidt utilstrækkelighedsfølelsen er et livsvilkår, der opleves af alle individer, dette til dels med inspiration fra Adlers teori, som anser følelsen, som en del af den menneskelige eksistens, og til dels også fra informanternes egne udlægninger af, at følelsen er en indre følelse, der er forbundet med individuelle aspekter, såsom selvbillede og -opfattelse, selvværd, og personlig sårbarhed. Ud over, at Adler (1997, p. 43) opfatter utilstrækkelighedsfølelsen som et livsvilkår, anser han ligeledes håndteringen som værende vigtigt, da det

ifølge ham er problematisk, hvis individet efter at blive overvældet af følelsen undlader at reagere på situationen. Dog anser Adler (1997) håndtering på et individuelt plan, hvorfor forandring heller ikke pålægges et institutionelt eller samfundsniveau.

Forståelsen af utilstrækkelighedsfølelsen som udelukkende et livsvilkår tager vi betydeligt afstand fra, da det tyder klart frem i vores empiri, at der ligeledes er nogle institutionelle og samfundsmæssige tendenser på spil. Dette i form af krav og forventninger, der kan kræve, at eleverne stræber efter høje standarder, hvorfor de også stiller højere krav og forventninger til dem selv. Vi har modsat forståelsen af utilstrækkelighed som et livsvilkår ligeledes overvejet, om det er samfundet og samfundstendenser der forårsager denne følelse, som det er beskrevet ud fra Baumans og Hjortkærs teori. Ud fra antagelsen om, at det er samfundet, der er skyld i følelsen, ville dét at ændre på de variabler i samfundet, der leder an til individets utilstrækkelighedsfølelse befri individet fra følelsen af utilstrækkelighed.

Samfundets gennembrydende omvæltning af dets struktur de seneste årtier har ledt os an til at reflektere over samfundets betydning for følelsen af utilstrækkelighed hos gymnasieelever. Dette vækker en undren hos os: Er utilstrækkelighed blevet et nutidsfænomen, hvor følelsen opleves i højere grad eller i mere forstærket format end tidligere? Hvis vi havde betragtet følelsen af utilstrækkelighed ud fra Adlers teori, som et livsvilkår, ville argumentet her være, at der ikke burde være en dybere årsag til følelsen, da menneskets natur ville være at opleve og føle utilstrækkelighed. Samfundets dynamiske forandring skal ikke negligeres, da det utvivlsomt har indvirkning på individets psykologiske problemstillinger, der indlejrer sig i den daglige livsførelse. Ud fra Baumans teori kan det tolkes, at utilstrækkelighedsfølelsen i det senmoderne samfund er et følge af overflod af muligheder, hvilket er yderst modsat af den tidligere samfundsstruktur, hvor der var et utal af begrænsninger (Bauman, 2007, p. 94). Dette kan ligeledes ses i Hjortkærs teori (2020, p. 25ff), hvor han understreger, at samfundet i dag byder på frie og uendelige muligheder, og er kendetegnet ved at være en påbudskultur, hvor der er mange ting man *skal*. Herudfra kan det synes, at omfanget af krav og forventninger til det enkelte individ er blevet større end tidligere, hvor der samtidig påbydes, at alting skal gøres *godt nok*.

I modsætning til tidligere, hvor individet befandt sig inden for kendte, tydelige rammer (Hjortkær, 2020, p. 25ff), påbyder det nuværende samfund, at individet realiserer sig

selv, hvilket betyder, at individet i højere grad står med ansvaret for egen lykke (Bauman, 2007, p. 94; Bauman, 2006, p. 96ff). Dette kan ligeledes ses i lyset af den teknologiske udvikling, som ifølge Bauman er en vigtig årsag til samfundsændringerne (Bauman, 2002, p. 18f), dette blandt andet ved at påvirke menneskets daglige livsførelse, hvor særligt de unge bliver påvirket af nutidens idealer og påbud (Hjortkjær, 2020, p. 11f). Det kan eksemplificeres ved at henvise til sundhed, skønhed, uddannelse, karriere og velstand, der vækker en forestilling om, hvad der kan føre til et godt liv og tilstrækkelighed, hvilket utvivlsomt må bringe en følelse af utilstrækkelighed, når disse forestillinger ikke opnås. Dette forhold beskrives af Hjortkjær ud fra jegidealet, som betegnes som en idealforestilling om, hvad der er efterstræbelsesværdigt i kulturen, hvor individet optager aspekter fra normer i den pågældende kultur, dette eksempelvis nogle mål og forestillinger om selvet. Problemet er ifølge Hjortkjær, at jegidealet er en dynamisk størrelse, der er underlagt konstant forandring, hvor barren for det normale hæves for alle, når den optimeres af ét individ. Det er ifølge Hjortkjær vigtigt at se dette ud fra betydningen af sociale medier, hvor der konstant postes idealbilleder, samtidig med, at tendensen bliver forstærket på sociale medier, fordi billedet ikke også viser menneskets fejlbarlige sider (Hjortkjær, 2020, p. 63ff).

Følelsen af utilstrækkelighed kan således ses som en naturlig reaktion på de dynamikker, der udspiller sig i det nuværende samfund. Det kan således argumenteres, at der i dag er flere aspekter, der kan ligge til grund for følelsen, og som er mere dominerende i det nuværende samfund. Det kan argumenteres, at hvor man tidligere hovedsageligt oplevede følelsen af utilstrækkelighed indenfor de rammer der var sat, så kan individet i dag opleve utilstrækkelighedsfølelsen på et uendeligt antal områder, da samfundet ikke længere er karakteriseret af lige så faste rammer og tydelige regler. Vi anser dog ikke, at følelsen udelukkende er relateret til det senmoderne samfund, men derimod erkender, at ethvert individ kan opleve utilstrækkelighedsfølelsen i en relationel forstand, dette uafhængigt af samfundet.

På baggrund af vores antagelse om en relationel forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen, anser vi, at både de ydre samfundsmæssige og de indre personlige omstændigheder udspiller sig i individets oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Vi holder os kritisk til Adlers livsvilkår-forståelse, da vores empiri indikerer, at følelsen ikke udelukkende er et livsvilkår. Vi holder os ligeledes kritisk til Baumans samfundstendens-

forståelse, da vores empiri peger på, at det ydre ikke alene er årsagen til følelsen. Majbritt (l. 705-713, 744-748) er et godt eksempel til at vise, at utilstrækkelighedsfølelsen indebærer flere niveauer idét, at hun ikke nok med at anerkende samfundets betydning for utilstrækkelighedsfølelsen, samtidig accepterer, at man som individ ikke kan være god til alt, men kan forsøge at navigere i og håndtere følelsen.

Ud over, at vores empiri indikerer, at gymnasieelever kan opleve utilstrækkelighedsfølelsen, ses det også, hvordan de kan handle og derved ændre følelsen og de situationer eller oplevelser, der kan lægge an til følelsen. Dette afsnit er ligeledes en mulig forklaring på en undren, der opstod hos os i relation til informanternes håndteringsstrategier: Er utilstrækkelighedsfølelsen noget, der *skal* håndteres? Idét, at der er samfundsmæssige såvel som individuelle aspekter relateret til utilstrækkelighedsfølelsen ser vi det ikke muligt at svare enten ja eller nej, da individet ikke altid kan håndtere utilstrækkelighedsfølelsen, dette som følge af, at følelsen beror på individuelle aspekter, hvor det ikke altid er nemt at ændre på omstændighederne og ligeledes på samfundsmæssige aspekter, som ikke altid kan håndteres af det enkelte individ. Vi mener således, at utilstrækkelighedsfølelsen ikke er en følelse der *skal* håndteres, men *kan* håndteres på baggrund af de samfundsmæssige vilkår og personlige ressourcer individet er i besiddelse af.

Vi har i ovenstående præsenteret Adler, Bauman og Hjortkjærs forståelser og positioner i relation til utilstrækkelighedsfølelsen, hvor vi ligeledes præsenterer mulige problemer ved at placere sig ved blot én af disse positioner. Vi antager disse forståelser som forskellige i form af, at utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås som enten et livsvilkår eller en samfundstendens, men erkender også at disse teorier helt grundlæggende befinder sig på forskellige niveauer, hvorfor det kan være svært at sætte disse op mod hinanden. Dog er disse de eneste teorier, vi fandt, der referer til utilstrækkelighed, hvorfor vi anser det som en mangel at udelukke én eller flere af disse, da vi herved muligvis kunne overse nogle vigtige aspekter relateret til utilstrækkelighedsfølelsen. Brugen af både et samfunds- og individ perspektiv har tilladt os at opnå et nuanceret perspektiv på utilstrækkelighedsfølelsen - en relationel forståelse. Efter denne beskrivelse af samspillet mellem disse teoretiske positioner vil vi nu gå videre til at fokusere på de enkelte teories bidrag og mangler.

6.3.2 Teoriernes bidrag og mangler

Efter ovenstående præsentation af to forskellige forståelsesniveauer med henholdsvis Adlers teori og Hjortkær og Baumans teorier, samt argumentation for perspektivernes relevans på trods af deres forskelle, vil vi nu gå videre til at diskutere alle de udvalgte teoriers bidrag og mangler i relation til nærværende speciale.

Adlers (1997) teori refererer implicit til begrebet utilstrækkelighed ud fra et individualpsykologisk perspektiv, hvorudfra vi kunne få indblik i utilstrækkelighedsfølelsens grundfunktion i menneskets væren, dette ved teoriens udlægning af følelsen, som et menneskeligt grundvilkår. Trods vi med denne forståelse har fået et intrapsykisk perspektiv på følelsen, så bemærkede vi udfordringen i, at teorien implicit ligestiller utilstrækkelighedsfølelsen med mindreværd, hvilket fremlægges yderligere i afsnittet *“Utilstrækkelighedsfølelsen og andre relaterede koncepter”*. Vi oplevede at ende i nogle cirkulære forklaringer, der kan skyldes en forvirring i forhold til at forene, at både selve følelsen og overvindelse af følelsen er livsvilkår, da vi mener, at dette kan virke kontraintuitivt. Desuden, anser vi Adlers (1997) pointering af, at utilstrækkelighed og selv-perfektion eller overlegenhed er modsætninger, som værende problematisk, da vi mener, at denne forståelse pålægger tilstrækkelighed en overmenneskelig karakter, og ligeledes placerer fænomenerne i ekstremer. I helhed kan det siges, at på trods af, at Adler er en af de eneste teoretikere, der anvender begrebet utilstrækkelighed, så virker det også til, at denne forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen er begrænset ved at være for individualpsykologisk funderet.

På trods af, at Adlers (1997) teori fokuserer på den menneskelige væren, synes vi, at den samtidig har været et godt redskab til at skille de indre dynamikker fra de ydre. Forståelsen om, at utilstrækkelighedsfølelsen er indbygget i os som mennesker synes også at medføre, at der i så fald ikke er en dybere årsag til, hvorfor individet oplever utilstrækkelighedsfølelsen, hvorfor der heller ikke burde ske en følelsesmæssigforandring med ændringer på et institutionelt eller samfundsniveau. Hvor Adler (1997) mener, at utilstrækkelighedsfølelsen er et livsvilkår, mener Bauman (2006), at det er et samfundsproblem. Ud fra Baumans teori kunne vi italesætte de samfundsrelaterede dynamikker, der kan udspille sig ved individets følelse. Baumans teori har dog været begrænset i form af, at vi herudfra ikke har kunne belyse en dybere beskrivelse af

informanternes møde med samfundsdynamikker, såsom krav og forventninger. Desuden kom Baumans teori ikke med løsningsforslag til følelsen af utilstrækkelighed på et samfundsniveau, hvorfor det virker til at ansvaret forskydes på individets egen for-måen. Det kan dog tænkes, at et forslag ud fra hans teori ville være at ændre de ydre faktorer, der skaber grobund for følelsen af utilstrækkelighed således, at følelsen mind-skes. Vi har derfor efterfølgende overvejet, hvorvidt det ville have været mere hen-sigtsmæssig at gøre brug af Hartmut Rosas teori, der ikke nok med at referere til sam-fundsdynamikker ligeledes pointerer løsningsforslag, dette med resonansbegrebet.

Det har dog med Hochschilds (1979/2012) forståelse været muligt at bidrage med en mikrosociologisk forståelse af individets følelsessociologi, hvor teorien tillod os at få indblik i, hvad der var på spil for informanterne, når de oplevede utilstrækkeligheds-følelsen. Dette med fokus på utilstrækkelighedsfølelsens funktion, og hvordan infor-manterne aktivt benytter følelsesarbejde. Endvidere tillod teorien at belyse, hvordan følelsen kan udspille sig mellem elever og det kulturelle og institutionelle niveau, her-under gymnasiet. Teorien bidrog ligeledes med et perspektiv på informanternes hånd-tering af følelsen af utilstrækkelighed. Vi bemærkede dog besvær med at danne en forståelse af gymnasiets samspil med samfundets dynamikker, dette da teorien synes at overse overordnede samfundsstrukturer, og herved undlader at vise en eksplicit for-bindelse mellem disse.

Lazarus' (2006) teori har været god til at belyse en essentiel del ved utilstrækkelig-hedsfølelsen, nemlig det handlingsorienterede aspekt i form af håndteringsstrategier. Vi bemærkede dog en lighed i Hochschilds og Lazarus' teorier, dette relateret til regu-leringen af utilstrækkelighedsfølelsen, dog tydes forskellen ved, at Hochschild (1979/2012) anser reguleringen af følelser som et følelsesarbejde, mens Lazarus (2006) opfatter regulering af følelser som en mestring af en stressende situation eller oplevelse. Forskellen i deres teoretiske perspektiver kan derfor ses ved, at Hochschilds fokus er på, at følelser er en grundlæggende del af individet, en form for orienterings-sans, hvorimod Lazarus' fokus er på følelser, som en måde at håndtere udfordringer på. Vi kunne desuden, med Lazarus' teori få indblik i og italesætte et gennemgående tema i empirien, nemlig forbindelsen mellem stress og utilstrækkelighedsfølelsen, hvilket synes at være relevant i forståelsen af utilstrækkelighed. Lazarus' (2006) teori

har fokus på psykologisk stress, som vi kunne bruge til at trække tråde til vores informanternes oplevelser af utilstrækkelighed, dog var hans teori begrænset i form af, at den ikke var dækkende i forhold til de kropslige fornemmelser og fysiologiske stressreaktion, som vores informanter gav udtryk for, hvilket han berører, men kun overfladisk. I relation til det kropslige har vi derfor benyttet Hochschilds (1979/2012) begreb “ekspressiv teknik”, hvor kroppen her forstås i relation til at udtrykke følelser og psykologiske processer, hvorimod vi med Merleau-Ponty har anset individet som et krops-subjekt. I forhold til relationen mellem stress og utilstrækkelighed lagde vi mærke til, at det grundet deres cirkulære forbindelse kunne være svært at klarlægge deres indbyrdes grænser, hvilket kunne være en begrænsning i form af, at det var svært at adskille dem, og vurdere, hvornår der var tale om det ene fremfor det andet.

Slutteligt skal det nævnes, at vi under fortolkningen savnede en teoretiker, der kunne afspejle informanternes utilstrækkelighedsfølelse og håndtering ud fra et kognitivt perspektiv, dette med eksempelvis Albert Bandura, som vægter tanker og tiltro til egne evner højt i relation til adfærdsændringer. På trods af ovenstående fremlagte mangler, har de teoretiske positioner bidraget med forskellige måder at forstå utilstrækkelighedsfølelsen på og dets forskellige aspekter, der er interrelateret forbundet, og arbejder sammen om at skabe følelsen af utilstrækkelighed. Udvælgelsen af teorier, der kan placeres på forskellige niveauer, har været vigtig og hensigtsmæssigt ved, at vi således kunne benytte disse forskellige positioner til at opnå forståelse for de forskellige aspekter, der kan have betydning for informanternes oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Vi mener dog, at det ud fra et samfundsorienteret fokus på løsninger er svært at sige noget præcist om, hvad samfundet kan gøre, og samtidig, at et individorienteret fokus lægger meget ansvar over på det enkelte individ. Derfor mener vi, at fokus bør være på gymnasiet, og hvad gymnasier generelt kan gøre for at hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed blandt elever. Vi placerer os altså mellem ekstremterne, og mener, at individet altid vil komme til at føle sig utilstrækkelig i en vis grad, men vi mener også, at vi kan gøre noget for, at omstændighederne bliver bedre for især de unge.

Efter denne beskrivelse af teoriernes bidrag og mangler vil vi nu gå videre til at diskutere vores undersøgelses fund i relation til vores litteraturreview, dette ved at sætte vores bidrag op mod den udvalgte eksisterende forskning på området.

6.4 Undersøgelsens fund i relation til eksisterende forskning

Vi vil i det følgende sætte vores empiriske fund i relation til afsnittet ”*Udvalgt eksisterende forskning*” for på denne måde at diskutere ligheder og forskelle, og hvorledes vores fund nuancerer og supplerer den eksisterende forskning og bidrager med ny viden på området.

Det ses i afsnittet ”*Udvalgt eksisterende forskning*”, at der ikke var nogen af de fundne studier, der havde den enkeltes subjektive oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen som sit hovedfokus. Herimod havde størstedelen af forskningen på området, om end de brugte en kvalitativ eller kvantitativ tilgang, fokus på delaspekter af utilstrækkelighed, såsom ”personlig”, ”social” eller ”faglig” utilstrækkelighed, eller beskæftigede sig implicit med begrebet. Samtlige af studierne havde fokus på at undersøge enkeltstående faktorer ved utilstrækkelighed, og dermed påtog forskningen sig sjældent et fokus på selve ”følelsen” ud fra et helhedsorienteret syn. Vores undersøgelse har været særegen ved at drage fokus på selve fænomenet utilstrækkelighedsfølelse, hvor vi i tråd med disse studier fandt, at det personlige, sociale og faglige aspekt har stor betydning for følelsen af utilstrækkelighed hos gymnasieelever. Vores fund adskiller sig dog idet, at vores undersøgelse ikke blot indikerer enkeltstående faktorer af betydning for utilstrækkelighedsfølelsen, men herimod også har udforsket disse dynamikers samspil med hinanden.

I lighed med Psykiatrifondens (2021) undersøgelse, der fandt, at oplevelsen af pres blandt unge var relateret til følelsen af ikke at være god nok, og hertil at særligt over halvdelen (56%) kun følte sig god nok, når de havde succes på næsten alle områder af deres liv fandt vi ligeledes, at flere af informanterne gav udtryk for, at de havde en opfattelse af, at alting skulle være ”perfekt” og ”lige til”, for at de var ”gode nok”. Vi vil dog argumentere for, at nærværende undersøgelse kan nuancere disse faktorer, idet vi udforsker de konkrete dynamikker der udspiller sig i den enkelte informants oplevelse, hvilket var muligt, da vi i modsætning til psykiatrifondens undersøgelse benyttede en kvalitativ tilgang, der gav informanterne muligheden for selv at kunne sætte ord på og udfolde deres oplevelse og hvad utilstrækkelighedsfølelsen betød for dem. Desuden er det interessant, at på trods af, at vi fandt lignende aspekter, så havde Psy-

kiatrifonden fokus på at undersøge og kortlægge sammenhænge, hvorimod vi har forsøgt at belyse de dynamikker, som udspiller sig og også at afdække, hvordan og hvorfor, disse aspekter er vigtige i oplevelsen af utilstrækkelighed.

Vores undersøgelse peger desuden i lighed med Nielsen og Lagermanns (2017) på, at karakterer og det at præstere bedst muligt i skolen har stor betydning, hvor vi til forskel fra undersøgelsen finder dette relateret til elevernes forståelse og oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Desuden fremhæves det i Nielsen og Lagermanns undersøgelse (2017), at gymnasielivet fører en række krav og forventninger med sig, men at de ikke snakker med andre om disse udfordringer, men herimod anstrenger sig for at fremstå energiske og med gå på mod. Flere af vores informanter beskrev denne form for facade, som de satte op overfor andre, og at de ikke talte med andre om de krav og forventninger de oplevede, eller om, at de kunne føle sig utilstrækkelige, selvom følelsen var udfordrende. Med udgangspunkt i dette kan det argumenteres, at det ikke kun er vigtigt, at de unge deler deres utilstrækkelighedsfølelse med andre, men at de generelt siger de ting højt, som kan være svære i livet, da det ellers, som vores empiriske fund indikerer i relation til utilstrækkelighedsfølelsen, kan føre en række andre ubehagelige og negative følelser, tanker og fysiske fornemmelser med sig, der på længere sigt kan gå ind og påvirke hele den unges selvbillede og væremåde. Desuden fandt vi, at krav og forventninger fra andre såvel som fra dem selv, havde betydning for oplevelsen af stress og hertil utilstrækkelighedsfølelsen. På den måde kan vi understøtte og nuancere samtlige af Nielsen og Lagermanns (2017) fund. Dette da vi fandt, at det ikke kun er krav, forventninger og pres relateret til det faglige, der har betydning for følelsen af utilstrækkelighed, men også familierelationer og venskaber uden for skolen, hvor vi med undersøgelsen fremhæver, at det også er vigtigt at have fokus på disse dynamikker på andre områder af livet, og ikke kun i relation til gymnasiemiljøet.

Selvom vi i vores undersøgelse ikke undersøgte sygeplejestuderendes oplevelser, som Kaldal, Kristiansen og Uhrenfeldt (2018) gjorde, men herimod gymnasieelevers oplevelse, kan der alligevel trækkes tråde herimellem. Dette da vores informanter kunne føle sig utilstrækkelige i relation til det gymnasiale læringsmiljø, hvor de kunne føle sig uvidende, utilpas og fortabte i undervisningen og i relation til det faglige. Vi fandt ligeledes, at informanterne oplevede, at de havde svært ved at se sammenhængen mel-

lem noget af undervisningsindholdet, og hvilken relevans eller nytte det havde for deres videre uddannelse efter gymnasiet. Dette havde en tæt relation til elevernes utilstrækkelighedsfølelse. Yderligere beskrev de at de ofte følte sig utilstrækkelige i mødet med de faglige aspekter. Selvom vores empiriske fund har en række ligheder med Kaldal, Kristiansen og Uhrenfeldt (2018) resultater er det interessant, at deres undersøgelse havde fokus på sygeplejestuderende, hvorimod vi havde gymnasieelevers oplevelse i centrum. På denne måde ses det, hvorledes vores fund kan understøtte og supplere flere af Kaldal, Kristiansen og Uhrenfeldts (2018) pointer fra deres systematiske review.

Studiet af Lindqvist, Weurlander, Wernerson og Thornberg (2017) fokuserer på lærerstuderende, der arbejder med elever, der rammer udskolingsalderen, og deres følelser af faglig utilstrækkelighed med henblik på at undersøge, hvilke former for situationer lærerstuderende finder foruroligende under deres uddannelse, og hvordan de håndterer disse. De opererer med en forståelse af faglig utilstrækkelighed, der omhandler oplevelsen af ikke at leve op til egne faglige standarder. Forskerne finder, at det mest gennemgående og belastende var de daglige, hverdagslige udfordringer, der førte stress og udbrændthed med sig, og som ledte an til følelsen af faglig utilstrækkelighed, der var karakteriseret af følelser af afmagt, uvished og begrænsede handlemuligheder samt manglende tillid til faglige evner. Dette finder vi særligt interessant, idet vores informanter også gav udtryk for, at stress, afmagt, uvished og oplevelsen af begrænsede handlingsmuligheder og manglende tillid til faglige evner udgjorde et væsentligt aspekt i deres forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Desuden, påpeger Lindqvist, Weurlander, Wernerson og Thornberg (2017), at de studerendes oplevelse af faglig utilstrækkelighed er koblet til deres håndtering af de udfordrende situationer, dette enten ved at acceptere vilkårene, ved at finde støtte hos kolleger, de kunne lære af eller ved at opnå mere erfaring indenfor området. Vores informanter påpegede også en række måder, hvorpå de forsøgte at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen, hvor de både gav udtryk for en såkaldt acceptstrategi eller at arbejde hårdere på det faglige og herved opnå mere viden eller erfaring eller benyttede hinanden, ikke som støtte, men til at lære noget indenfor det faglige område. Hvor Lindqvist, Weurlander, Wernerson og Thornberg (2017) understreger, at følelsen af faglig utilstrækkelighed udelukkende opstår ved vanskelige situationer, og ikke i relation til alle aspekter af undervisningsforløbet, fandt vi i vores undersøgelse, at eleverne satte utilstrækkelighedsfølelsen i

relation til undervisnings- og skolemiljøet generelt, og også andre områder af deres liv, såsom familie, venskaber uden for skolen og deres personlige værd. På den måde blev dynamikkerne i vores undersøgelse udfoldet yderligere og sat i relation til både faglige, men også sociale og personlige aspekter af utilstrækkelighedsfølelsen.

Elgar og Arletts (2002) studie indikerer, at der er en sammenhæng mellem social utilstrækkelighed og nedtrykthed hos unge i Canada. Forskerne definerer social utilstrækkelighed med udgangspunkt i Checklist of Adolescent Problem Situations (CAPS), der undersøger situationelle årsager bag opfattelsen af social utilstrækkelighed hos unge. CAPS indbefatter syv domæner: forældre, søskende, skole, dannelse af venskaber, vedligeholdelse af venskabsrelationer, problematisk adfærd og arbejde. Dette er interessant idet samtlige af disse elementer kan afspejles i vores informanternes forståelse af utilstrækkelighed. Flere af informanterne påpegede især betydningen af andre, herunder familie og venner, og skolen for deres følelse af utilstrækkelighed, hvilket kan sættes i relation til fem af CAPS-domæner. Vi fandt, at det sociale aspekt var vigtigt for elevernes følelse af utilstrækkelighed. Det var ikke blot andres betydning for følelsen af utilstrækkelighed der blev udtrykt i vores undersøgelse, men også at støtte og vejledning fra skolens studievejledere, forældre og skolepsykologer havde en væsentlig indvirkning på at mindske utilstrækkelighedsfølelsen blandt gymnasieelever. Selvom vi finder flere ligheder mellem CAPS-domæner, og vores fund, adskiller vores resultater sig også på nogle områder. Det kan argumenteres, at vores fund kan nuancere CAPS, da den kun fokuserer på social utilstrækkelighed, hvor vi med udgangspunkt i anden forskning og vores egne empiriske fund kan argumentere for, at utilstrækkelighedsfølelsen ikke blot opstår i relation til det sociale adskilt. Vi fandt at utilstrækkelighedsfølelsen både indebar et personligt, et socialt kulturelt og et samfundsmæssigt aspekt. På denne måde belyser vores undersøgelse flere forskellige aspekter og dynamikkerne bag disse elementer af utilstrækkelighedsfølelsen, og dermed ikke blot fokuserede på ét aspekt af følelsen af utilstrækkelighed.

Vi har i ovenstående afsnit sat vores empiriske fund i relation til afsnittet ”*Udvalgt eksisterende forskning*”, og hertil diskuteret ligheder og forskelle, og hvordan vores fund nuancerer og supplerer den eksisterende forskning og bidrager med ny viden på området. I det følgende vil en diskussion af vores metodiske overvejelser og forslag til fremtidig forskning præsenteres.

6.5 Metodediskussion: Begrænsninger og fremtidig forskning

I nedenstående præsenteres en diskussion af metodiske overvejelser, dette ved at diskutere specialets validitet, reliabilitet, og generaliserbarhed samt udvælgelse af informanter, hvilket efterfølges af et kort afsnit med forslag til fremtidig forskning.

6.5.1 Validitet

I dette afsnit vil vi fokusere på undersøgelsens validitet, som ud fra et kvalitativt synspunkt indebærer, hvorvidt undersøgelsen egentlig undersøger, afspejler og afdækker det fænomen, der er hensigten. Validitet er således udtryk for troværdighed og gyldighed af undersøgelsen, herunder hvorvidt der findes styrke i dets fund (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 318). Vi har undervejs i hele processen været opmærksomme på validiteten af undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 320), og i nedenstående vil vi diskutere nogle af undersøgelsesprocessens aspekter med afsæt i vores refleksioner.

Vi vil begynde med at diskutere, hvorvidt vores forforståelser og oplevelser udspiller sig i undersøgelsens resultater. For det første skal vores tidligere kendskab og kontakt med gymnasiet pointeres. Fordelen ved dette er, at vi kan forstå fænomenet ud fra et praksisnært grundlag, mens ulempen kan være, at vi overser vigtige aspekter ved at indtage en bestemt holdning, og derfor være mindre åben og nuanceret i forståelsen. Det kan tænkes om vi overidentificerer os med informanterne, da vi har arbejdet praksisnært med nogle af gymnasiets elever eller fordi vi selv har været gymnasieelever og har kendskab til de aspekter informanterne italesætter, og derfor muligvis kan overse vigtige dynamikker. Herudfra kan det diskuteres, om det lykkedes for os at holde analytisk afstand til empirien. Dette kan ligeledes ses i sammenhæng med vores refleksion over, hvilken betydning vores forforståelser har haft i undersøgelsesprocessen, og om valg af teori eller vores undersøgelsesfund kan være defineret ud fra vores forforståelser, som blandt andet omhandlede de indre og ydre variabelers betydning for utilstrækkelighedsfølelsen. Hvis dette er tilfældet, vil det med udgangspunkt i den hermeneutiske forståelsesramme være problematisk, da vores forforståelser således ikke resulterer i en horisontsammensmeltning med informanternes, og herved danner en ny og videre horisont og forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen (Langdridge, 2007, p. 42ff).

Vi mener dog ikke, at dette har været tilfældet, da vi som følge af vores afsæt i fænomenologien, har givet plads til, at informanternes oplevelser kan træde frem og dermed så vidt muligt undgå en mulig selvbekræftelse af egne forforståelser (Langdridge, 2007, p. 17ff). Det kan argumenteres, at vi formår at danne en empiridrevet analyseproces med udgangspunkt i den hermeneutisk-fænomenologiske tilgang, samt ved brug af IPA som analysemetode. Dette ved at opdele processen i henholdsvis et analytisk, deskriptivt og et teoretisk, fortolkende afsnit og således lade empirien tyde frem i et rent, deskriptivt format først og derefter præsentere de teoretiske tolkninger af empirien. I henhold til valg af teori har vi undervejs i processen desuden adskillige gange overvejet hensigten med de udvalgte teorier, og deres bidrag og mangler i relation til empirien, hvilket diskuteres yderligere i afsnittet "*Teoretisk diskussion*".

Desuden har vi under interviewforløbet bemærket informanternes mangel på kendskab til begrebet utilstrækkelighed, hvilket er diskuteret i afsnittet "*Bekendtskab med begrebet og følelsen*". En overvejelse kunne være om dette har forhindret os i at undersøge fænomenet tilstrækkeligt. Dog har vi ved at bruge et lignende eller synonymt koncept som "ikke at være god nok" fundet en måde at snakke om utilstrækkelighedsfølelsen på med informanterne. På den måde har vi formået at forene vores egen og informanternes forståelsehorisont og derved dannet en ny og videre horisont og meningsdannelse af utilstrækkelighedsfølelsen.

6.5.2 Reliabilitet

Vi vil nu gå videre til at beskrive undersøgelsens reliabilitet, der kan forstås i lyset af, hvorvidt de samme resultater ville være fremtrædende, hvis undersøgelsen blev foretaget igen. Det er således relevant at udforske og kritisere fundamentet for vores tolkninger og ligeledes overveje om de samme svar ville blive præsenteret, hvis undersøgelsen blev udført på et andet tidspunkt (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 318).

I forlængelse af dette er det relevant at diskutere, hvorvidt vores resultater er troværdige, dette ud fra en overvejelse om, hvorvidt informanterne oplever utilstrækkelighedsfølelsen mere intenst, som følge af en overgang fra en yderst usædvanlig COVID-19-situation. Denne refleksion beror på resultaterne fra vores 9. semesterprojekt på psykologistudiet (Jensen, Seker & Laursen, 2021, unpubl.), der indikerer, at eleverne

havde svært ved at vende tilbage til skolelivet og skolearbejdet efter en mere selvstændig hverdag og arbejdstilgang under nedlukningsperioden. Herfor oplevede eleverne, at det efter tilbagevenden til skolemiljøet var svært at finde ud af, hvordan de skulle agere, både socialt og fagligt, og oplevede hertil, at der nu i højere grad var en række krav og forventninger til dem i forhold til før og under nedlukningen (Jensen, Seker & Laursen, 2021, unpubl.). Siden målgruppen og undersøgelsestilgangen i vores 9. semesterprojekt er den samme som nærværende speciales, tillader det os at trække tråde mellem disse undersøgelser. Vi betænker om COVID-19-situationen har forstærket utilstrækkelighedsfølelsen blandt vores informanter, da nogle af de aspekter de beskriver minder os om noget af det, som eleverne beskrev om deres oplevelse af tilbagevenden til skolemiljøet i vores 9. semesterprojekt. Herudfra overvejer vi, hvorledes nærværende undersøgelse kan være præget af COVID-19-situationen, dens konsekvenser eller følger, og hvorvidt undersøgelsen ville have indikeret andre resultater, hvis den ikke var foretaget så kort tid efter, at COVID-19-pandemien ikke længere var så fremtrædende i samfundet. Dog giver informanterne også udtryk for, at de havde oplevelser med utilstrækkelighedsfølelsen inden COVID-19-pandemien, eksempelvis i folkeskolen. Dette understøtter, at vi har undersøgt gymnasieelevers oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen mere generelt og ikke blot som en konsekvens eller følge af COVID-19-pandemien.

Vi har ligeledes reflekteret over, hvor hensigtsmæssigt det har været, at vi har gjort brug af personlig kontakt i rekrutteringsfasen, dette i form af én informant fra vores 9. semesterprojekt og én tidligere klient fra vores frivillige arbejde på gymnasiet. Dette da informanterne bevidst eller ubevidst kan præsentere oplevelser, der passer ind i problemfeltet med henblik på at hjælpe den bekendte. I forlængelse af dette kan det diskuteres, hvorvidt vi blev farvet af de oplysninger vi allerede havde om informanterne på forhånd. Hvis dette er tilfældet, kan vores analyse- og fortolkningsproces være problematiseret. Vi mener dog, at dette er undgået ved, at informanten blev interviewet af den af os, der ikke var den bekendte, og ligeledes ved, at vi i analysen, med udgangspunkt i IPA, begge to har været inde over alle trin i processen.

6.5.3 Generaliserbarhed

Undersøgelsens overførbarehed er et væsentligt aspekt, hertil overvejselsen om, hvorvidt resultaterne kan overføres til eksempelvis lignende oplevelser, dynamikker, situationer

eller informanter (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 332). Vi tager afstand fra den kvantitative forståelse af generaliserbarhed, der omhandler resultaternes repræsentativitet af befolkningen, da dette ikke har været fokus eller formålet med nærværende speciale. Herimod formår vi i stedet at danne generaliserbare forståelser ved at reflektere over og overveje, hvorvidt vores fund kan være alment gældende.

Det kan hertil diskuteres, hvorvidt vores resultater kan belyse noget alment om gymnasieelevers oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen, og hertil de dynamikker, der kan udspille sig i gymnasielivet, og i forlængelse heraf, hvorvidt dette kan være gældende på tværs af ungdomsuddannelser. Det kan argumenteres, at undersøgelsesresultaterne kan overføres til andre uddannelsessammenhænge, eksempelvis andre gymnasier eller erhvervsskoler, hvor dette kan give både elever, lærere og ledelsen indblik i elevernes frustrationer og deres oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen, dette i forskellige uddannelseskontekster. Dette tænker vi da elever på forskellige ungdomsuddannelser aldersmæssigt ofte ligger tæt op ad hinanden, og desuden fordi ungdomsuddannelser, med udgangspunkt i vores empiri, synes at være tæt beslægtet med faktorer, der kan skabe grobund for følelsen af utilstrækkelighed, såsom krav, forventninger og socialitetens betydning for unge. På den anden side, kan det også overvejes, hvorledes forskellene i undervisningsmiljøet på tværs af disse uddannelser kan afspejle forskelle i utilstrækkelighedsfølelsen, dette eksempelvis, hvorvidt elever på erhvervsskoler, der skifter mellem skole og praktik, og hvor læringen er erhvervsrettet og fokuserer på et fag eller håndværk, oplever utilstrækkelighedsfølelsen på samme måde, eller i mere eller mindre grad end eksempelvis gymnasieelever. Det kommer tydeligt til udtryk i vores empiri, at utilstrækkelighedsfølelsen ikke kun handler om det faglige aspekt, men ligeledes det sociale og personlige aspekt, hvorfor det tænkes, at elever, både på erhvervsskoler og øvrige gymnasiale uddannelser, kan opleve utilstrækkelighedsfølelsen. Vi har med vores tolkninger fokuseret på de aspekter, der synes mest alment gældende, hvorfor vi kan argumentere for, at disse fokuspunkter ligeledes er relevante på tværs af elever og andre gymnasiale sammenhænge.

6.5.4 Forslag til fremtidig forskning

Vi vil i dette afsnit kort skitsere nogle forslag til fremtidig forskning i relation til følelsen af utilstrækkelighed. I relation til ovenstående ville det være interessant at undersøge, om der kan være forskel på oplevelsen af utilstrækkelighedsfølelsen blandt

eksempelvis gymnasie- og erhvervsskoler. Vores informanter består af gymnasieelever, der alle går på det samme gymnasium, hvorfor det kan tænkes om der er nogle særlige forhold på gymnasiet, der forstærker elevernes følelse af utilstrækkelighed. En tilgang kunne være at foretage undersøgelsen på forskellige skoler, og derved forsøge at opnå nuancerede beskrivelser fra elever fra forskellige skolemæssige sammenhænge. Det kunne ligeledes være interessant at fokusere på elever, der går på et andet klassetrin, såsom folkeskoleelever eller 1.g-elever, og undersøge deres oplevelser med utilstrækkelighedsfølelsen og desuden, hvorledes eleverne føler sig mere eller mindre utilstrækkelige desto ældre de bliver.

Vi kan videre overveje, hvorledes andre dynamikker ville træde frem, hvis der også havde været nogle mandlige gymnasieelever, der havde meldt sig til at deltage i undersøgelsen, og at vi herfor også havde haft mulighed for at inddrage et drengeperspektiv, idét vi tænker, at der kan være nogle disciplinære, følelsesmæssige og adfærdsmæssige forskelle på tværs af køn. En anden overvejelse er relateret til etnicitet, hvilket bunder i, at alle informanterne havde forskellige etniske baggrunde, hvoraf tre havde en anden etnicitet end dansk. Dette har medført en undren om, hvorledes der er nogle kulturelle mønstre, der kan udspille sig i informanternes oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Det kunne desuden være interessant at undersøge utilstrækkelighedsfølelsen på flere områder. Denne interesse stammer fra vores informanters beskrivelse af, at deres familie enten mindskende eller forstærkede deres følelse af utilstrækkelighed. Der kan herudfra undersøges, hvilken indvirkning bestemte familiedynamikker eller sociale klasser har på utilstrækkelighedsfølelsen.

Vi har desuden i undersøgelsen forsøgt at belyse de indre, personlige aspekter, der udspiller sig i elevernes oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen, dog har det ikke været muligt for os at sige noget mere eksplicit om deres væremåde og personlighed. Vi undrer os om, hvorledes der kan være nogle særlige personlighedstræk, der gør individet mere sårbar eller robust over for følelsen af utilstrækkelighed, eller gør håndteringen af utilstrækkelighedsfølelsen nemmere eller sværere. Dette kunne være interessant at undersøge, da det kan bidrage med et ekstra niveau i belysningen af de forskelle, der kan være i informanternes oplevelser og håndteringsstrategier.

7. Konklusion

Nærværende speciale har forsøgt at belyse følelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever, dette ved at udforske fire gymnasieelevers egne perspektiver på og oplevelse af utilstrækkelighedsfølelsen. Vi har fået indsigt i, hvad følelsen indebærer, og hvilke faktorer, der har betydning for og indvirkning på utilstrækkelighedsfølelsen. Undersøgelsen beror på et kvalitativt grundlag ved anvendelse af det kvalitative semi-strukturerede livsverdensinterview, og tager udgangspunkt i det hermeneutisk-fænomenologiske ståsted. Ved brug af IPA som analysemetode blev de overordnede og mest gennemgående temaer i gymnasieelevernes beskrivelser identificeret og inddelt i tre hovedtemaer: 1) Definitionen og oplevelsen af utilstrækkelighed, 2) Relationelle aspekter ved utilstrækkelighedsfølelsen, og 3) Navigering i og håndtering af følelsen af utilstrækkelighed. Overordnet indikerer empirien, at gymnasieeleverne anser utilstrækkelighedsfølelsen, som en indre oplevelse, men som kunne forværres af ydre omstændigheder, såsom samfundet, gymnasiet og andres krav og forventninger. Der viste sig desuden at være forskellige måder, hvorpå eleverne forsøgte at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen.

Med henblik på at udfolde vigtige dynamikker i gymnasieelevernes forståelse af utilstrækkelighedsfølelsen har vi inddraget udvalgte teorier. Alfred Adlers individualpsykologi belyste elevernes utilstrækkelighedsfølelse som et menneskeligt grundvilkår. Derudover fandt vi, med Arlie Hochschilds følelsessociologi, at følelsen kan forstås i lyset af gymnasie- og ungdomskulturens følelsesregler. Desuden, ud fra Christian Hjortkjær's samfundskritiske udlægning af påbudssamfundet, at følelsen opstår på baggrund af alle de påbud, de unge møder i dag, og ud fra Zygmunt Baumans samfundskritiske udlægning af den flydende modernitet, at de unge stræber efter at blive god nok, men da samfundet er præget af konstante ændringer, bliver dette til en afhængighed, og et mål, der aldrig kan nås, hvilket uundgåeligt medfører følelsen af utilstrækkelighed. Endeligt, ud fra Richard Lazarus' fænomenologiske teori om stress og mestringsstrategier kan stress og utilstrækkelighedsfølelsens cirkulære, og interrelaterede forbindelse tydes, hvor mestringsstrategier kan forstås som måder, hvorpå de unge forsøger at håndtere utilstrækkelighedsfølelsen. Vi har desuden, ud fra Merleau-Ponty, italesat de kropslige fornemmelser eleverne oplever i forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed, som en form for mediator mellem verden og deres bevidsthed.

Overordnet konkluderer vi, at utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås, som et nøglebegreb til at anskue og forstå relaterede fænomener inden for psykologien, såsom selvtillid, selvværd og mindreværd. Desuden, at stress og utilstrækkelighedsfølelsen kan forstås i form af en cirkulær bevægelse, der på sigt kan føre til manglende selvtillid, selvværd og mindreværd. Samlet, er vi desuden nået frem til, at utilstrækkelighedsfølelsen indebærer 1) indre, personlige aspekter, 2) sociale og kulturelle aspekter, samt 3) samfundsmæssige tendenser og dynamikker. Disse forskellige faktorer er interrelateret forbundet, hvor samspillet mellem de personlige vilkår, sociale, sociokulturelle og institutionelle aspekter, samt samfundsmæssige omstændigheder danner grobund for og forstærker følelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever.

Sammenfattende bidrager denne undersøgelse med at kaste lys på en begrænsning i brugen af utilstrækkelighedsbegrebet både teoretisk og i tidligere forskning. Vi bidrager desuden med en måde, hvorpå begrebet kan forstås, dette ved at tydeliggøre den interrelaterede forbindelse mellem det individuelle, institutionelle og samfundsmæssige niveau, der sammen skaber grobund for utilstrækkelighedsfølelsen. På den måde præsenterer vi en ny og relationel forståelse af utilstrækkelighed. Ved at kaste lys på følelsen forsøger vi at italesætte den forvirring gymnasieelever oplever og udforske, hvilke faktorer, der har indvirkning på følelsen, og herudfra få en idé om, hvilke implementeringer, der kan foretages på området. Det vurderes, at det nemmeste, mest praktiske og realistiske sted at lave implementeringer er på det institutionelle niveau, og at der i arbejdet med elevtrivsel i praksis bør fokuseres på, hvad gymnasier generelt kan gøre for at hjælpe med at mindske følelsen af utilstrækkelighed blandt gymnasieelever, hvilket vi mener er noget, der bør udforskes yderligere.

8. Referenceliste

- Adler, A. (1997). *Understanding life – An introduction to the psychology of Alfred Adler*. Oneworld Publications.
- Arnett, J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2. ed.). Oxford University Press.
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative research*, 1(3), 385-405.
<https://doi.org/10.1177/146879410100100307>
- Bauman, Z. (2002). *Fællesskab*. Hans Reitzels Forlag.
- Bauman, Z. (2006). *Flydende modernitet*. Hans Reitzels Forlag.
- Bauman, Z. (2007). *Consuming life*. Polity Press.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for socio-cultural processing? *Annual review of psychology*, 65, 187-207. <https://doi.org.zorac.aub.aau.dk/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Boduszek, D. & Debowska, A. (2017). Feelings of inadequacy Scale. In: V. Zeigler-Hill and T. K. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1574-1576). Springer International Publishing.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder - En grundbog* (2. ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Ehrenberg, A. (2010). *Det udmattede selv. Depression og samfund*. Informations Forlag.
- Elgar, F. J. & Arletts, C. (2002). Perceived social inadequacy and depressed mood in adolescents, *Journal of Adolescence*, 25, 301–305.
<https://doi.org/10.1006/jado.2002.0473>
- Ewen, R. B. (2010). *An introduction to theories of personality* (7. ed). Taylor and Francis Group.

- Gadamer, H. G. (1975/1989). *Truth and Method*. J. Weinsheimer & D. G. Marshall, (Transl.). Continuum.
- Hjortkjær, C. (2020). *Utilstrækkelig – Hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*. Klim.
- Hochschild, A. R. (1979). *Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure*. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551- 575. <https://www.jstor.org/stable/2778583>
- Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
- Højberg, H. (2014). *Hermeneutik. Forståelse og fortolkning i samfundsvidenskabernes*. In L. Fuglsang, P. B. Olsen & K. Rasborg (Ed.), *Videnskabsteori i Samfundsvidenskaberne* (3. ed., pp. 289-324). Samfundslitteratur.
- Jensen, C. G. (2017). *Åben og Rolig for Unge - Evalueringsrapport, Kvantitative resultater fra pilotfasen, foråret 2016*. Center for Psykisk Sundhedsfremme-Forskningsenheden. <https://cfps.dk/wp-content/uploads/2017/12/Evalueringsrapport-A%CC%8Aben-og-Rolig-for-Unge-2016-2017.pdf>
- Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Ekholm, O. & Christensen, A. I. (2018). *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~/~me-dia/73EADC242CDB46BD8ABF9DE895A6132C.ashx>
- Jensen, P. S., Seker, S. H. & Laursen, K. F. (2021). *I Coronaens skygge: Spændingsfeltet mellem nedlukning og genåbning i gymnasiet - Et ungeperspektiv* [Unpublished manuscript]. Kvalitativt studenterprojekt på Aalborg Universitet, Psykologistudiet, 9. semester.
- Juul, J. (1995). *Dit kompetente barn: På vej mod et nyt værdigrundlag for familien*. Schønberg.
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. Hans Reitzels Forlag.
- Kaldal, M. H., Kristiansen, J., & Uhrenfeldt, L. (2018). *Nursing students experienced personal inadequacy, vulnerability, and transformation during their patient care encounter: A qualitative meta-synthesis*. *Nurse Education Today*, 64, 99-107. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.008>

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk (3.ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Kyed, M. (2017). Arlie R. Hochschild - Kommercielt følelsesarbejde, følelsesrelationer og familieliv i en markedstid. In I. G. Bo and M. H. Jacobsen (Ed.), *Følelsernes sociologi* (1.ed., pp. 141-171). Hans Reitzels Forlag.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, New York.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress og følelser – En ny syntese*. Akademisk Forlag.
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Pearson Education.
- Lindqvist, H., Weurlander, M., Wernerson, A. & Thornberg, R. (2017). Resolving feelings of professional inadequacy: Student teachers' coping with distressful situations, *Teaching and Teacher Education*, 64, 270-279.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.02.019>
- Nielsen, A. M. & Lagermann, L. C. (2017). Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasieelever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge'. DPU, Aarhus Universitet. [Ebog Stress i gymnasiet.pdf \(emu.dk\)](#)
- Psykiatrifonden (2021). Jeg skal have succes på næsten alle områder af livet for at føle mig god nok - En undersøgelse af selvværd og oplevelse af pres blandt 16-24-årige. Psykiatrifonden. [SDH RAPPORT 070921.pdf \(psykiatrifonden.dk\)](#)
- Rendtorff, J. D. (2014). Fænomenologien og dens betydning. In L. Fuglsang, P. B. Olsen & K. Rasborg (Eds.), *Videnskabsteori i Samfundsvidenskaberne* (3. ed., pp. 259-288). Samfundslitteratur.
- Rosfort, R. (2019). Phenomenology and Hermeneutics. In G. Stanghellini, M. Broome, A. V. Fernandez, P. Fusar-Poli, A. Raballo, & R. Rosfort (Eds.), *The Oxford Handbook of Phenomenological Psychopathology* (pp. 235-247). Oxford University Press.
- Shaw, R. (2010). Embedding Reflexivity Within Experiential Qualitative Psychology, *Qualitative Research in Psychology*, (7), 233–243. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/14780880802699092>

Ortmann, C., Hjortkjær, C. & Muldtofte, L. (2021) Supertanker: Vær den bedste version af dig selv! DR - P1. <https://www.dr.dk/lyd/p1/supertanker/supertanker-2021-02-02>

Zahavi, D. (2010). Fænomenologi. In F. Collin and S. Køppe (Ed.), Humanistisk videnskabsteori (2.ed., pp. 121-138). DR-multimedie.