



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

## **”Det händer något när du säger att du är psykolog”**

En kvalitativ studie av gränsen mellan yrkesliv och privatliv baserat på intervjuer med nio yrkesverksamma psykologer.

**Sanna Lindeberg & Cecilia Rydh**

Psykologexamensuppsats. 2014

Handledare: Per Johnsson  
Examinator: Karin Stjernqvist

## **Abstract**

The aim of the present study was to examine how working as a psychologist can affect the private life and how psychologists manage to separate the private self from the self in the role of the psychologist. A secondary aim was to explore ideas and expectations on the role of a psychologist. There were few prior studies in the area why an explorative approach was chosen. Semi-structured interviews were carried out with nine practicing psychologists recruited through Facebook and our circle of acquaintances. The study takes a qualitative approach and the material is analysed with Thematic Analysis, where eight themes were identified. The most prominent result was an overall effect on private life of working as a psychologist. When one's profession as a psychologist was revealed, personal freedom was often perceived to be constrained. Psychologists use their own self as an instrument in their work and therefore require to separate the two roles and to have room for free time, spontaneity and recovery. Our findings indicate a need for early reflection on the consequences for private life and personal identity of working as a psychologist. It is recommended that the psychology program provides tools to facilitate this process.

*Keywords:* psychologist, roles, private life, leisure, self-regulation, professional identity, thematic analysis

## Sammanfattning

Föreliggande studie har undersökt psykologyrkets inverkan på privatlivet, samt hur psykologer skiljer mellan det privata jaget och jaget i rollen som psykolog. Ett delsyfte var att få fördjupad förståelse för vilka föreställningar och förväntningar som psykologrollen inbegriper. Det finns få tidigare studier inom ämnet varför en explorativ ansats har valts. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med nio yrkesverksamma psykologer som rekryterades via Facebook och bekantskapskretsen. Studien har en kvalitativ ansats och materialet har analyserats med tematisk analys där åtta teman identifierades: *Att landa i sin roll som psykolog*, *Psykologrollen som identitet*, *Professionen som normsättare*, *Andras förväntningar*, *Inre förväntningar/inifrån drivna krav*, *Att särskilja rollerna*, *Kunskapens påverkan (eller: Önskan om ett jämlikt möte)* och *Andrum*. Det mest framträdande resultatet var att det påverkar privatlivet att arbeta som psykolog. I de fall psykologrollen påkallade uppmärksamhet på fritiden, kunde det innebära en begränsning av den egna personen. Psykologer arbetar med sig själva som verktyg vilket medför ett stort behov av att kunna särskilja sina roller och få utrymme för fritid, spontanitet och återhämtning. Resultatet implicerar behovet av tidiga reflektioner kring vilka konsekvenser det får för privatlivet, och för den egna identiteten, att arbeta med ett yrke som psykolog. Psykologutbildningen rekommenderas tillhandahålla verktyg för att underlätta denna process.

*Nyckelord:* psykolog, roller, psykologrollen, privatliv, fritid, självreglering, yrkesidentitet, tematisk analys

## Innehållsförteckning

Inledning .....	2
Teori .....	3
Roller .....	3
Rollidentitet och rollförväntningar .....	4
Rollens gränser (Role boundaries).....	5
Rollkonflikter.....	6
Självreglering (Self-regulation).....	8
Yrkesidentitet .....	9
Yrkessocialisation .....	10
Psykologrollen.....	10
Privatperson och fritid.....	12
Psykiska yrkesskador .....	13
Hjälparsyndromet.....	15
Syfte .....	15
Metod .....	15
Deltagare .....	16
Procedur .....	16
Dataanalys .....	18
Etiska överväganden .....	19
Resultat .....	20
Att landa i sin roll som psykolog .....	20
Psykologrollen som identitet.....	21
Professionen som normsättare.....	23
Andras förväntningar.....	25
Inre förväntningar/Inifråndrivna krav .....	27
Att särskilja rollerna .....	29
Kunskapens påverkan (eller: Önskan om ett jämlikt möte) .....	31
Andrum.....	33
Diskussion.....	35

Resultatdiskussion.....	35
Hög genomtränglighet mellan rollerna. ....	35
Förväntningar och krav. ....	36
Att identifiera sig som psykolog. ....	38
Det inlärdas förhållningssättet. ....	40
Risk för långsiktiga konsekvenser. ....	41
"Att kunna vara opsykologisk som psykolog". ....	42
Slutsatser och praktiska implikationer .....	44
Metoddiskussion.....	45
Rekrytering och urval. ....	45
Intervjusituationen. ....	46
Analysmetod.. ....	47
Framtida forskning .....	47
Referenser .....	50
Bilaga 1 .....	53
Bilaga 2 .....	54

## Inledning

Under åren som studenter på psykologprogrammet har vi återkommande försatts i situationer där vi upplevt oss hamna i ”gränslandet” mellan rollen som psykolog och privatperson, där samtalet har aktualiserat behovet av att hantera andra människors föreställningar om psykologer och olika reaktioner som kommer till uttryck när någon har fått höra att vi studerar till psykologer.

I denna uppsats har vi intervjuat yrkesverksamma psykologer kring hur de hanterar situationer i privatlivet där psykologrollen uppmärksammas, samt huruvida psykologers privatliv kan komma att påverkas till följd av det faktum att de har en yrkesroll som psykolog. På senare tid har det kommit en del forskning som pekar på att psykologer är en grupp i riskzonen för att själva råka ut för psykisk ohälsa och stressrelaterade sjukdomar, där undersökningsgrunden främst har handlat om psykologens psykiskt påfrestande arbetsuppgifter, emotionell påverkan och copingstrategier (Rupert, Stevanovic & Hunley, 2009; Emery & Wade, 2009; D'Souza, Egan & Rees, 2011; Statistiska Centralbyrån, 2012). Däremot tycks det saknas modern forskning som riktar in sig på hur psykologer faktiskt gör för att särskilja sin yrkesroll från den privata när de i så hög utsträckning arbetar med sin egen personlighet som redskap. Det kan tyckas anmärkningsvärt att psykologer, som är inskolade i forskningsmetodik inte riktat mer vetenskapligt fokus på den egna professionens inverkan på privatlivet. Yrkesrollen som psykolog inbegriper ett inlärt förhållningssätt gentemot andra som innebär att sätta sina egna behov åt sidan. Det finns dessutom en mängd outtalade förväntningar på psykologer och därutöver uttalade riktlinjer och krav som kan leda till att den som missköter sig på fritiden i värsta fall kan drabbas av konsekvenser för det framtida yrkesutövandet som psykolog. Dessa är några av psykologrollens sidor som skulle kunna påverka upplevelsen och hanteringen av de situationer som undersöks. Vår förhoppning med föreliggande studie är att kunna bidra med en ökad inblick och förståelse för hur det kan upplevas att ha ett yrke som psykolog. Vad kan psykologrollen få för konsekvenser för det privata jaget, dess relationer och sociala liv och hur kan dessa eventuella konsekvenser för privatlivet hanteras? Vi bär en förhoppning om att studiens resultat kan komma till praktisk nytta för både yrkesverksamma psykologer, närliggande omhändertagande professioner, samt för utbildningsväsendet och allmänheten i stort.

## **Teori**

För att ge en bild av hur individer kan ses agera utifrån olika sociala roller och föreställningar kommer det teoriavsnitt som följer att inledas med en genomgång av rollteori och begreppet självreglering. Därefter följer teorier om yrkesidentitet samt en inblick i vad psykologrollen kan innebära, inkluderat den historiska bakgrund som gett upphov till psykologprofessionen som den ser ut idag. Avslutningsvis kommer begreppen privatperson och fritid att definieras och kontrasteras i relation till yrkesrollen. Slutligen presenteras tidigare forskning om psykiska yrkesskador från 1980-talet.

## **Roller**

Rollteori kan ses som det främsta verktyget för att integrera sociologi, psykologi och antropologi i syfte att studera mänskligt beteende (Ashforth, 2001). Termen "roll" härstammar från teaterns värld och syftar till den roll som skådespelare spelar upp på en scen. Inom socialpsykologin används termen som en liknelse för att beskriva den process genom vilken vi människor interagerar med varandra på ett socialt plan.

För att ett socialt samspel ska flyta på smidigt iträder vi sociala roller när vi interagerar med andra människor. Sociala roller är inte på förhand fixerade och oföränderliga, utan är socialt konstruerade utifrån ett samspel mellan samhällets medlemmar. Vi är alla en del av detta samspel och på olika sätt uttrycker vi, upprätthåller och förändrar sociala normer och strukturer. I mötet med andra människor samspejar vi mot bakgrund av de uppfattningar, förklaringar och teorier som, mer eller mindre omedvetet, införlivats i oss genom de normer och värderingar som på olika sätt kommer till uttryck i samhället, bland annat under skolgången och genom massmedia. Beroende på sammanhanget finns det alltid föreställningar om vad som är ett passande beteende i en viss situation. Dessa utifrånkommande förväntningar känner vi av och tar till oss, vilket i förlängningen kan komma att omvandlas till egna förväntningar som vi har på oss själva. De sociala roller som tillskrivs individen kan för den enskilde komma med större eller mindre möjlighet att påverka. Vissa roller är löst förankrade i det kollektiva medvetandet och har därmed gott om utrymme att påverka, medan andra är såpass tydligt befästa i rådande normativa föreställningar, som exempelvis rollen som "man" eller "kvinna", att det kan vara ett svårt och tidskrävande arbete att försöka förändra hur de är socialt konstruerade (Angelöw & Jonsson, 2000).

Goffman skriver om den sociala ytan, och menar att det sociala samspelet är en arena som kan vara befriande att befinna sig på när interaktionerna inte sker på ett djupare plan som personen riskerar att "fastna" i. Han skriver att det sociala spelet innebär att vi uppträder inför varandra, spelar roller och försöker framstå i god dager. Att vara socialt kompetent innebär också att även då någon genomskådar en annan persons spel, trots det inte avslöja för personen att den är genomskådad. Att hålla uppe fasader, menar Goffman, är en gemensam angelägenhet, ty om det sociala spelet rycks undan så riskeras något så angeläget vår sociala existens (Lindblom & Stier, 2011).

Mycket har skrivits om sociala roller, vilka har sin bakgrund i arbeten av bland annat Ervin Goffman (1922-1982), samt av George Herbert Mead (1863-1931) som var en av förgrundgestalterna för den symboliska interaktionismen, och Robert K. Merton (1910-2003) som bland annat är upphovsman till begreppet "rollmodell" och har ägnat mycket tid åt olika rollteoretiska aspekter. Social identitetsteori grundlades av Henri Tajfel och John Turner på 1970- och 80-talen och har fått starkt inflytande på synen på relationen mellan sociala kategorier och självuppfattning (Hogg & Vaughan, 2002). På grund av den långa och mångfacetterade bakgrund som teorier om sociala roller har, väljs här framför allt ett fokus utifrån den sammanvävda syn som Ashforth (2001) framställer.

**Rollidentitet och rollförväntningar.** Rollidentitet handlar kort sagt om allt det som förknippas med att vara i en viss roll, de föreställningar som finns associerade med rollen när det kommer till exempelvis vad rollinnehavaren har för tankar och värderingar, beteende och interaktionsmönster med andra, vilket i sin tur också leder till förväntningar på rollens innehavare om vad som är ett lämpligt beteende i en given situation. Ashforth (2001) beskriver att konstruktet om identitet har använts av så många teoretiker på så många olika sätt att det riskerar att bli intetsägande. För att definiera begreppet väljer han ett perspektiv på rollidentitet som framvuxet ur en kombination av social identitetsteori och identitetsteori, vilka båda ser på självet som socialt definierat.

I motsats till den personliga identiteten, som bygger på att vi ser oss som unika individer, innebär en social identitet att vara någon tillsammans med andra. För att organisera sin sociala omgivning sker en slags kategorisering där individer placerar in sig själva och andra. Medlemmarna av de olika kategorierna ställs på så vis i relation till medlemmar av andra kategorier, där vissa medför en direkt relevant relation till andra, som exempelvis kategorin



"psykolog" i relation till kategorin "patient". Hur medlemmarna av en kategori identifierar sig själva skiljer sig också åt beroende på vilka de interagerar med, Ashforth refererar till en studie där i princip samtliga medicinstudenter identifierade sig som "student" när de interagerade med medicinare eller kurskamrater, medan de identifierade sig som "läkare" när de interagerade med sjuksköterskor och patienter. En social identifikation har skett när det inom individen finns en upplevelse av tillhörighet med en viss social kategori eller roll. När någon identifierar sig med en viss kategori tenderar personen att anta ett slags prototypiska karaktärsdrag som är förknippade med den aktuella kategorin och omvandla dessa till sina egna. Identifikationen leder på detta vis till en slags självstereotypning, där rollinnehavaren på ett psykologiskt plan upplever sig dela ett gemensamt öde med den sociala kategorin. Rollinnehavarna utvecklar genom detta sociala medlemskap en upplevelse av vem de själva är, inklusive vilka tankar, värderingar, mål, beteenden och även känslor, som karaktäriserar dem själva (Mead, 1932; Ashforth, 2001).

Identitetsteorin har sitt ursprung i den symboliska interaktionismen och bygger på att en persons självuppfattning i stort är grundad på andras uppfattningar. Det är sociala interaktioner och internaliseringen av kollektiva uppfattningar och värderingar som leder till den sociala konstruktionen av individens självuppfattning. När någon interagerar med en annan människa medför det med nödvändighet att personen antar och utspelar en roll som exempelvis vän, kollega, förälder eller sambo. Inom identitetsteorin argumenteras det för att rollidentiteterna dessutom är arrangerade i en hierarkisk ordning utifrån hur mycket någon identifierar sig med de olika rollerna, vilket bidrar till individuella skillnader i hur troligt det är att någon kommer att agera ut en viss roll i en given situation. Ju större antal viktiga relationer som en person förknippar med en viss roll, desto troligare verkar det vara att personen agerar utifrån just den rollen (Ashforth, 2001).

Olika roller skiljer sig åt i hur tydligt definierade rollförväntningarna är. En yrkesroll har ofta mer specifika rollförväntningar än många andra roller som är av mer generell karaktär och inte medför lika detaljerade förväntningar, som exempelvis rollen som vän. Angelöw och Jonsson (2000) uppger att de förväntningar som finns på rollinnehavaren att agera så som den aktuella rollen föreskriver bidrar till att individer som också agerar enligt förväntan tenderar att värderas mer positivt i andras ögon än de som agerar på oväntade sätt.

**Rollens gränser (Role boundaries).** För att underlätta organisationen av sin omvärld kan individer sägas upprätta en slags mentala gränser runt olika domäner i livet (Ashforth, 2001).

Domänerna utgörs av olika beståndsdelar som för individen är sammanhängande och funktionellt relaterade. Exempel på domäner kan vara "arbete" och "hem", vilka var för sig innehåller allt det som personen förknippar med respektive domän. Inom domänens gränser ligger också förutsättningarna för den eller de roller som individen innehar. Många domäner har normer och rollförväntningar som de flesta i ett samhälle har en gemensam förståelse kring, medan det på ett individuellt plan samtidigt kan skilja sig åt hur olika personer konstruerar sina gränser och hur de utagerar sina roller. Somliga kan välja att hålla sina olika domäner och roller hårt åtskilda, medan andra på ett mindre strikt sätt exempelvis kan låta hem överskrida i arbete. Hur hårt separerade rollerna är har också med rollens nivå av genomtränglighet att göra. Ett arbete som innehåller få gemensamma komponenter med fritiden kan exempelvis upplevas tydligt separerade och därmed ha en lägre nivå av genomtränglighet än en yrkesroll som har många likheter med personens fritid, vilket också gör det lättare för personen att på ett psykologiskt plan skilja rollerna åt. En person som har roller med mycket gemensamt och således hög genomtränglighet mellan rollerna kan därmed komma att fysiskt befinna sig i en rolls domän samtidigt som den psykologiskt eller beteendemässigt är involverad i en annan roll. En hög genomtränglighet kan på så vis orsaka att de olika rollerna "smittar av sig" på varandra, men kan också ge en förvirring inom och mellan individer kring vilken roll en person ska ta i ett visst sammanhang (Ashforth, 2001).

**Rollkonflikter.** De olika rollernas domäner innehåller flertalet associationer med rollen och en rollassociation kan exempelvis väckas av ett ord, ett ting, en person eller en händelse. En sådan association väcker en signal för individen om att gå in i den associerade rollidentiteten. Om det då finns samtidiga motstridiga förväntningar på hur en individ ska agera kan individen uppleva en rollkonflikt gällande vilken roll som ska vara mest framträdande i ett givet sammanhang. Försöken att jonglera mellan roller som inte upplevs kompatibla kan skapa oro och ångest inom individen och i förlängningen leda till missnöje över sina rollidentiteter (Ashforth, 2001).

Rollkonflikter kan handla om samtidiga motstridiga förväntningar mellan olika roller, som exempelvis mellan en persons yrkesroll och den privata rollen som vän eller medmänniska. De kan också bestå av motstridigheter mellan individens egna och andras förväntningar på en viss roll, eller så kan det handla om en rollkonflikt mellan individens egna inre krav på hur den upplever att en roll bör ageras och vad som faktiskt förväntas av rollens innehavare (Angelöw & Jonsson, 2000).

Två roller som har mycket gemensamt samtidigt som de inte är knutna till specifika tider och platser och dessutom tillåter avbrott i rollidentiteterna så kan de, som tidigare nämnts, anses ha hög genomtränglighet. Det kan gälla exempelvis för de som har sin arbetsplats i hemmet, har möjlighet att ta privata samtal under arbetstid, de som socialiserar mycket med sina arbetskamrater även på fritiden, är klädda i samma kläder på arbetet som på fritiden eller diskuterar personliga saker på arbetet och arbetsrelaterade ämnen på fritiden (Ashforth, 2001).

På grund av den höga risken för rollförvirring och risken att frekvent bli avbruten i roller med hög genomtränglighet, skriver Ashforth (2001) om vikten av att trots allt försöka skapa och upprätthålla gränser mellan rollerna. Det är en utmaning att skilja överlappande rollidentiteter åt, men processen skulle sannolikt underlättas genom att individen upprättar och försvarar idiosynkratiska gränser och gränsmarkeringar mellan rollidentiteterna, som exempelvis genom att markera fysiskt vilka territorium som hör till vilken roll eller genom att tidsmässigt schemalägga när personen är mottaglig för en viss typ av samtal.

När två rollidentiteter kallar på uppmärksamhet samtidigt är det inte alltid så att individen väljer en av rollerna och undertrycker den andra, utan kan komma att agera utifrån två roller simultant. I det fall en person spelar två roller samtidigt innebär det också att ingen av rollerna kan ageras ut till fullo och därmed att båda anpassas och undertrycks i viss utsträckning för att passa in i sammanhanget (Ashforth, 2001).

Personer som tenderar att självövervaka i hög utsträckning har sannolikt mindre risk att råka ut för rollkonflikter, då de har lättare för att dela upp sina rolldomäner och har lättare för att röra sig mellan rollerna (Ashforth, 2001).

Allt eftersom en individ blir mer erfaren och bekväm med att vara i en roll, kommer också uppgifter och andra domänspecifika associationer att länkas till en slags kognitiv strukturerade "rollskeman" inom individen (Ashforth, 2001). Hanteringen av rollens uppgifter kommer då med tiden att utvidgas, bli mer detaljerade och mer organiserade. Utöver det kommer personen också få allt lättare att utföra rollens uppgifter automatiskt och utan större förberedelse. Automatiserade rollskeman gör det enklare för individen att flexibelt växla mellan olika roller och utan större problem på nytt kunna gå in i en roll som blivit avbruten (Ashforth, 2001).

Ashforth (2001) uttrycker att de flesta människor kan uppleva ambivalens gällande att identifiera sig med en roll, i det att personen samtidigt både identifierar sig och inte identifierar sig med rollen. En rollidentitet är ofta mångfacetterad och individen kan attraheras av vissa delar

samtidigt som andra delar är mindre lockande att identifiera sig med. Det behöver inte vara endast negativt att uppleva denna typ av ambivalens, utan det kan i viss mån anses hälsosamt då det möjliggör för personen att se på rollen med viss distans istället för att översköljas av den identitet som förväntas medfölja (Ashforth, 2001).

### **Självreglering (Self-regulation)**

Självvet eller Jaget är ett mångtydigt begrepp som kan definieras som det inre själslivet, den inre uppfattning som vi har om oss själva och hur vi som individer kategoriserar vårt eget beteende och känsloliv (Angelöw & Jonsson, 2000). Självvet kan ses som bestående av Jag-kärnan, Mitt sociala jag, Mitt impulsiva jag, Mitt kontrollerade jag samt Mitt samhälleliga jag, vilka samtliga finns inom varje individ och är aktiverade i varierande omfattning i det dagliga och sociala samspelet beroende på vad vi möter på i vår omgivning och vad det väcker inom oss (Angelöw & Jonsson, 2000).

Självreglering är ett begrepp som anses vara centralt för självvet och används ibland synonymt med självkontroll och självdisciplin. Självreglering handlar om hur självvet utövar kontroll över sig själv genom att modifiera sitt beteende, sitt tankeinnehåll och sina impulser. För att kunna utöva självreglering anses det nödvändigt att ha en god självkänedom och självmedvetenhet (Baumeister & Vohs, 2007).

Att bli till som individ innebär inte att formas i isolation, utan i ett socialt samspel där personen speglar sig i den rådande omgivningen. Individen betraktar sig själv utifrån den upplevda diskrepansen mellan hur den faktiskt är och hur den egentligen vill vara, men också genom att iaktta hur andra människor är, samt genom att försöka förstå vilka förväntningar som andra människor har på ens eget beteende. Vid denna jämförelse görs också en slags emotionell utvärdering. Om stor diskrepans då föreligger så bidrar det till negativa känslor som skam, skuld, ledsamhet och besvikelse. Likaså bidrar det till positiva känslor när personen upplever sig agera i enlighet med det önskvärda beteendet (Baumeister & Vohs, 2007).

Olika omständigheter kan inverka på hur väl individen kan använda sig av självreglering. När energin tryter efter att ha varit fysiskt och psykiskt aktivt under dagens lopp, kan självregleringsförmågan påverkas. Det tycks finnas begränsade psykologiska resurser att använda sig av under en dag, och att utöva självreglering använder upp delar av dessa resurser varför kapaciteten kan bli begränsad i att självreglera efter exempelvis en krävande arbetsdag. Detta skulle därmed kunna bidra till ett bristande tålamod mot omgivningen efter arbetstid, vilket i sin

tur kan resultera i att personen inte förmår agera i enlighet med sina inre värderingar. På ett liknande sätt kan yttre faktorer som alkoholintag inverka negativt på kapaciteten att självreglera genom att förmågan till självövervakning då minskar. Självövervakning är nödvändigt i det avseende att det är omöjligt att ha kontroll över någonting som inte ens har registrerats av individen (Baumeister & Vohs, 2007). Självregleringen inverkar på de sociala relationerna, då det är en nödvändig förutsättning att kunna självreglera för att nå social framgång i alla typer av sociala sammanhang. I de fall som en person inte beter sig enligt förväntan i en social kontext, riskerar det att leda till att andra människors uppfattningar om individen förändras till det sämre. (Fitzsimons & Finkel, 2011).

### **Yrkesidentitet**

I Psykologiguiden uppges att en persons yrkesroll skapas i mötet mellan bland annat individens inre värderingar, kompetenser och ambitioner samt omvärldens krav och förväntningar på vilka uppgifter och beteenden som personen ska ha. Vidare uttrycks att yrkesidentitet handlar om en persons självbild som yrkesmänniska. Det innefattar vilka uppgifter som ingår i yrket, liksom vilka värderingar och attityder personen har gentemot det egna och andra yrken, gentemot kollegor och klienter samt vilken bild personen har av sig själv i sin yrkeskår (Psykologiguiden, 2014).

Yrkesidentitet skapas som en del av en individs sociala identitet och innebär alltså en identitetsprocess relaterat till ett visst yrke. Redan under utbildningens gång påbörjas identifikationsprocessen, där de som går en lång utbildning tenderar att i större utsträckning identifiera sig med det studerade yrket (Eckstein & Wallerstein, 1972). Ibarra (1999) uppger att yrkesidentiteten formas över tid genom att införliva erfarenheter, insikter och meningsfull feedback utifrån. Det handlar om upplevelsen av sig själv och om att genom yrket forma en identitet som blir till en ny del av den sammanlagda identiteten.

Att ingå i en yrkesgrupp innebär alltså att hitta en plats för sig själv i en yrkeskontext, med allt vad den står för. Att arbeta som psykolog är också att vara del av en profession. En profession innebär, utöver att vara ett yrke, att verksamheten vilar på vetenskaplig forskning och enligt en vanlig definition kan det förväntas bland annat att professionens utövade färdigheter har lärts ut genom utbildning och träning, att kompetensen garanteras genom examina och att tjänsterna utförs för det allmänna bästa (Brante, 2009). Att vara professionell innebär också att de

inkluderade medlemmarna förväntas uppföra sig på ett sätt som är legitimt och värdigt för den aktuella professionen (Jonnergård, Funck & Wolmensjö, 2008).

**Yrkessocialisation.** Yrkessocialisation handlar om det som sker när människor socialiseras in i en yrkesroll, en process som initieras för studenterna redan under högskoleutbildningen. Det handlar om att införliva både de kunskaper som uttryckligen undervisas och examineras, men också de informella och latent kunskaper som kommer till uttryck i form av värderingar, lojaliteter och identifikationer (Angelöw & Jonsson, 2000).

Becker, Geer, Hughes och Strauss (1977) utförde en undersökning på studenter under läkarutbildningen för att förstå vad som händer när människor socialiseras in i en yrkesroll. Av resultatet synliggjordes då en socialiseringsprocess som inte endast banade väg in i själva yrket, utan som på kort sikt framför allt socialiserade in studenterna i själva utbildningens system. Vid utbildningens start hade många av studenterna idealistiska visioner om att lära sig allt om det medicinska fältet för att bli framgångsrika läkare som var hjälpsamma för sina patienter, men själva läkarutbildningens förutsättningar påverkade studenterna till att utveckla en slags "cynisk" hållning för att klara sig igenom utbildningen. Studenterna insåg att det inte fanns realistiska möjligheter att ta till sig precis allt från utbildningen. De hade som studenter inte heller tillräcklig kunskap för att avgöra vilka områden de skulle fokusera på i syfte att bli som den färdiga läkare de visualiserat. Istället skiftade studenterna fokus till att helt enkelt eftersträva att lära in det som krävdes för att bli godkända på examinationerna. Istället för att leva och sträva efter sina långsiktiga mål och värderingar kom studenterna på detta sätt att anta ett kortsiktigt perspektiv som i stort sett handlade om att endast intressera sig för det som var viktigt för att klara utbildningen (Becker et al., 1977). Angelöw och Jonsson (2000) skriver att högskolestudenter i Sverige på samma sätt formas av universitetets system till att endast intressera sig för de kunskaper som är nödvändiga för att klara tentamen, vilket leder till att de tappar sitt mer långsiktiga perspektiv. I undersökningen av Becker et al. (1977) framgick att studenterna trots allt inte upplevde att de gav upp sina höga ambitioner, utan att de istället såg det som nödvändigt att skjuta det på framtiden att bli den ideala yrkesutövare som de hade visualiserat.

## **Psykologrollen**

Någon har sagt att "psykologin har en kort historia men ett långt förflutet" med en knappt hundraårig historia som självständig vetenskap. Samtidigt har människan rimligen varit självreflekterande och funderat över sin egen existens så länge hon funnits (Hwang, 2007). En

begynnande systematisk psykologi brukar hänföras till 300-400 f.Kr. i högkulturella expansioner, då välståndet frigjort tid för reflektioner kring människans väsen, så som i antikens Grekland. Platon och Aristoteles fångade tankar om självreflektion i skrift men det tog många århundraden innan dessa tankar kunde formuleras utifrån vetenskapliga metoder. Först i slutet av 1800-talet började man empiriskt ägna sig åt sambandet mellan kropp och själ och det är här den moderna vetenskapliga psykologin föds. Det är emellertid först i och med Sigmund Freud (1856-1939) och hans banbrytande teorier som psykologrollen börjar ta form. Freud kom från en medicinsk och naturvetenskaplig disciplin men märkte att en del patienter krävde något utöver en biologisk behandling och istället var i behov av att sätta ord på sina tankar och känslor. Psykologin som självständigt akademiskt ämne kom relativt sent till Sverige. De psykologiska frågorna hörde länge till filosofin och kom senare att tillhöra pedagogiken, ett ämne som uppkom i samband med skolreformen under 1900-talets början. Då fanns endast två universitet, i Lund och Uppsala, som båda kom att undervisa pedagogik, ett ämne som innehöll psykologi. En formell psykologutbildning kom inte förrän i slutet på 1950-talet (Hwang, 2007).

Mot bakgrund av psykologins relativt korta historia, samt den variation av psykologiska inriktningar som finns, kan inte psykologrollen sägas vara en klart och tydligt definierad roll. Psykologutbildningen tillhandahåller en bredd som medför att psykologer kan arbeta med flertalet olika arbetsuppgifter och arbetsområden, vidareutbilda sig till specialister och psykoterapeuter. En stor del av utbildningen innebär, utöver att tillägna sig olika tekniker, också att lära sig att inta ett professionellt förhållningssätt gentemot klienter och patienter som främjar det psykologiska arbetet. För psykologer innebär det en strävan att låta sig styras av det som gagnar patienten och inte av de egna impulser, känslor eller behov som väcks (Holm, 2001).

Arvill, Hjelm och Sääf (2010) uttrycker att förmågan till empati är nödvändig i det psykologiska arbetet, att psykologarbetets syfte är att vara till nytta och att psykologen aldrig får använda sin psykologiska kunskap repressivt eller förtryckande. Egenterapi, handledning och klientarbete ingår på utbildningen i syfte att, utöver att öva sig i tekniker, bearbeta egen psykologisk problematik och få ökad självkänedom. Detta anses nödvändigt för att psykologen på ett adaptivt sätt ska kunna använda sig själv som instrument. En färdigutbildad psykolog förväntas slutligen använda sig av en tillägnad kunskap som vilar på vetenskaplig grund inriktat på att främja psykologisk utveckling, samt för att utreda, förebygga och behandla individers psykologiska hinder (Arvill et al., 2010).

Den mediala bilden av psykologer framställer ofta psykologer som terapeuter, som i exempelvis TV-serier som Sopranos och In treatment, eller som i radioprogrammet Radiopsykologen. Samtliga visar exempel på psykologer som är engagerade i terapeutiska samtal och ger därmed inte en fullständig bild av psykologrollen.

Vid en kartläggande undersökning från 1995 har folk i allmänhet ombetts att skatta sitt förtroende för hur väl de upplever att olika professionella yrkesgrupper utför sitt arbete (Svensson, 2002). Det framkom av studien att folk generellt hade ett högt förtroende för professionella i samhället, undantaget psykologer, ekonomer och socionomer, vilka var de enda tre grupper som hamnade på minussidan. Av dessa fanns det allra lägsta förtroendet för gruppen psykologer. De professioner som allmänheten uttryckte störst förtroende för var tandläkare, läkare och veterinärer, vilket Svensson tillskriver den spekulativa förklaringen att dessa yrkesgrupper är sådana som folk i allmänhet har direkt erfarenhet av att interagera med i sin vardag, till viss del är beroende av, samt har en relativt god förståelse kring vad deras arbete handlar om. Dessa tre professioner utmärker sig på skalan, och efter dem i rangordningen hamnar bland annat ingenjörer och universitetslärare, följt av bland annat jurister och officerare. En upprepande undersökning gjordes år 2000. Vid detta tillfälle skattades förtroendet för samtliga professioner högre än tidigare, utom för läkare som låg kvar på samma siffror. Förtroendet för psykologer hade då höjts markant sedan 1995 och visade inte längre på misstro inför professionen, men var trots det den yrkesgrupp av alla som folk har lägst förtroende för. Den generella förtroendeökningen tillskrivs delförklaringen att utbildningsnivån höjts hos befolkningen. Vid undersökningen 1995 tillfrågades även de professionella själva hur de antog att allmänheten skattade förtroendet för professionernas utförda arbete. I stort gav detta ett liknande resultat. Psykologerna själva skattade sig som den yrkesgrupp med lägst uppskattat förtroende från allmänheten, där de till och med uppskattade förtroendet som något lägre än vad allmänhetens faktiska skattning visade på (Svensson, 2002).

### **Privatperson och fritid**

Termen "privatperson" definieras i Nationalencyklopedin som en "person i icke officiella sammanhang, t.ex. i hemmet el. umgängeskretsen, men inte i yrkeslivet el. det politiska livet" (Nationalencyklopedin, 2014). För tydlighetens skull ges därefter ett exempel på hur ordet kan användas, vilket lyder: "statsministern längtade efter att åter få bli privatperson". Denna formulering indikerar att yrkeslivet därmed kräver någonting mer som inte privatpersonen



behöver leva upp till. En privatperson kan alltså ses som en sida, eller en roll, hos en person, där individen inte förväntas agera efter de regler, riktlinjer och normer som exempelvis yrkesrollen innehåller. Trots det finns det naturligtvis på samma gång andra typer av lagar och regler som gäller för en privatperson, och beroende av sammanhanget olika normer som privatpersonen förväntas leva upp till.

Kelly (1983) intresserar sig för det sociologiska studiet om fritid och poängterar att fritiden är en alltför viktig del för alltför många människor för att kunna betraktas som någonting trivialt. Han menar att den frihet som erbjuds individen på fritiden jämfört med på arbetstid kan innebära utveckling på ett personligt plan och erbjuda ett socialt utrymme som öppnar upp för viktiga interaktioner och utveckling av den egna identiteten.

Flertalet modeller förekommer som försöker definiera vad fritid egentligen är som mänskligt fenomen. För att fritiden ska upplevas tillfredsställande och särskild från övrig tid i livet, skriver Kelly om olika områden som har identifierats som viktiga. Dessa består bland annat av en psykologisk aspekt som innebär en känsla av frihet, glädje, engagemang och utmaning, en utbildande aspekt som ger intellektuell stimulans och utökad kunskap, samt en aspekt som handlar om avslappning och innebär befrielser från anspänning och stress. För att tiden ska upplevas som just fritid läggs ytterligare ett par viktiga dimensioner ovanpå detta, den ena handlar om betydelsen av givande sociala relationer och den andra poängterar vikten av att individen upplever en relativ frihet att själv få välja sin aktivitet. Det viktiga är att de handlingar som utförs på fritiden görs för egen skull, för att som resultat ge inre tillfredsställelse och glädje. Med detta sagt kan en individ ändå välja att på fritiden ingå i en social kontext med inneboende regler och förväntningar på sitt beteende, så länge sammanhanget har potential att på något plan ge individen en inre belåtenhet. I verkligheten förekommer sällan en total frihet från omgivningens fysiska eller sociala begränsningar, så som exempelvis många strukturella förväntningar och rollförväntningar innebär (Kelly, 1983).

### **Psykiska yrkesskador**

I många behandlaryrken innebär en persons yrkesroll att arbeta med sin egen personlighet för att skapa en hjälpsam och utvecklande relation med en person som har psykiskt lidande (Lennéer-Axelsson, 1984). Psykiska yrkesskador skulle kort sagt kunna definieras som psykologiska reaktioner som uppstår till följd av denna typ av yrkesroll. I två artiklar i Psykologtidningen (17/1986; 18/1986) fokuserar Lennéer-Axelsson på två typer av psykiska

yrkesskador som hon benämner som överpsykologisering/överanalysering samt språkliga yrkesskador. Den förstnämnda innebär att det finns brister i integreringen av teori, praktik och den egna personligheten (Lennéer-Axelson, 1986a) och att detta kan resultera i att personen blir selektiv och överdriven i perceptionen av den teoretiska kunskap som lärts in, det vill säga att personen alltför mycket ser på omvärldsfenomen utifrån ett visst perspektiv och missar att det kan finnas alternativa förklaringar. Det skulle kunna handla om att personen i alltför hög utsträckning betraktar och tolkar omvärlden utifrån en psykologisk referensram och att andra perspektiv därmed hamnar i skymundan. En studie av Lennéer-Axelson (1984) tyder på att det finns risker för psykoterapeuter att använda sig av överanalysering och övertolkning i privatlivet i och med att yrkesrollen i så hög utsträckning kräver att personen använder sig av den egna personligheten. I kommunikationen med andra människor kan förhållningssättet bli alltför frågande, fördjupande och tolkande vilket kan få oönskade konsekvenser i de privata relationerna. Exempel från studien visar på riskerna att ständigt vara alltför uppmärksam på sina egna reaktioner, att se med yrkesmässiga ögon även på sina närmaste, eller att familj och vänner riskerar att dras in i ett oönskat terapisaftal när de kanske snarast ville prata om ett problem i största allmänhet. Det uttrycks även en risk att personen kan komma att använda sig av psykologisk kunskap som medel för att trycka ner och förödmjuka vid konfliktsituationer i intima relationer. Barn till föräldrar med behandlaryrke riskerar också att bli övertolkade och få de egna tankarna och känslorna underminerade (Lennéer-Axelson, 1986a). Den språkliga yrkesskadan som Lennéer-Axelson (1986b) refererar till grundas i det faktum att behandlaryrket är så beroende av språkkänsla och språkkänslighet. Det handlar om att i samtalet vara lyhörd för det som sägs såväl som för tystnader som uppstår. Den språkliga yrkesskadan innebär att det sätt på vilket behandlaren relaterar och samtalar skapar ett särskilt förhållningssätt till andra människor som inte begränsas till själva yrkesrollen utan också färgar av sig på relationer utanför arbetet. Deltagarna i studien (Lennéer-Axelson, 1984) uttrycker exempelvis att det kan vara svårt att komma ur sin utfrågarroll samt att analyserandet och det professionella uttryckssättet kan upplevas irriterande av närstående. Det finns en risk att behandlaren från sitt arbete överför samma förhållningssätt och kommunikationsstil till privatlivet, där iakttagandet, lyssnandet och frågandet kan hamna i förgrunden medan spontaniteten sätts åt sidan och kontrolleras. Ett citat från studien som uttrycks sammanfatta språkproblematikens karaktär väl är: "Det svåra är att prata helt vanligt om helt vanliga saker med helt vanliga människor" (Lennéer-Axelson, 1986b).

**Hjälparsyndromet.** Psykologrollen medför en relativt oklart definierad roll vad gäller krav och förväntningar, jämfört med många andra yrkesroller, i och med den subjektiva och personlighetsmässiga karaktär som rollen utgör (Lennéer-Axelson, 1986b). Detta medför att arbetet lätt kan bli gränslöst och därmed kräver att den enskilde personen kan sätta adekvata gränser och balansera mellan yrkesliv och privatliv. Lennéer-Axelson (1986b) uttrycker att det skiljer sig åt hur väl olika personer klarar av att hantera de förväntningar som omgivningen har på någons yrkesroll, att vissa med behandlaryrke knappt kan sägas ha något privatliv då de upplever att de ständigt behöver vara lyssnande och förstående och leva upp till sin yrkesroll både i arbetet och privat, medan andra har lättare för att nyansera sin yrkesroll och stå emot stereotypa förväntningar från omvärlden. En särskild varning ges till de personer som tror att deras yrkesroll också innebär att de måste ha vissa inre känslor och därmed försöker få sin personliga identitet att stämma överens med yrkesrollen (Goldberg, 1976, refererat i Lennéer-Axelson, 1986b). Goldberg menar att det är farligt att endast befinna sig i sin yrkesroll, att dessa personer riskeras att ätas upp av yrkesrollen och bli roll-robotar, vilket refereras till som en typ av "psykologiskt självmord". Lennéer-Axelson sammanfattar Goldbergs uppfattning med orden "Det gäller att kunna vara opsykologisk som psykolog" (Lennéer-Axelson, 1986b).

### **Syfte**

Syftet med föreliggande studie är att undersöka psykologyrkets inverkan på privatlivet. Studien är ett försök att ringa in hur psykologer skiljer mellan det privata jaget och jaget i rollen som psykolog. Ett delsyfte är att få en fördjupad förståelse för vilka föreställningar och förväntningar som psykologrollen inbegriper samt huruvida dessa kan ge konsekvenser för deltagarnas privatliv.

### **Metod**

Utifrån studiens syfte, att undersöka hur det kan påverka en privatperson att arbeta i ett yrke som psykologyrket, har vi valt en kvalitativ och explorativ ansats. Kvalitativ forskning lämpar sig väl vid undersökningen av individers upplevelser, tolkningar och den mening som personer själva tillskriver dessa upplevelser (Willig, 2010). En explorativ studie kan generera intressanta nya frågor för framtida forskning, snarare än att i första hand göra anspråk på generaliserbar information. Den explorativa ansatsen anses lämplig för en studie som denna, vid utforskandet av tämligen obeforskade områden inom psykologin (Patel & Tibelius, 1987).

## **Deltagare**

I studien medverkade nio deltagare, varav fem kvinnor och fyra män i åldrarna 29 till 45 år. Tiden som de hade varit yrkesverksamma psykologer varierade mellan två och 21 år (i genomsnitt sex år). Samtliga var idag yrkesverksamma i Skåne. De olika arbetsområdena varierade stort. Två arbetade inom det pedagogiska fältet, två inom vuxenpsykiatri, en inom vårdcentral och psykiatri, två arbetade inom företagshälsovården, en arbetade med ungdomsvård, en inom privat folkhälsa och en var privatpraktiserande med konsultuppdrag som rörde bland annat handledning och utredningar på skola. Samtliga förutom en var utbildade vid universitet runtom i Sverige. Tre av deltagarna redogjorde för att de hade en avslutad eller pågående vidareutbildning, varav en var specialist i pedagogisk psykologi, en snart färdig specialist i organisationspsykologi samt en med pågående specialistutbildning i psykiatri.

Deltagarna rekryterades via ett inlägg på Facebook, i den slutna gruppen för psykologer, vilken består av nästan 5000 medlemmar som är antingen yrkesverksamma eller psykologstuderande. För att få medlemskap i gruppen behövs verifiering och godkännande av administratör för gruppen. Vårt inlägg kan läsas i *Bilaga 1*. Några av deltagarna rekryterades också via bekantskapskretsen, utan att stå någon av författarna alltför nära.

## **Procedur**

Utifrån önskan att undersöka deltagarnas upplevelser och erfarenheter valdes den kvalitativa semistrukturerade intervjun, vilken kan anses bäst lämpad för detta ändamål (Willig, 2010). Vi lät oss guidas av Willig (2010) som beskriver att vid genomförande av en intervju ska en intervjuguide formuleras på förhand. En intervjuguide arbetades således fram genom diskussion och kom att bestå av ett flertal öppna frågor samt ett par förslag till följdfrågor som tillsammans avser att fånga vårt övergripande syfte. Frågorna formulerades på förhand för att säkerställa att inget viktigt ämne skulle förbigås i någon av intervjuerna. Däremellan ryms en flexibilitet och möjlighet att följa intervjupersonen men också att rikta tillbaka fokus, i de fall intervjun tar en helt annan riktning än den önskade (Willig, 2010). En pilotintervju utfördes för att testa och säkerställa tillförlitligheten hos frågorna i intervjuguiden, vilket resulterade i en mindre revidering. Vissa av intervjufrågorna bytte plats, omformulerades och strukturerades utifrån rubriker. För färdigställd intervjuguide hänvisas läsaren till *Bilaga 2*.

Varje deltagare kontaktades via telefon och informerades om studiens övergripande syfte och ändamål, samt när och var studien beräknas bli tillgänglig att ta del av. Intervjuerna började med demografiska frågor som rörde ålder, typ av arbetsplats samt frågor som rörde familj och fritid. Intervjuaren bad exempelvis deltagaren att berätta om sina aktiviteter under föregående vecka. Detta gjordes i syfte att fånga deltagarnas sociala liv utanför arbetet. Efter de demografiska frågorna ställdes samtliga kvarvarande frågor från intervjuguiden som kan läsas i sin helhet i *Bilaga 2*. Totalt genomfördes fem intervjuer var av författarna, inkluderat pilotintervjun. Intervjuerna, som tog mellan 55 och 100 minuter, genomfördes i fyra fall vid Psykologiska institutionen i Lund och i fem fall på deltagarnas arbetsplats. Intervjuerna spelades in med antingen en digital diktafon eller en iPhone. Intervjuerna tolkades därefter med tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006). Dessa beskriver tematisk analysmetod som både flexibel och lättillgänglig, en enkel metod som passar väl att använda som nybörjare och är anpassad för kvalitativ forskning särskilt inom ämnet psykologi. Metoden används summerande för att identifiera, analysera och rapportera mönster (teman) och omfattar beskrivningar av både likheter och olikheter i. Analysprocessen var induktiv, vilket innebar att den gick från insamlad data till teman som därefter knöts till teori, istället för att de teman som identifierats är drivna à priori av forskarens teoretiska referensram (Braun & Clarke, 2006). Vi utgick ifrån en konstruktivistisk ansats och studien ansluter sig till en ontologisk relativism, där hänsyn tas till att individens tidigare erfarenheter, den sociala kontexten och interaktionen mellan forskaren och deltagaren tillsammans formar deltagarens subjektiva verklighet (Ponterotto, 2005). Under processens gång har reflektioner gjorts kring våra roller som både intervjuare och författare, vilket medfört en medvetenhet om den påverkan som vi skulle kunna ha på materialet, då utsagorna som härrörs härifrån är filtrerade genom vår blick och vår tolkning av det som sägs. Utgångspunkten är i en semantisk ansats vilket betyder att analysen av materialet gjorts så nära deltagarnas utsagor som möjligt och inte utifrån vad som kan antas ligga bakom dessa uttalanden (Willig, 2010). Den tematiska analysen har fått kritik för att inte ha tydliga riktlinjer i hur den ska bedrivas, vilket var huvudanledningen till att Braun och Clarke (2006) utarbetade en analysguide om sex faser. Genom dessa eftersträvas en transparens som möjliggör den insyn som behövs för att andra ska kunna replikera ens studie. Vi kommer, så långt det är möjligt, nedan redogöra för hur vi gick tillväga med analysprocessen.

## Dataanalys

Analysprocessen anses påbörjas redan vid sökningar på intresseområde och i de diskussioner som uppstår. Den fortlöper därefter vid utformandet av intervjuguiden och sedermera vid intervjusituationerna. Redan här sker ett sökande efter mönster och mening (Braun & Clarke, 2006). De sex olika punkter som Braun och Clarke skisserar upp har vi haft för avsikt att följa. I fas ett började vi med att bekanta oss med materialet genom att lyssna igenom den första intervjun så snart den var genomförd, var för sig, så förutsättningslöst som möjligt. Vi lyssnade en andra gång på samma intervju, var för sig, samtidigt som vi lyfte ut det intressanta för ändamålet och skrev ner det i textform. Enligt Braun och Clarke finns inga direkta riktlinjer för hur detaljerad transkriberingen bör vara, varför vi valde att skriva ner det som för oss och vår frågeställning var intressant. Därefter lyssnade vi på den andra intervjun och gjorde löpande anteckningar vid första genomlysningen, varpå vi ännu en gång lyssnade igenom samma intervju. Efter detta hade vi bekantat oss en del både med den första och den andra intervjun. Intervju tre till och med åtta genomgick därefter samma förfarande som ovan. Inför fas två skrevs samtliga intervjuer ut i pappersformat och med dessa utskrivna anteckningar framför oss, två versioner för varje intervju, markerade vi var för sig de utsagor ur materialet som föreföll ”sticka ut” och vara intressant för vår formulerade frågeställning. Denna process kallas också för att ”koda”, vilket genomfördes i enlighet med de riktlinjer Braun och Clarke (2006) ger, för så många potentiella teman som möjligt varefter ”koderna” jämfördes med varandra. När samtliga intervjuer var genomförda valdes två intervjuer slumpmässigt ut och genomsöktes efter mönster som i sig transformerades till teman, vilket blev det initiala förfarandet i steg tre. För att strukturera upp de utsagor vi valt ut som meningsfulla och intressanta, skapade vi rubriker (teman) som figurerade likt ramverk för dessa ”koder”. Detta gjordes överskådligt genom användandet av en whiteboard-tavla där vi kunde visualisera och tillsammans tematisera det material vi fått fram. Vid den första intervju som tematiserades, uppmärksammades 16 teman. Den andra utvalda intervjun genomgick samma förfarande frikopplat ifrån den första intervjus teman, så långt det nu är möjligt. Även denna process visualiserades genom att skriva upp teman på en whiteboard-tavla för att lättare få överblick över vilka teman som eventuellt kunde överlappa varandra. Vissa teman kom att sammansmälta, andra separerades, vissa bytte namn och somliga föll bort. Under den fjärde fasen både omdefinierades och övervägdes de olika teman vi fått fram. Vid den femte fasen strandade detta i slutgiltig inramning och namngivning av de åtta

teman vi sedan kodade resterande intervjuer utefter. Detta innebar en genomgång och genomlysning av hela materialet igen och denna gång med temana i huvudfokus. En sista, nionde intervju genomfördes drygt två veckor efter de andra, då den senarelades på grund av sjukdom. Denna intervju genomgick därefter samma procedur som de ovannämnda.

För att försäkra oss om att vi hade tömt ut materialet väl och fått med allas röster och relevanta utsagor, lyssnades hela materialet igenom en sista gång. Den sjätte och sista fasen resulterade i en resultatdel med rikligt fokus på deltagarnas utsagor. Vi vill låta dem vara bärare och äga resultatdelen så långt det är möjligt. Citaten som används i resultatdelen nedan går inte att knyta till varandra, ett val vi gjort då vårt fokus inte handlat om att se till individuella skillnader.

### **Etiska överväganden**

Etiska övervägande har funnits med som en naturlig fortlöpande diskussion genom hela forskningsprocessen. Vid intervjutillfällena blev varje deltagare informerad om att allt material skulle behandlas konfidentiellt, att det endast var författarna som skulle ta del av det okodade materialet och att materialet därefter skulle avidentifieras. Innan inspelningen sattes igång fick varje deltagare ge sin tillåtelse om att intervjun spelades in. De informerades också om att deltagandet kunde avbrytas utan att behöva redogöra för anledningen till detta, och att detta i så fall fick ske när som helst under studiens gång. Detta förfarande rekommenderas vid utövandet av kvalitativa studier av flertalet författare (t.ex. Kvale & Brinkmann, 2009; Willig, 2010).

All information om deltagarna som skulle kunna röja deras identitet har medvetet utelämnats. Några av deltagarnas citat valdes exempelvis bort från att presenteras i studien trots att de i hög grad var representativa för ett tema, på grund av att vi bedömde att innehållet kunde vara av för utlämnande karaktär. Ett viktigt etiskt övervägande har rört det faktum att flera av deltagarna varit bekanta till en av intervjuarna. För att minska sammanblandning av professionellt och privat i situationen var det den av oss som inte förut träffat personen som utförde intervjun. Detta gjordes i enlighet med de riktlinjer som handlar om den professionella rollen och innebörden av att just upprätthålla de olika rollerna mellan intervjuare och intervjuperson och inte blanda det privata och personliga (Kvale & Brinkmann, 2009; Willig, 2010). Medvetenheten om vår egen rolls betydelse har förhoppningsvis bidragit till en god professionell hållning.

## Resultat

Nedan följer en presentation av de åtta teman som framträdde i analysen av intervjumaterialet. Därtill illustreras varje tema med representativa citat från studiens deltagare. I citaten har några mindre justeringar gjorts i syfte att öka läsbarheten men utan att påverka innebörden i uttalandet.

### Att landa i sin roll som psykolog

Att arbeta som psykolog innebär att arbeta med sig själv som verktyg, vilket kom upp vid samtliga samtal att det både tar tid att hitta sin roll och att landa som psykolog samt att känna sig bekväm med sina verktyg. Att gå från den många gånger trygga akademiska världen, ut i yrkeslivet, uppgavs vara en stor skillnad och födde både prestationskrav och osäkerhet hos vissa. En deltagare uttrycker det så här:

*Jag tänkte (i slutet på utbildningen): "Det är inte klokt, om ett år ska jag vara ute och jobba. Jag har ju inte ens den där verktygslådan". Så det kändes så osäkert. Jag tänkte "Hur ska detta gå". Sen hade jag turen och kom till det här jätte-jättebra första stället, PTP:n, med denna fantastiska handledare.*

Det anges vara en viktig faktor att både få vägledning ut från psykologprogrammet och in i arbetslivet, där den praktiska kunskapen växer i takt med att erfarenheterna blir fler och tillsammans med att tiden gör sitt. Det bidrar sammantaget till en ökad och fördjupad självförståelse och trygghet hos psykologerna själva. En deltagare gav exempel på behovet av förebilder i processen:

*På första arbetsplatsen som jag var på så var det en kvinna som jag fortfarande har kontakt med. Jag ser henne lite som en mentor, inte för att hon är den som kan mest och sådär, utan för hennes sätt att vara. För hon är helt sig själv, känns det som, inte alls sådär som man tänker "psykologig". Liksom väldigt såhär, pratar väldigt mycket, pratar om sig själv, men hon är inte rambrytande, hon är bara väldigt "sig själv", och det var så skönt att se, för att de förebilder man har i psykologrollen under utbildningen är ju handledarna på terapidelen. De andra som man träffar under utbildningen ser man bara i egenskap av föreläsare, så man ser dem aldrig när de är psykologer, liksom.*

Det är inte alltid lätt att särskilja vad som genererar vad. I takt med att tiden går förändras även livsomständigheter och personerna med dessa:

*Min man hävdar att jag har förändrats massor. Han tycker att jag har blivit mycket mer allvarlig, mer seriös, och lite mer... "ängslig"(...). Sen vet inte jag om det egentligen är kopplat*



*till att jag har blivit psykolog, eller äldre, eller förälder. Men jag är inte lika benägen att sticka upp till bergen i somnardäck på en gammal sketen sommarbil för att åka skidor (...). Jag tror nog att jag har, min förändring har nog blivit mer att jag är mer närvarande i livet. Jag har rusat rätt mycket innan, på väg till nånting. Men om det är psykolog eller att man faktiskt blir äldre, det vet jag inte.*

Psykologyrket kan stundtals också medföra en hel del existentiella frågor, vilken en av deltagare återger så här:

*När det dyker upp självmordsfrågan och suicidnära patienter, det är klart att det då blir tyngre. Ibland tar jag med mig dem... Framförallt vissa patienter som är suicidnära emellanåt, vi kan ju aldrig kontrollera den situationen. Man tar en kalkylerad risk, man försöker säkra upp på nåt vis, men man vet ju aldrig(...). Jag har nog fått göra upp en del kring... Jag förlorade en patient ganska tidigt och efter det har jag fått tänka till litegrann. Det var sorgligt på många sätt, men på något underligt sätt känner jag mig inte så rädd för frågan längre. Kommer jag fortsätta att arbeta med detta så kommer jag säkert ha ett antal patienter som har tagit livet av sig när jag pensioneras. För att det ska bli hållbart för mig har jag fått tänka att det faktiskt är rimligt för vissa människor att ha självmordstankar som en lösning, egentligen, och sen så försöker man jobba för att hitta fler lösningar, men att det är någonting som jag faktiskt inte kan ta ifrån dem, och att jag måste försöka acceptera det på något plan(...). Men ibland tar det över, så är det bara. Det är klart att jag funderar på det, det är klart att det påverkar, herregud.*

Med ovanstående citat belyses betydelsen av eget reflekterande och slutgiltigt någon form av accepterande och beslutstagande i relation till vad ens arbetsuppgifter faktiskt i vissa fall kan innebära. Det verkar krävas en inre uppgörelse för hur en själv ska förhålla sig till det arbete en utför och det faktum att det finns faktorer som står utanför ens kontroll.

Deltagarnas utsagor vittnar om att det tar tid att landa som psykolog. Psykologrollen innebär att vara ständigt reflekterande i förhållande till sig själv såväl som till andra. En process som beskrivs vara pågående och som kan innebära omformulering efter hand.

### **Psykologrollen som identitet**

Ett tema som vidrördes på flera sätt var huruvida deltagarna identifierade sig med sitt arbete som psykolog eller inte. Fem av nio beskriver ett identitetsskapande som tar form vid början av utbildningen, ett socialiserande in i hur en psykolog bör vara, en process som fortskrider hela utbildningen och vidare ut i yrkeslivet. Synen och förhållningssättet förändras med tiden och flera av deltagarna uttrycker sig genomgå en process från att identifiera sig med psykologrollen till att bli en mer avgränsad yrkesroll, som upplevs vara mer separerad från dem själva. En av deltagarna beskriver det så här:

*I början så sa jag "Jag är psykolog" men nu har jag börjat tänka en del på det. Jag kan inte säga att "jag är psykolog" utan att jag "jobbar som psykolog". Jag behövde särskilja det från mig själv. Det har nog varit lite svårt för mig att särskilja det där alltså, måste jag säga. Jag la väldigt mycket kraft och energi och var otroligt glad över att ha kommit in på psykologprogrammet. Det var i princip det bästa som hade hänt, så jag verkligen identifierade mig med den rollen, försökte i alla fall. I flera år tänkte jag "Är det verkligen jag som kommit in på den här utbildningen?". Jag hade svårt att fatta det. Nu börjar det sätta sig efter tio år, va.*

En annan deltagare beskriver sitt förhållningssätt till yrkesrollen och uttrycker en önskan om att arbetet som psykolog ska vara just ett arbete, en roll som är väl avgränsad från den egna identiteten:

*Jag har aldrig haft förvärvsarbete som det som ger mig människovärde. Jag var arbetslös i nio månader och det var så jävla trevligt! Jag kände verkligen ingen såhär, identitetskris, för att jag inte hade jobb. Så för mig är det nog väldigt mycket "jag jobbar som det", men det är också, det är en del av mig, det är klart, det påverkar mig i privatlivet också, men... Jag jobbar som psykolog.*

Det är fyra av nio som uttryckligen tar avstånd från att identifiera sig som psykolog och som helst undviker att bli "ihopklustrade" med andra psykologer. De gemensamma faktorerna här verkar vara att de nästan associerar yrket med negativa värden och stundtals inte vill tillhöra eller förknippas med gruppen psykologer:

*Jag tror jag ser det som en komplimang när folk säger "Du ser inte ut som en psykolog", jag märker att jag blir glad då. Att det ännu inte har... att jag ännu inte har blivit helt indoktrinerad.*

En deltagare försöker aktivt särskilja sig från vissa identifikationsmarkörer som hör ihop med gruppen psykologer, bland annat genom att klä sig på ett sätt som skiljer sig från den norm vederbörande upplever som rådande för psykologer:

*Jag har faktiskt aldrig hört att jag inte ser ut som en psykolog, vilket jag tycker att de skulle kunna säga... Jag tycker psykologer ser väldigt neutrala ut ofta, man ser väldigt sällan dyrt klädd ut. På jobbet, jag är ganska ny där, nån gång så stod de och hade en konversation, kanske ett gäng på sex andra psykologer som var såhär "Jamen i andra länder, vi klär oss neutralt här, i såhär jeans och liten kofta, något neutralt smycke, men i England så brukar ju psykologer vara såhär 'dressade' och såhär liksom...", och så kommer jag fram, och den konversationen tystnade litegrann, för att... jag står ju för det. Man hör när jag kommer, för jag är den enda som har högklackat. Jag är inte "psykologkoftan" när alla andra är "psykologkoftor".*

Ibland är det inte så enkelt som att antingen identifiera sig som psykolog eller inte. En deltagare uttrycker detta genom sin ambivalens till just sin identitet som psykolog:

*Jag kan tänka, till exempel om jag läser tidningen eller hör nyheterna, så kan jag fundera rätt mycket på psykologin bakom det som sägs, eller om det är någonting som har med psykiatrin att göra, och så kan jag tänka efteråt: "Jag är verkligen en psykiatripsykolog". Jag är lite fast i det där, på nåt vis, på gott och ont. Jag tror att yrkesrollen blir också tydligare, i och med att jag vidareutbildar mig också. Men sen ibland så blir jag bara tokig på det och tycker att "För helvete, jag kan ju inte vara psykolog hela tiden!"*

Det verkar finnas flertalet förhållningssätt när det kommer till synen på den egna identiteten och huruvida arbetet som psykolog är identitetsskapande eller inte. Det som de flesta är överens om är att psykologikunskaperna som kommer med utbildning och arbetslivserfarenhet formar en som person. Vissa uttrycker att det är mer positivt att förknippas, eller att identifiera sig, med psykologrollen än andra som hellre vill bibehålla den egna identiteten intakt från epitetet "psykolog". Samtidigt ges också exempel på att det går bra att röra sig mer enligt ett kontinuum, att ibland identifiera sig med psykologrollen och ibland bara vara privatperson, vilket beskrivs kunna skifta beroende på situation och dagsform.

### **Professionen som normsättare**

Ett återkommande tema berör hur deltagarna påverkas av de regler, riktlinjer, normer och krav som gäller för psykologer. Fyra deltagare uttrycker att det främst är oron över arbetsgivarens uppfattning som påverkar hur de agerar och uttrycker sig på fritiden. De beskriver att denna oro främst leder till en begränsning på sociala medier, medan det är sex av nio som uttrycker en något negativ påverkan. Några beskriver sig ha funderingar gällande både vad som är okej att uttrycka och vad som får synas om personen i olika sociala medier, och en deltagare berättar att det bästa trots allt är att våga visa sina privata ståndpunkter:

*Jag är rätt beredd på att folk tar reda på det (som står om mig i media). Men det är klart att folk kommer att inte vilja ha mig på grund av det - men jag tror också att någon kommer att vilja ha mig på grund av det. Så jag tror att det jämnar ut sig.*

En annan deltagare menade att psykologer har ett moraliskt ansvar att vara goda ambassadörer och representanter för psykologyrket i samhället. Detta ambassadörskap handlar till stor del om att visa att psykologer också är vanliga människor och vederbörande poängterade hur viktigt det är att få utrymme att vara sig själv:

*Det har varit viktigt för mig att "jag jobbar som detta", men privat så vill jag också stå framför Orvars korvar och röka en cigarett och skämta med någon. Alltså, utan att känna att det blir en "liability" för mig.*

Det råder olika inställningar till hur en person privat ska förhålla sig till dessa normer och det faktum att en patient kan dyka upp i vissa sammanhang. Risken att på fritiden råka möta på någon som associeras till yrkesrollen blir för vissa en vägvisare för lämpligt beteende i offentliga sammanhang, eller åtminstone i de sociala situationer som sträcker sig utanför den egna familjen eller innersta kretsen:

*Jag dricker nästan ingen alkohol, det är något glas om året. Det är väldigt begränsat, så jag har inget behov av att släppa loss så. Jag släpper loss men har kontroll. Hade jag varit en festprisse som "tankade" lite mer så borde jag kanske i så fall tänka lite mer på att hålla tillbaka, att inte dricka alkohol vid vissa tillställningar... alltså framförallt om det finns risk att jag skulle stöta på en klient, då är det superviktigt att jag inte är privatperson då, då krockar det totalt.*

Fyra av nio uttryckte att reflektionerna kring hur psykologer "bör" agera främst tog plats under utbildningen och tidigt i karriären. Med tiden upplevde de sig ha kommit fram till att det faktum att de arbetar som psykologer inte behöver medföra att de borde agera annorlunda i det privata livet, som ett par deltagare uttrycker:

*Det är klart jag tänker på det (hur jag beter mig), men inte på grund av att jag tänker att "Nu måste jag vårda mig själv för att jag är psykolog". Nä... nä, det får jag verkligen hoppas att jag inte gör, det tycker jag är jätteroligt med folk som beter sig som de vill!*

*Jag funderade (under PTP-tiden) både en och två gånger på hur mycket jag skulle dricka och hur jag skulle uppföra mig, på nåt vis. Sen har jag inte världens strängaste överjag, så jag var ändå ute en del. Men tanken slog mig ändå, jag kunde känna mig lite sådär iakttagen, lite paranoid, lite så. (...) Det är klart, vissa saker kanske man inte ska hålla på med, det kanske inte någon människa ska hålla på med riktigt... Men alltså, man får väl rannsaka sig själv. Jag tror att jag hade haft väldigt svårt att ändra på det liv jag lever. Om jag ser en patient ute så funderar jag väl på hur jag ska göra. Samtidigt så är man ju människa, på nåt vis...*

Att det finns normer, krav och etiska riktlinjer att förhålla sig till tycks vara någonting som flera av deltagarna har reflekterat mycket över, och är något som vissa mer än andra upplever utgör en begränsning när det gäller att föra och uppföra sig i olika sammanhang. Beroende på hur starkt individen har inkorporerat dessa förhållningssätt från psykologprogrammet, psykologförbundet och olika arbetsgivare, blir ens privatperson mer eller mindre påverkad av yrkesvalet. En deltagare tar upp ännu en dimension:

*Utrymmet att må dåligt, att vara trasig. Visst, förkylningar och brutna ben, det funkar alltid. Det psykiska, det sociala runt om, när världen börjar kollapsa... att ändå vara välfungerande, trevlig, kunnig. Det finns inget utrymme att gå sönder, känner jag. Det kan vara en fördom som jag har just om det, men enstaka perioder har varit lite mer komplicerade under yrkestiden. Och någonstans dras jag med känslan av att, i vården som jag ibland uppsökt: "Vad gör du här, du ska ju kunna det här själv". Och en oro, det här skulle kunna vara din potentiella arbetsgivare härnäst. Vad innebär det för mina möjligheter att vara här? Att vara på jobbet och funka bra i ett så pass krävande yrke som det faktiskt är. Att just må dåligt nog, att inte fungera bra, det är ett pussel som inte går att lösa där.*

Citatet belyser både oron över vad arbetsgivare ska tycka och tänka men omfattar även ett vidare perspektiv som snarare handlar om kulturen och synen på yrkeskategorin psykologer, ett yrkesfolk som ska ta hand om andras välmående, inkluderat sitt egna. Det som här ifrågasätts är ifall utrymmet finns för att ta hand om varandra inom yrkeskåren.

Sammantaget visar temat på två parallella perspektiv. Det ena belyser de yttre faktorerna, vad arbetsgivare och patienter ska tycka om vad som sägs eller görs i både det offentliga men också i det privata rummet, medan det andra perspektivet snarare rör det inre rummet och de upplevda förväntningarna på det egna beteendet och måendet.

### **Andras förväntningar**

Ett framträdande tema handlar om hur deltagarna uttrycker sig påverkas av hur de blir bemötta i sociala sammanhang. Tre deltagare belyser att det "händer något" i samtalet när de säger att de är psykologer och menar att det sätter samtalet åt en viss riktning att få höra att en psykolog finns i sällskapet. Vid samtliga intervjuer belyses en mängd fördomar och förväntningar som råder gällande hur psykologer "är" och vad de "sysslar med". Utsagorna vittnar om att folk i allmänhet har en tämligen enkelriktad kunskap kring vad en psykolog faktiskt gör, att många tror att det framförallt innebär att arbeta som terapeut. Det framkommer även en sammanblandning av titlar som "psykolog", "psykoterapeut", "psykiater", "terapeut" och "kurator". Men som en deltagare uttrycker det har ju även psykologerna tillhört allmänheten en gång:

*Man hade ju allmänhetens uppfattning av psykologer innan man själv blev det, och det var inte så länge sedan som jag själv kom in på programmet, och att även i början på programmet... det tog lång tid, tycker jag, innan jag själv fattade hur en psykolog jobbar, förutom den här klassiska "terapeuten". Jag hade ingen aning, om jag refererar till min egen okunskap. Det är kanske därför jag inte vill berätta för folk, för jag tänker att om de är lika okunniga som jag var så har de en bild av att man bara är terapeut, och jag jobbar ju inte alls så.*

Att vara psykolog kan innebära så många olika saker och en kan arbeta inom olika fält, med vitt skilda arbetsuppgifter. Åtta deltagare återgav en förenklad och stereotyp bild kring hur en psykolog ska vara, baserat på vad de själva mött för reaktioner när de berättat att de arbetar som psykolog. Ett par citat ger exempel på detta:

*En allmän stereotyp är att psykologer är "lite konstiga". Den grövsta är att det bara är den typen av människor som har mest problem själva som läser denna typ av utbildning. Lite skämtsamt, ingen som direkt hoppar på en, men visst skämtas det om.*

*En del blir lite såhär skrämda, och börjar hamna i någon slags "Ska jag skoja om det?" eller "Ja, det skulle jag behöva nån", så de måste kommentera behovet av psykolog för sig själv, alltså ska skoja bort det. Som min tidigare frisör sa: "Vi är nog väldigt mycket psykologer här". Då märker man att det är något som hon måste ta ställning till, det är inte bara ett jobb jag har, utan det är något som någon annan måste relatera till. Och det är ju lite spännande... Men en del: "Jaja, okej, vad kul, var jobbar du då?" och så berättar jag lite, och sen byter jag ämne, "Och vad gör du? Ja, jaha, ja...", så då blir det liksom inte nåt som går in och "rotar" just. Nu jobbar jag ju med behandling, men det finns ju många som jobbar med utredning eller företagskonsultation eller liknande. Men många ser ju det som det behandlande, det är liksom det som är, det är det de tänker på när de hör "psykolog": samtalen.*

En inställning som uttrycks som vanligt förekommande kring psykologer är en lätt skämtsam eller sarkastisk sådan. När deltagarna återger sina upplevelser kan deras språkbruk avspegla de föreställningar på psykologrollen som de stöter på från omvärlden, som i fallet ovan där deltagaren själv kommit att uttrycka sig som om den vore en person som "rotar". De flesta poängterar att de trots allt främst upplever en positiv inställning från andra, men att det är de avvikande reaktionerna som lättast stannar kvar och möjligen blir alltför tongivande i deltagarnas återberättelser.

Det var fyra av nio som återkom till att det finns mycket höga förväntningar på psykologer om att de i och med sitt arbete ska kunna applicera den psykologiska kunskapen på sig själva och agera utifrån ett "korrekt" sätt i olika situationer. Detta manifesteras ofta i form av lite spydiga kommentarer, vilket en deltagare återger exempel på från en situation hemma:

*Jaså, kan du som är psykolog ha ett sådant temperament?*

En annan deltagare som också har upplevt dessa höga krav på sig beskriver hur det känns att ha den typen av förväntningar på sig, speciellt i kärleksrelationer, och säger:

*Det är det värsta jag vet att höra, att man skulle förväntas ha bättre koll på saker, på saker om sig själv, bara för det (att man är psykolog). Och det kanske man till viss del vet och har, men att man inte ska reagera på ett visst sätt, att det blir en begränsning i det... Jag tycker det är fel.*

Sju av nio deltagare beskriver att ett sätt att undvika upplevda krav och förväntningar kan vara att hantera en situation som väcker sådana genom att helt enkelt låta bli att uppge att de är psykologer. Flera av citaten belyser detta:

*Det är ganska ofta jag säger vilken arbetsplats men inte att jag arbetar som psykolog. Jag vill ofta vara fri från den rollen. Jag väntar gärna med att säga det, om det går.*

*Kommer det på tal så säger jag det, men jag berättar det inte det första jag gör. Många väver ju in det frivilligt, breder ut sitt kunskapsfält med vänner och bekanta, men det gör inte jag. Jag vet inte om det är för att jag inte riktigt klarar av det eller om jag inte vill, lite osäker där.*

Sammanfattningsvis uttrycker de flesta av deltagarna att de påverkas av hur de uppfattas, eller skulle kunna uppfattas, av andra människor. Detta påverkar i sin tur hur de väljer att agera i sociala sammanhang och beroende på hur de olika deltagarna resonerar, blir deras bemötande och upplevelser olika. Vissa upplevde sig i sociala sammanhang som mer begränsade än andra av att arbeta som psykolog.

### **Inre förväntningar/Inifrån drivna krav**

Ett tema som framträder hos samtliga deltagare ger exempel på inifrån drivna förväntningar och krav kring huruvida de själva egentligen passar in och kan leva upp till den egna bilden av hur en psykolog "bör" vara och agera. Detta handlar både om att passa in i sin psykologroll, men också om vilka krav personen upplever gällande sitt beteende utanför arbetstid. En av dessa uttrycker:

*Det tog mig tio år innan jag konverterade från att gå och säga att jag "jobbar som" psykolog till "jag är psykolog". Det tog tio år innan jag hade förlikat mig, och i det ligger att jag kände mig trygg i min psykologroll. Jag har aldrig riktigt förlikat mig med den här bilden av psykologer som, och där kommer ju min stereotypiska bild också, jag sitter t.ex. aldrig i de här stolarna, jag har haft väldigt svårt för den här tysta, lyssnade, förstående rollen, "klok som fan". Jag är aldrig klok, så på beställning liksom, utan jag är klok tillsammans med folk. Och det har aldrig för mig känts som att den bilden har varit accepterad.*

En person berättar vidare om sina tidigare försök att genom klädseln försöka passa in sig själv i psykologrollen:

*Ett konkret exempel är att innan klädde jag mig alltid i kavaj, skjorta, finskor och slips, hade jag till och med i början. Men det har jag slutat med fullständigt. Nu fokuserar jag på bekväma kläder på jobbet och då blir det ganska mycket slappa kläder som sitter löst. Nu har det gått så långt att jag till och med har hawaiiskjorta på jobbet.*

Det framkommer också att deltagarnas egna inre förväntningar kan väckas av att folk i omgivningen vill anförtra sig åt en psykolog som de träffar på i ett socialt sammanhang. Hos flera av deltagarna framkommer en inre "kamp" relaterat till hur de ska agera gentemot andra. Det ges uttryck för en ambivalens mellan viljan att vara tillåtande mot sig själv på fritiden och vikten av att själv praktisera den kunskap som ska läras ut till patienterna. Flera beskriver att de återkommande hamnar i situationer som kräver ett avvägande i hur de ska bemöta de förväntningar som de kan uppleva från andra, samt vilka inre upplevelser detta medför, vilket en av deltagarna uttrycker såhär:

*Det är både smickrande att de väljer att anförtra sig till en, och ibland kan jag få prestationsångest och känna att de förväntar sig att jag ska vara skitklok och smart, och jag vet ibland inte alls vad jag ska säga, det kan vara jobbigt på det sättet. Men då har jag lärt mig, under tiden som jag jobbat, att det inte är farligt eller pinsamt att säga att "jag vet faktiskt inte", utan tvärtom ger det ett ganska stort förtroende när man säger det: "Det här har jag ingen koll på, men kolla med..." Du behöver inte ha koll på allt. (...) Men jag glömmmer ibland att markera gränserna, om jag ska ta mig an ett problem som vän eller som psykolog.*

De egna förväntningarna kan bli än tydligare i relation till nära och kära, en deltagare beskriver:

*Jag tycker det är lite bökit, jag får lite sådär prestationsångest, nu är det verkligen upp till bevis här, bland typ nära och kära, att jag kan nånting. Då har jag gett några förslag, lite förklaringar som normaliserar det som händer, det som personen upplever. Men jag har ingen aning om hur mycket hjälp det gett alltså. Det har hänt några gånger men det är inte jättevanligt att vänner frågar mig, så. Jag vet inte om det är för att de inte vågar eller för att de vill respektera att jag inte är på jobbet. Men ibland skojar jag också: "Jag är ledig nu", "Jag jobbar inte", eller "Förvänta dig inga proffs svar av mig nu".*

Deltagarnas utsagor beskriver att det verkar krävas en "inre resa", som bygger på att egna reflektioner gjorts, vilka handlar om hur en själv vill vara som psykolog utifrån egna ideal och värderingar sammanvägt med vad som är realistiskt och hanterbart. Det kan ses som en konsekvens att kraven dämpas och de inre förväntningarna blir mer realistiska i takt med att personen hittar sitt sätt att vara och därmed landar i sin roll som psykolog:



*Jag känner mig mer avslappnad nu för tiden, med att jag är psykolog, det var mer spänning kring det tidigare. Och det handlade ju om min spänning, att jag tyckte att det var stort på sätt och vis, och så skulle jag axla den rollen samtidigt, så det blev väldigt mycket spänning i mig. Så projicerade jag väl ut det på andra också, och tänkte att "det här tycker alla är spännande" och "nu måste jag leva upp till det här". Men nu är jag väldigt avslappnad med det.*

Det är flera deltagare som vid flertalet tillfällen under intervjun uttrycker och återkommer till beskrivningar av sina egna inre krav och förväntningar på sig själva som psykologer. En del inre krav kan tänkas vara en direkt spegling och internalisering av de yttre kraven och en del inre krav handlar snarare om behovet av att finna sin egen röst, att hitta en inre balans och att till exempel väva in mer av sig själv i psykologrollen.

### **Att särskilja rollerna**

Att arbeta som psykolog innebär att iträda en speciell yrkesroll och i vissa sociala situationer beskriver flera av deltagarna det som svårt att särskilja den privata personen från psykologrollen. Fem av nio talar om att de har upplevt svårigheter och brottats en hel del med var deras egna gränser ska sättas gentemot andra människor, inklusive sina nära och kära. Att vara psykolog, beskriver en deltagare, kan som tidigare nämnts medföra vissa förväntningar som väcks hos andra och det kan vara lätt att både missa att markera var ens egna gränser ska gå samtidigt som det ibland kan vara just en sammanblandning av rollerna som psykolog och privatperson som är önskvärt:

*Jag lyckas inte alltid (att markera gränserna), och ibland vill jag inte, ibland vill jag ha en blandning av gränserna. Jag har en kompis som precis blivit utredd med sitt barn på BUP, jag har varit jättenyfiken under hela processen. Dels för att jag bryr mig om henne och barnet som jag känner, men också för att jag undrar hur det är att vara förälder och att vara på BUP, och så undrar jag hur de arbetar på det där BUP:et. Förhör mig både privat och yrkesmässigt... Det kan jag nog aldrig ta bort, det får jag acceptera, den kunskapen har jag. Jag har ätit pillret i The Matrix.*

Tre deltagare uttrycker det som högst nödvändigt att i sociala sammanhang markera och sätta gränser för andra, vilket förutsätter att de redan gjort upp för sig själva om vad som är okej och inte okej att prata om samt hur mycket de vill använda sig av sina psykologkunskaper utanför arbetsrelaterade situationer och relationer:

*Jag har jobbat hårt för den (gränsen), för att jag har känt att den behövs, för jag orkar inte vara psykolog på fritiden. Jag vill inte hamna i... jag tycker att när man var yngre, eller nyare i yrket, så hamnade man i... Men efter ett tag så blir det lite, man vill inte höra talas om en moster som*

*har gått till någon som har, och så vidare... Det var inte alls länge sedan (en person) smög fram till mig för att hon hade hört att jag var psykolog (och ville ha rådgivning kring sitt barn), och där är jag rätt så vänligt avvisande, men säger alltid var jag kan rekommendera dem att gå vidare. Jag går aldrig, aldrig, aldrig över en gräns. Det kan bara skapa förvirring och förväntningar på mig som jag inte klarar att infria. Jag behöver min fritid, jag jobbar oerhört mycket redan.*

Ytterligare exempel visar på en liknande inställning:

*Mitt hem, det vill jag ha avskilt från min yrkesperson. Går jag ut med kollegor så är det mig de går ut med, inte min familj. Jag ser heller ingen anledning till att de ska komma hem till mig. Jag ser det nog tillhöra jobbet mer än det privata så jag har nog rätt så starka gränser där emellan, det skulle gå väldigt lång tid innan de fick komma hem till mig.*

Det framkommer en skillnad i hur bemötandet anpassas beroende på vilken relation som deltagarna har till den de möter. Det ser annorlunda ut beroende på ifall det är en närstående, en arbetskollega eller en främling, vilket uttrycks såhär av en deltagare:

*Med mina vänner trivs jag med att vara subjektiv. Psykologrollen ligger så nära mig, jag är mig med psykologikunskaperna. Är det däremot någon främling på puben blir det sakligt, jag berättar utifrån vad de ska göra, nästa steg, ger mitt professionella svar: "Vill du ha en djuplodande återkommande samtalskontakt är jag fel person, vänd dig till din vårdcentral".*

Nästan alla uttrycker att det finns ett tydligt behov av att upprätta gränser mellan det privata och det arbetsrelaterade. En deltagare funderar vidare över vad som gäller för yrkesgrupper generellt och undrar varför just psykologen skulle låta bli att bidra med sin kunskap när så många andra yrkesgrupper kan behöva hoppa in i sin yrkesroll på fritiden:

*Yrkesrollen tittar alltid in i privatlivet. Och det tänker jag att det gör det för andra yrken också. Jag har en kompis som är rörmokare, stackars (honom), det är alltid någon som har en läckande kran eller... Som när vår värmepump gick sönder, så har han kommit hem till oss på söndagskvällar och varit, du vet... Så att varför ska jag vara den som gränsar? Alltså, det alla yrken har: "Åh, du är frisör, kan du noppa mina ögonbryn?". Alltså, jag har en kompis som är frisör, hon åker alltid på det. Så att det är klart, när hon kommer till mig så får jag finnas till för henne, liksom.*

Att hjälpa människor och behöva bemöta andras reaktioner är en del av att arbeta som psykolog, varför sociala möten kan komma att bli av en annan karaktär som riskerar att upplevas som tyngande i de lägen då personen inte är inställd på att ta sig an en sådan typ av samtal. En av

deltagarna menar att beroende på det egna måendet kommer hanterandet och gränssättningen att bli annorlunda från situation till situation:

*När jag mår bra så är det kul, när jag mår sämre är det inte lika roligt, då har jag svårt att se meningen med att sitta och diskutera det egentligen. Ungefär så.*

Intervjuerna vittnar om att det finns flera olika förhållningssätt gällande hur, var och när gränserna sätts mellan specifikt psykologrollen och den privata personen. En del tycker att det är viktigt att hårt särskilja sfärerna åt och vill ha sin fritid och sin privatperson utan intrång från psykologrollen medan andra känner sig mer bekväma med att vara mottagliga för att ta psykologiska samtal även på fritiden och verkar då se det snarare som ett givande och tagande mellan människor.

### **Kunskapens påverkan** (eller: Önskan om ett jämlikt möte)

Ett återkommande tema handlar om att den psykologiska kunskap som deltagarna har tillägnat sig förändrar deras sociala relationer. Två deltagare uppger att det ger en maktasymmetri i sociala relationer att vara psykolog, grundat på att psykologer har mer psykologisk och akademisk kunskap än vad andra har. Tre deltagare berör temat i termer av en slags "akademisk distans" till andra människor varav två explicit beskriver det som en klassfråga. Konsekvensen privat kan bli att en håller igen och väljer sina ord väl i sociala sammanhang, av en önskan att mötas som jämlikar. Följande citat belyser detta:

*Jag undviker väldigt mycket att poängtera det (att jag arbetar som psykolog). Släkten på min mammas sida som är mer arbetarklass, där pratar jag nästan aldrig om det. De vet ju om det men jag har väl problem med det där, det känns som jag har svårt att förhålla mig till det. Det känns som att jag skryter när jag berättar. Men det har nog mer att göra med antal år på universitetet än en klassmässig skillnad. Men där håller jag igen rätt mycket.*

*Jag vill låta andra komma till tals först för att inte kväva idéerna, i och med att jag vet mer om vissa saker.*

*Det är så lätt att få överhanden i en diskussion därför att man har den här utbildningen. Och det är så lätt att folk tror att jag vet allting om någonting, fastän att jag inte gör det, och jag vill ju inte ha det övertaget rent privat. Jag vill vara jämlik och inte sitta och tänka en massa psykologiskt om någon. Jag spelar nästan dum för att folk inte ska känna sig hotade av min utbildning. Jag vill fortfarande kunna vara "jag".*

Ovanstående citat tyder på att deltagarna själva aktivt kan gå in i mötet med en begränsad hållning. Att göra det vittnar om en ofrihet och distansering gentemot andra. Sju deltagare beskriver att de gärna undviker att poängtera att de arbetar som psykologer på grund av de reaktioner och följder som det kan få i stunden. De upplever att de inte längre kan vara helt fria att vara sig själva om de nämner sin yrkesroll. Konversationen verkar inte stanna vid presentationen av sig själva, utan leds ofta in på ett spår som gör att personen tvingas bemöta den andre utifrån sin psykologroll och göra ett avvägande om hur situationen ska hanteras. En deltagare beskriver:

*Jag låter ibland bli att berätta att jag är psykolog. Det är undvikande, att slippa gå vidare i det. Det känns ibland som att fokus ändras när man säger att man är psykolog, inte med alla människor, men folk har ett behov att prata om sig själva och sina liv... och kanske medvetet eller omedvetet tar den möjligheten att prata med en psykolog som ska vara väldigt inkännande och lyhörd och ha intresse av det kanske.*

Flera berättar att det är svårt för utomstående att förstå, att det bara är andra psykologer som delar upplevelsen, några deltagare lyfter att det finns ett särskilt band psykologer emellan. Följande citat ger exempel på detta:

*Jag kan prata med andra psykologer (klassföräldrar), där märker jag direkt att vi har en gemensam förståelse för hur klassen funkar, för hur läraren är, för hur vissa elever fungerar gentemot andra. Då går det från noll till hundra hur snabbt man relaterar, hur man pratar om klassen och barnen. Annars behöver man vara lite trevande och kolla av först vad den andre tycker... Men vi har samma referensramar. Vi kan prata direkt och behöver inte sondera terrängen först. Det är ju som att yrkesidentiteten har satt en uppe på ett berg, man är lite isolerad från de andra.*

Ovanstående utsaga vittnar om att det kan upplevas som en befrielse att möta andra psykologer på grund av det gemensamma kunskapsfältet, medan andra deltagare uttrycker motsatsen:

*Jag känner mig trygg med mina patienter, det finns en känsla av var gränserna går. Jag känner mig ganska trygg med att visa att jag inte är en person som sitter inne med svaren på allting, att jag ibland inte vet. Däremot kan jag tycka att det är lite svårare i fikarummet, jag känner att jag inte riktigt vill berätta för mycket om mig själv, att det är viktigt att hålla det separerat från jobbet.*

Vissa upplever det som befriande att prata med andra psykologer, medan andra snarare upplever det som begränsande och hellre umgås med personer utanför psykologikretsar när de får välja. Det händer något i samtalet när en person uppger att den arbetar som psykolog, det uttrycker flera

av deltagarna. Det framkommer att yrket som psykolog riskerar att bidra till en upplevelse av distans till andra personer. Likaså verkar upplevelsen av ojämlikhet i kunskap bidra till denna upplevelse, vilket inverkar på hur deltagarna hanterar sociala möten. För att slippa hantera det fokusskifte som äger rum, eller för att slippa de reaktioner som följer, uppger många att de i mötet med andra ofta utelämnar att berätta att de arbetar som psykolog. Detta kan i sin tur medföra en begränsning av den egna personen och att hela det yrkesmässiga, och kunskapen med den, hamnar i skymundan.

## **Andrum**

Ett återkommande tema handlar om behovet av återhämtning. För att kunna fungera så optimalt som möjligt under såväl arbetstid som under fritiden betonar flera deltagare att de behöver tid för sig själva, för att kunna återhämta sig från den påverkan som arbetet faktiskt har på den egna psykiska hälsan. En deltagare beskriver att tid tillsammans med erfarenhet gett strategier för att hantera yrkesrollen så att privatlivet blir så lite belastat som möjligt:

*Tidigare var det svårt när jag hade haft tunga ärenden, det kunde mala under helgen. Idag klarar jag det mycket bättre. Jag ser till att få en liten stund för mig själv så att jag kan paketera, för att få ro här inne (handen sveper över hjärtat), och ha en plan för när jag ska ta upp paketet igen.*

Andra aktiva hanteringsstrategier som deltagarna gav exempel på kunde handla om att engagera sig i en stunds mindfulnessövning, att gå ut en runda eller att vika origami. Fler strategier som delgavs kunde vara att ta ett glas vin eller att röka en cigarett. Fyra deltagare beskriver att skiftet mellan arbetsrelaterade och privata tankegångar sker automatiskt i och med bytet av miljö och kontext. Tre av de fem deltagare som också är föräldrar tog själva upp att mötet med sina barn efter en arbetsdag medför en naturlig skiljelinje och ett omedelbart fokusskifte till den privata rollen, i och med att barn påkallar total uppmärksamhet "här och nu". Arbetsrelaterade tankar och funderingar uttrycks ofta kunna hanteras väl när vardagens bestyr är igång och medför då inte någon negativ påverkan på privatlivet. Det blir svårare att hantera dessa funderingar, speciellt efter tunga dagar, när tystnaden och ensamheten tränger på. En deltagare säger:

*Det är inte svårt vid en middag, utan snarare när man blir själv med tankarna, när jag ska lägga mig. Jag kan ju säga att jag ibland vaknat för tidigt och legat och grubblat på patienter.*

En deltagare uppger sig ha kommit fram till ett adaptivt förhållningssätt under mer påfrestande livssituationer:

*Om jag är instabil, då får jag vara mer försiktig med mig själv den dagen. Om jag känner att jag känslomässigt inte riktigt är ok, då kan jag ju gå igång känslomässigt och förstärka... och då är det viktigt att känna till det och hantera det genom fler pauser under dagen, att förbereda mig mer, "vad ska jag göra med denna klienten", ha mer struktur. Ibland är man inte på topp och inte den bästa terapeuten och det kan ju bero på ens privatliv, och då får man förlåta sig själv för det, och det kan vara svårt.*

Som citatet ovan belyser kan privatlivet också påverka i psykologrollen, det kan då vara bra att inta en mer accepterande hållning. Flera deltagare uttrycker att det är viktigt att själv också få lov att bara vara människa, att både vara tillåtande och hållande, inte bara som psykolog gentemot patienter, utan även mot sig själv. Yttre faktorer, som exempelvis att befinna sig i sociala situationer, kan vara till hjälp för att tillfälligt hålla undan påverkan på privatlivet. Problemen beskrivs emellertid inte som lösta på detta vis, utan gör sig påmind på nytt när personen blir ensam igen. Att vara psykolog skulle i bästa fall kunna innebära att en själv har tillgång till hela den kunskapsbank som en arbetar utifrån och att således själv kunna dra nytta av sina kunskaper. En deltagare beskriver att en stressig period medförde att tankar på patienterna gjorde det svårt att sova om nätterna och tog över för mycket av tankeverksamheten i det privata livet. För att komma till rätta med detta beskrivs just ett applicerande av den egna psykologiska kunskapen på sig själv:

*Om jag ska klara av att göra ett jobb då måste jag ha återhämtning, och då kan jag inte hålla på att tänka på jobbet på fritiden. Jag hade en väldigt stressig period innan, då jag vaknade mitt i natten och började tänka på patientärenden. Och då så tänkte jag... då började jag "psykologa" mig själv: "Hur fan ska jag lösa detta nu?", liksom, då har vi ett klassiskt problem. Så att jag föreställde mig min chef, som var läkare och väldigt såhär (gör barsk min), väldigt "på". Jag föreställde mig att hon kom in till mitt rum när jag låg och sov, och hötte med näven och så sa hon såhär "Du får inte betalt för den här tiden!". Det var speciellt när man vet hur hon ser ut också, ser såhär arg och barsk ut. Då kunde jag få lite distans till mina stresstankar. Det är ju ACT, egentligen, rakt av, defusion. Så där använde jag det på mig själv, och det funkade jättebra.*

Deltagarna lyfte också vikten av att göra roliga saker på sin fritid, att engagera sig i sådant som inte har med psykologiserande att göra, samt både att få tid för ensamhet och för att vara tillsammans med familj och vänner. Sammantaget visar temat på hur deltagarna använder sig av strategier för att både förhålla sig till krävande situationer och för att hitta en fungerande balans mellan arbete och avkoppling, vilket ser ut att vara av särskild vikt i ett yrke som psykologyrket där arbetet utförs med hjälp av den egna personligheten som verktyg. Det ser ut att finnas ett stort behov av att vara ledig, för att sedermera orka koppla på empatin och förståelsen igen. Samtidigt

uttrycks också ett behov av att hitta adaptiva hanteringsstrategier och förhållningssätt till olika situationer där psykologrollen kan komma att uppmärksammas på fritiden.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Syftet med föreliggande studie är att undersöka psykologyrkets inverkan på psykologens privatliv, i ett försök att ringa in hur psykologer skiljer mellan det privata jaget och jaget i rollen som psykolog. Resultatet pekar på att det får konsekvenser för privatlivet att arbeta som psykolog, vilket kommer att diskuteras i relation till tidigare forskning och de aktuella teoretiska modeller som redogjorts för i teoriavsnittet.

Flera av deltagarna beskriver hur de upplever en begränsning av fritiden på grund av sin yrkesroll. Detta ser ofta ut att ske genom att de i någon mån är vaksamma på sitt agerande och därmed upplever sig ofria att bete sig som de önskar, åtminstone i de fall som omgivningen vet om att de arbetar som psykologer. Under temat *Inre förväntningar/Inifrån drivna krav* framkommer att det kan upplevas ambivalent för deltagarna att välja hur de ska bete sig när en person vill ha deras professionella psykologiska åsikt i ett icke arbetsrelaterat sammanhang på fritiden. Flera beskriver att de då intar en tillfällig professionell hållning, där de lyssnar kort på personen och försöker att empatiskt validera, för att därefter berätta vart personen lämpligen kan vända sig för att få hjälp med sin situation.

I temat *Professionen som normsättare* syns flera av deltagarna beröras av de normer, krav och etiska regler som gäller för psykologprofessionen. Att en patient kan dyka upp på fritiden gör att vissa har kommit fram till hur de ska hantera en sådan situation så att situationen får så lite inverkan på deras privatliv som möjligt, medan andra uppger att de fortfarande brottas med återkommande funderingar kring hur de skulle revidera sitt beteende om de möter på en patient. De flesta uppgav emellertid att det mest problematiska handlade om vad en arbetsgivare skulle kunna tycka ifall några av deras förehavanden på sociala medier avslöjades.

Svårigheterna att frigöra sig från psykologrollens påverkan på fritiden har sannolikt med ett flertal aspekter att göra.

**Hög genomtränglighet mellan rollerna.** Att rollen som psykolog har så många gemensamma komponenter med privatpersonen är någonting som leder till hög genomtränglighet mellan rollerna, så som Ashforth (2001) beskriver. De gemensamma komponenterna handlar

bland annat om att personen i arbetet som psykolog i hög utsträckning använder sig själv och den egna personligheten som verktyg, vilket uttrycks av Lennéer-Axelson (1986a, 1986b). Att arbeta som psykolog innefattar också att analysera och tolka personers beteenden och historier.

Privatlivet är varken fritt från personer eller deras historier, vilket också sannolikt bidrar till att psykologiska associationer väcks på fritiden och får en att tolka fenomen i omgivningen och på nyheterna utifrån psykologin bakom. Detta kommer exempelvis till uttryck i temat *Psykologrollen som identitet* där en deltagare uttrycker sig ibland ”bli tokig på det” och säger ”jag kan ju inte vara psykolog hela tiden”. När någonting dyker upp som associeras med en viss domän, skriver Ashforth (2001) att det väcker en signal om att gå in i den rollidentitet som förknippas med detta. För psykologer skulle det utöver omvärldsfenomen på nyheterna också kunna vara en persons yttrande om sin relationsproblematik eller någon typ av psykologiskt dilemma exempelvis framkommer i temat *Att särskilja rollerna*. Utöver det faktum att psykologrollen kan komma att påkalla uppmärksamhet och inverka på psykologens privatliv genom någon signal på fritiden, skulle det också kunna få oönskade konsekvenser för den som tar upp problemet. I och med att människor i allmänhet ofta talar med varandra om relationsproblem och dylikt riskerar de kanske att dras in i ett terapeutiskt samtal när de egentligen bara sökte ett vardagligt sådant, likt det som Lennéer-Axelson (1986b) skriver om.

**Förväntningar och krav.** Det framkommer med tydlighet i intervjumaterialet att psykologer är en yrkesgrupp som är utsatt för en mängd stereotypa föreställningar och förväntningar från folk i allmänhet, vilket framför allt framträder i temat *Andras förväntningar*. Deltagarna kommer i kontakt med dessa föreställningar i mötet med nya människor, men även tillsammans med familj och vänner. De reaktioner och förväntningar som deltagarna bemöts av utifrån kan leda till att egna inre krav väcks, vilket kommer till uttryck under temat *Inre förväntningar/Inifrån drivna krav*. Några deltagare beskriver en slags olust inför att behöva psykologisera sina vänner och familjemedlemmar, samt att det kan väcka prestationsångest och en vilja att framstå som en kompetent psykolog inför sina närmaste. Sannolikt är prestationsångest inte någonting som går väl ihop med den frihetsupplevelse som Kelly (1983) beskriver att fritiden kräver.

Enligt identitetsteorin (Ashforth, 2001) leder sociala interaktioner till internaliseringen av kollektiva uppfattningar, vilket i psykologens fall också kan tänkas bidra till inre krav om att bete sig på ett sätt som upplevs ”korrekt” för en psykolog. En annan möjlighet är att det kan tänkas



upplevas som mindre lockande att uppge sitt yrke som psykolog ifall personen är van vid att då få höra föreställningar om att de måste vara ”konstiga” och dylikt. De undersökningar från år 1995 och 2000 som visar på ett lågt förtroende för psykologprofessionen (Svensson, 2002), pekar också på en delförklaring till det samma. Folk i allmänhet visar sig hysa större förtroende för de professioner som de interagerar med i sitt vardagsliv och psykologer har inte varit en sådan grupp. Att insyn i yrket saknas kan tänkas medföra fantasier kring vad psykologer egentligen gör, vilket skulle bidra till reaktioner som handlar om att psykologer måste vara underliga och dylikt. Att psykologer endast arbetar som terapeuter framkommer som en annan vanlig föreställning, vilket skulle kunna påverka människors förväntningar om att psykologens uppgift främst handlar om att sitta och lyssna förutsättningslöst. Detta kan i sin tur påverka hur människor i privata sammanhang förväntar sig att den som arbetar som psykolog ska bete sig gentemot dem. Även denna föreställning skulle kunna ha förklaringsgrunden att insyn i yrket saknas. Att folk inte har en bredare bild av psykologer kan sannolikt också handla om att de psykologer som har syns i media framförallt framställs som just terapeuter. För människor som inte har större insyn i yrket är det tveklöst svårt att veta att psykologrollen kan innefatta så mycket mer än samtalsbehandling, eller att förstå vad skillnaden egentligen är mellan en psykolog och andra samtalsbehandlande yrkesgrupper som exempelvis kuratorer och psykiatriker.

Många ger uttryck för att det är viktigt att utöver att vara psykolog också bara få vara en ”vanlig människa”. Samtidigt är det till synes svårt att inte påverkas av både egna och andras föreställningar gällande vad som är ett ”passande” beteende i olika situationer. Att sociala möten ställer ett slags sociala krav är i sig inte så konstigt, relaterat till det Goffman uttrycker om att annars riskera sin sociala existens (Lindblom & Stier, 2011). Människan är helt enkelt en social varelse, vilket inkluderar att i någon mån behöva förhålla sig till andras förväntningar för att på ett smidigt sätt fungera relationellt. För en psykolog verkar det ingå i det socialt kompetenta att behöva leva upp till vissa rollförväntningar (Ashforth, 2001) som finns på personens yrkesroll även då denna, sett till de yttre ramarna, inte torde vara närvarande i situationen.

Att ha höga krav på sig själv är något som ser ut att bidra till en upplevd svårighet att hantera särskiljandet av sina sociala roller. Flertalet bakomliggande faktorer kan påverka graden av upplevda inre krav. Det kan tänkas upplevas kravfyllt att vara en yrkesperson som uttryckligen har till uppgift att vara till samhällsnytt, så som Arvill, Hjelm och Sääf (2010) skriver. I resultatet framkommer en uppfattning om att många människor verkar må dåligt och därför tar

tillfället i akt att anförtro sig till en psykolog när de hamnar i sällskap av en sådan. Möjligen förväntar sig den som delar med sig av sin historia då att få samtala med någon som äntligen kan lyssna och förstå. Dessa förväntningar i kombination med psykologrollens utgångspunkt i att göra nytta, kan tänkas bidra till en upplevelse av att behöva vara till hjälp för andra även i situationer där individen egentligen har egna behov av att slappna av och tänka på sig själv. Ifall personen då istället väljer att inte agera enligt vad som förväntas av en psykolog, skulle det sannolikt kunna leda till att människors uppfattning om individen förändras till det sämre, så som Fitzsimons och Finkel (2011) uttrycker. Att vissa delar av psykologens expertområde hotas att tas över av exempelvis andra typer av terapeuter och kuratorer kan också det tänkas bidra till att psykologer upplever sig behöva agera "kompetent" inför andra, för att visa att psykologer är en yrkeskår att räkna med i samhället.

I yrkesidentiteten som psykolog ingår att agera "professionellt", vilket uttryckligen inkluderar att uppträda på ett "värdigt" sätt för professionen (Jonnergård, Funck & Wolmensjö, 2008). Vad som är ett värdigt beteende som psykolog upplevs emellertid inte alltid så lätt att sätta fingret på och olika syn på detta kommer till uttryck i temat *Professionen som normsättare*. Flera uttrycker sig ha brottats med vilket beteende som egentligen är tillåtet och inte på fritiden. Några uppger att det inte borde finnas särskilda krav just på psykologers beteende, medan andra betonar vikten av att uppträda aktsamt som privatperson ifall exempelvis risken finns att stöta på en patient i något socialt sammanhang. Den risken kan vara svår att förutse och ifall någon ständigt är vaksam på vilka som är i ens närhet kan det tänkas innebära ytterligare en begränsning för privatlivet. Denna vaksamhet benämndes framför allt ha varit framträdande under det tidiga yrkeslivet och i de fall då psykologen arbetade i samma stad som den bodde. Under psykologutbildningen ges inget exakt facit på vilka beteenden som är rätt och fel, utan är snarast ett ämne som behandlas i form av diskussioner kring yrkesetik. Att det upplevs så otydligt definierat kan tänkas väcka osäkerhet och kräva en längre tids erfarenhet för att i praktiken som psykolog bekanta sig med vad som fungerar väl och inte. Detta går hand i hand med det som uttrycks i temat *Att landa i sin roll som psykolog* om att det tagit tid för deltagarna att bli bekväma med sin identitet som psykolog.

**Att identifiera sig som psykolog.** Att det har tagit tid för många att blir bekväma i psykologrollen kan ha flertalet bakomliggande orsaker. Psykologrollens medföljande stereotypa associationer uttrycks som en bidragande faktor till att det upplevs svårare att identifiera sig som

psykolog. Både omvärldens och egna stereotypa föreställningar om psykologers utseende och klädsel är något som kommer till uttryck under temat *Inre förväntningar/Inifrån drivna krav* samt i temat *Psykologrollen som identitet*. Deltagarna syns, mellan raderna, formulera olika egna föreställningar som förekommer om psykologer. När en deltagare uttrycker sig bli glad över att inte se ut som en psykolog, och en annan beskriver sig aktivt ta avstånd från att klä sig ”som en psykolog”, uttrycks med det en outtalad föreställning om att psykologer generellt ser ut på ett sätt som inte upplevs som positivt. Den kollektiva bilden av psykologer ter sig vara motstridig i sig själv, vilket sannolikt kan bidra till svårigheter att internalisera rollidentiteten som psykolog. Då det inte upplevs som lika lockande att identifiera sig med en roll som har negativa associationer (Angelöw & Jonsson, 2000), kan det tänkas ge upphov till ambivalens inom individen när det finns både attraktiva och mindre attraktiva associationer med rollen.

Människor agerar utifrån sociala roller (Angelöw & Jonsson, 2000), roller som innehåller de normer och värderingar som införlivats i en. Ashforth (2001) skriver att de individer som identifierar sig med en viss roll tenderar att också anta de prototypiska särdrag som associeras med rollkategorin. Det kan därmed tänkas få negativa konsekvenser för de psykologer som införlivat föreställningar om ett visst lämpligt psykologbeteende, ifall detta beteende på samma gång inte överensstämmer med den egna självbilden. Å andra sidan kan de psykologer som upplever sig passa väl in i den givna rollen därmed också i högre utsträckning uppleva ett socialt medlemskap med gruppen psykologer, vilket i sin tur kan tänkas skynda på processen med att inkorporera psykologidentiteten i sin sammanlagda identitetsupplevelse. Detta faktum är något som kan tänkas bidra till skillnader i hur bekväma de olika deltagarna är med att engagera sig i psykologiska frågor även på fritiden. Kelly (1983) beskriver att tiden kan upplevas som tillfredsställande fritid i de fall en handling utförs för egen skull utan upplevda begränsningar, vilket tänkbart blir fallet när en person som i hög utsträckning identifierar sig med psykologrollen engagerar sig i psykologiska frågor på fritiden. I enlighet med vad Ashforth (2001) skriver om associationerna med en viss roll, är det dessutom mer troligt att de psykologer som har många av sina viktiga relationer förknippade med psykologrollen också har lättare för att anta just den rollen i en situation där valmöjligheten väcks, vilket är en tänkbar delförklaring till upplevda skillnader i lusten att engagera sig i psykologiska frågor på fritiden.

Resultatet för studien på läkarstudenter som genomfördes av Becker et al. (1977) kan sannolikt appliceras även på psykologstudenter. Det är tänkbart att psykologstudenterna på

samma sätt tvingas lägga en del av sina värderingar och ideal åt sidan under utbildningen för att tids- och energimässigt klara av att fokusera på de områden som inringas och examineras under utbildningen. Om så är fallet har psykologerna möjlighet först när de kommit ut i yrkeslivet att inkorporera de värderingar och ideal som de själva står för i sin psykologroll, vilket kan vara en bidragande faktor till att det tar tid att ”landa” och bli bekväm i rollen som psykolog.

Det faktum att psykologrollen har så många delar gemensamt med privatpersonens, i och med att psykologen använder sig av sin egen personlighet i sin yrkesroll, kan sannolikt bidra till ett större arbete med att hitta sin plats och känna sig bekväm med hantering av gränsen mellan privatliv och yrkesliv än vad som gäller för många andra yrken. Under utbildningen till psykolog genomgår den blivande psykologen egenterapi, samtidigt som utbildningen i sig kan bli tankeväckande, vilket kan leda till en omförhandling om delar av den egna personligheten. Därmed kan det bli en process i flera steg; att både hitta sig själv, bli bekväm med vem en är, använda sig av denna personlighet i arbetet och samtidigt införliva psykologrollen i sin sammanlagda identitetsbild.

**Det inlärdas förhållningssättet.** Baumeister och Vohs (2007) skriver att det är nödvändigt med god självmedvetenhet och självkänedom för att kunna självreglera, vilket psykologer kan tänkas ha tillägnat sig i stor utsträckning genom egenterapi samt genom de reflektioner som görs under utbildningens övriga moment. Psykologer är väldigt tränade på att i mötet med patienter vara ständigt uppmärksamma på detaljer och signaler som väcks och kommer till uttryck både genom patienten och inom psykologen själv, och behöver ha självkontroll för att inte agera på impulser utan att först utvärdera vilken innebörd som ligger bakom den. De är med andra ord på flera sätt vana vid att utöva självreglering både under utbildningen och i det påföljande yrkeslivet, vilket är något som de troligtvis skulle må bra av att kunna släppa kraven på under sin fritid, för att kunna uppleva denna som just behaglig fritid enligt Kellys (1983) definition.

Lennér-Axelsson (1986b) skriver att det just finns en risk att psykologen använder sig av samma kommunikationsstil och bemötande i privatlivet som i yrket, att ett kontrollerat iakttagande, lyssnande och frågande kommer att användas istället för ett spontant möte med andra människor. Deltagarna i föreliggande studie verkar hålla med om att det har blivit svårare att prata ”helt vanligt om helt vanliga saker med helt vanliga människor”, i enlighet med det som Lennér-Axelssons studie visar på (Lennér-Axelsson, 1984). I temat *Kunskapens påverkan*

uttrycks att den psykologiska kunskap som deltagarna genom utbildningen och yrket har tillägnat sig också kan upplevas som ett hinder för att agera fritt i sociala möten. Ett par av deltagarna talar om en slags maktasymmetri som uppstår på grund av att de som psykologer innehar mer psykologisk och övrig akademisk kunskap än många andra. Detta hanterar flera genom att exempelvis ”spela dum” eller hålla tillbaka sina åsikter för att låta andra vara först med att ge sina synpunkter, så att de själva inte ska ta över samtalet eller få övertaget i en diskussion. I enlighet med det Ibarra (1999) skriver om yrkesidentitet, verkar psykologikunskapen i detta fall ha förändrat den sammanlagda identiteten, och i sin tur förhållningssättet gentemot andra människor.

**Risk för långsiktiga konsekvenser.** En bild framträder av hur deltagarna på olika sätt hanterar oönskade associationer med psykologrollen på fritiden. Det handlar till stor del om att försöka undvika att hamna i rollen, eller om att försöka acceptera att psykologrollen aktiveras och göra sitt bästa för att då leva upp till den.

Undvikandet av att leda in samtalet på ens arbete som psykolog kan på kort sikt få till följd att individen slipper undan att behöva bemöta olika reaktioner och förväntningar från omgivningen, vilket skulle kunna ge individen en upplevelse av att vara friare att vara sig själv. Samtidigt framkommer det att deltagarna upplever att psykologrollen blivit en tydlig del av dem själva, och frågan blir då ifall de verkligen är fullt ut fria att vara sig själva då denna del av självet undanhålls från sammanhanget. Detta undvikande, samt att på andra sätt inta en begränsad hållning på fritiden, kan också tänkas medföra att bilden av psykologer inte heller får samma chans att förändras i allmänhetens ögon.

Att istället ta sig an psykologiska problem på fritiden kan å ena sidan få individen att uppleva sig som en god medmänniska eller en duktig psykolog. Samtidigt är frågan vad det kan få för konsekvenser att ständigt försöka leva upp till psykologrollen och att därmed gå in i alla situationer med ett empatiskt bemötande som har utgångspunkt i andras behov, vilket Holm (2001) uttrycker som psykologens uppgift. Om personen på detta sätt generaliserar förhållningssättet till att ständigt sätta sina behov åt sidan till förmån för andras eller, som Lennér-Axelsson (1986b) uttrycker det, att ständigt vara iakttagande, lyssnande och frågande även i privatlivet så riskerar spontaniteten att hållas tillbaka. Att ha ett yrke som kräver att personen sätter sina behov åt sidan genom att ständigt självövervaka och självreglera kan också tänkas leda till att energiförrådet töms ut under dagen och istället leder till att personen inte har ork och lust över till att fortsätta utöva kontroll över självet i samma utsträckning när arbetsdagen

är över, som uttrycks av Baumeister och Vohs (2007). Om personen då upplever att även fritiden ställer krav på det egna beteendet, kan det tänkas medföra att orken till sociala aktiviteter minskar eller att tålamodet tryter när någon exempelvis ber om psykologisk rådgivning efter arbetstid. Samtidigt menar Ashforth (2001) att personer som är duktiga på att självövervaka därmed också blir bättre på att hantera sina olika roller utan att hamna i rollkonflikter. Frågan är då ifall detta gäller även för psykologer, som i så hög utsträckning har självövervakning som en del av sin arbetsroll.

En åsikt som uttrycks är att det inte alltid är självklart att vilja skilja ut sin yrkesroll från privatlivet och vänskapskretsen. Det problematiseras kring varför just psykologen skulle neka att ta sig an något arbetsrelaterat när så många andra yrkeskategorier då och då behöver hoppa in i sin yrkesroll på fritiden. Med tanke på psykologrollens karaktär är frågan trots allt ifall samma spelregler borde gälla för psykologer som för andra yrkesgrupper. Det är sannolikt så att ingen människa får återhämtning om den ständigt är i sin yrkesroll, men en skillnad är att det kan tänkas bli mer psykiskt och emotionellt utmattande att vara psykolog även på fritiden jämfört med att träda in i en mer praktisk yrkesroll utan samma behov av att självreglera. Om en person ständigt självövervakar och självreglerar även på fritiden riskerar den att aldrig uppleva utrymmet att vara spontan, att vara sig själv, eller att få nödvändig återhämtning på fritiden. Att psykologer är i riskgruppen att råka ut för utmattningsproblematik skulle möjligen kunna relateras till faktorer som dessa.

**"Att kunna vara psykologisk som psykolog".** I temat *Andrum* framkommer att många använder sig av olika aktiva strategier i ett försök att komma ur sin psykologroll under pauser och efter arbetsdagens slut. Några använder sin psykologiska kunskap för att se till att hålla rollerna åtskilda och få återhämtning genom att exempelvis utöva mindfulness eller defusion. De flesta uttrycker att det är förhållandevis enkelt att lämna psykologrollen bakom sig när de gått hem för dagen. Sannolikt handlar detta delvis om att det är lättare att gå in i en viss roll när personen är omgiven av faktorer som påminner och associeras till den specifika rollen, som Ashforth, (2001) skriver. Att träffa sitt barn är något som uppges aktualisera rollen som privatperson och omedelbart tränga bort psykologrollen. Barnet blir i detta fall ett exempel på en signal som kan påkalla uppmärksamhet från en viss roll, så som Ashforth (2001) skriver.

Roller och rollförväntningar är utarbetade på både ett kollektivt och ett individuellt plan (Ashforth, 2001). Stereotyper och föreställningar om psykologer kan tänkas komma att förändras

på sikt, allt eftersom psykologer blir en allt synligare och mer välbekant profession att interagera och räkna med i samhället. Att själva vara delaktiga i att ge folk insyn i vad psykologer kan arbeta med så att det inte låter så ”mystiskt”, samt att i högre utsträckning våga visa att en psykolog också är en vanlig människa som inte alltid behöver vara i sin psykologroll, skulle även kunna tänkas bidra till att folks bild av psykologer kan förändras. På en individuell nivå ter det sig dessutom viktigt att utvärdera hur en själv vill förhålla sig till de föreställningar, normer och värderingar som psykologer kan påverkas av. Detta så att inte rollidentiteten blir någonting som leder till olust och missnöje inför. Ashforth (2001) skriver om den höga risken för rollförvirring mellan roller som har hög genomtränglighet och rekommenderar ett försök att upprätta gränser mellan sina överlappande rollidentiteter, exempelvis genom att fysiskt och tidsmässigt markera gränser för rollerna. För en psykolog som upplever alltför stor sammanblandning av rollerna skulle det kunna handla om att besluta sig för att inte ta sig an de frågor som väcker psykologrollen när en inte fysiskt befinner sig på sin arbetsplats, eller att i förväg komma fram till en hanteringsstrategi för sitt agerande då en association med psykologrollen väcks på fritiden. Hanterandet skulle också kunna underlättas av att ha specifikt dedikerade arbetskläder eller genom att schemalägga tid för att engagera sig i psykologiska frågeställningar. Ashforth (2001) skriver också att domänspecifika uppgifter och associationer med tid och erfarenhet kommer att länkas till rollscheman inom individen. När psykologer på detta vis alltmer automatiskt kommer att hantera sina psykologuppgifter, skulle detta också kunna bidra till att det blir enklare att hantera rollkonflikter på fritiden, då det inte kommer att krävas samma ansträngning att tillfälligt hoppa in i en roll för att därefter återgå till den roll som blivit avbruten.

I intervjumaterialet problematiserades det att inte ha haft tillräckligt synliga psykologförebilder under utbildningen, där de undervisande psykologerna upplevdes framträda främst i sin roll som föreläsare. Detta tas upp under temat *Att landa i sin roll som psykolog* där det kan tolkas som en bidragande faktor till svårigheten att bli bekväm i sin yrkesidentitet. De som därefter haft goda förebilder inledningsvis i yrkeslivet har beskrivit detta som en hjälpsam faktor för att bli bekväm i rollen som psykolog. Frågan är ifall det finns en vits med att varje psykolog genomgår identitetsprocessen utan alltför tydliga förebilder och riktlinjer, eller ifall det hade underlättat processen att tydligare uppmärksamma svårigheterna under utbildningen. Den förekommande variationen av uppfattningar om vad som är ett ”lämpligt” och ”värdigt” beteende för psykologer på fritiden hade exempelvis kunnat lyftas fram och diskuteras under utbildningen i

syfte att tidigare ge en förståelse för var vissa av gränserna faktiskt går och utöver det att för sig själv hitta vad varje psykolog känner sig bekväm med.

Lennéer-Axelson (1986b) pekar på riskerna att arbetet blir gränslöst för de psykologer som lever i tron om att ständigt behöva leva upp till sin yrkesroll både i arbetet och privat. Att det är viktigt att ”kunna vara opsykologisk som psykolog” (Lennéer-Axelson, 1986b), ser ut att även väl kunna appliceras på det resultat som framkommit i föreliggande studie.

### **Slutsatser och praktiska implikationer**

Mest framträdande är att det i någon mån påverkar deltagarna på ett privat plan att arbeta som psykolog. Flera av deltagarna beskriver hur de upplever en begränsning av fritiden på grund av sin yrkesroll, vilket ofta ser ut att ske genom att de i någon mån är vaksamma på sitt agerande och därmed upplever sig ofria att bete sig så som de önskar. I de fall som människor i omgivningen blir medvetna om att deltagarna arbetar som psykologer upplevs detta få konsekvenser för mötet. Människor i allmänhet uppges ha fantasier om vad det innebär att vara psykolog, och många verkar ha förväntningar på den närvarande psykologens beteenden och responser i mötet.

Svårigheterna att frigöra sig från psykologrollens påverkan på privatlivet har sannolikt med ett flertal aspekter att göra. Det ser till stor del ut att handla om rollernas höga genomtränglighet, olika typer av yttre och inre krav och förväntningar, att det är en process att identifiera sig som psykolog och hitta sin plats i psykologrollen, samt att det inlärd psykologiska förhållningssättet ser ut att kunna generaliseras till vissa möten i privatlivet.

Att kunna särskilja sina roller och därmed få utrymme för fritid, spontanitet och återhämtning ser ut att vara någonting som psykologer i högre utsträckning kan vara i behov av att behärska. Arbetet som psykolog innebär att använda sig själv som verktyg, och för att ha tillgång till jagets alla delar är det av vikt att kunna frångå sin roll och ibland “vara opsykologisk som psykolog”. Förmågan att särskilja rollerna ser ut att föregås av en process i flera steg. Denna process innebär att till en början hitta sig själv för att bli bekväm med vem en är, för att därefter kunna använda sig av denna personlighet i arbetet samtidigt som psykologrollen införlivas i ens sammanlagda identitetsbild.

Resultatet implicerar behovet av att i högre utsträckning tidigt reflektera över vilken påverkan det medför på privatpersonen, på den egna identiteten, att arbeta med ett yrke som psykolog. Redan på 80-talet uppmärksammades risker som yrket kan medföra för psykologers



privatliv (Lennéer-Axelson, 1984, 1986a, 1986b), men trots det verkar diskussionen ha ebbat ut utan att i högre utsträckning leda till några förändringar i praktiken. Att under utbildningen fokusera på riskerna som arbetet kan innebära för privatlivet, att där tillhandahålla tydligare rollförebilder samt att ha diskussioner kring "lämpligt" och oacceptabelt beteende är några förslag på åtgärder som ser ut att kunna gagna de blivande psykologerna i det framtida yrkeslivet.

I takt med att psykologer blir synligare och mer anlitade i samhället kommer sannolikt en del stereotypa bilder och fördomar att tvättas bort. På ett individuellt plan kan psykologen bli tydligare i att visa att psykologer är vanliga människor och inte försöka leva upp till yrkesrollen i alla sammanhang.

## **Metoddiskussion**

**Rekrytering och urval.** Rekryteringen till vår studie genomfördes på två olika sätt, det ena via ett Facebook-inlägg och det andra via vår bekantskapskrets. Flera faktorer kan lyftas upp som presumtivt kan ha kommit att påverka vår studies resultat. Anmälan till studien var frivillig via det sociala forumet på Facebook och möjligheten finns att de som anmälde intresse för att medverka i studien vanligtvis är de som även är de sociala, mediala personer som gillar att "nätverka", vilket i så fall har lett till att vi gått miste om de personer som inte befinner sig i denna kontext. Deltagarnas yrkesverksamma tid är en faktor som kan ha påverkat studiens resultat. De flesta deltagarna fick sin legitimation inom åren 2007-2009. Vi har reflekterat över att vår ålder, det forum vi använde oss av och att rekryteringen av vänner är faktorer som kan ha påverkat urvalet av deltagare. Vi valde att begränsa oss geografiskt och tog endast med personer som var tillgängliga i Malmö/Lunda-regionen, med motivationen att vi inte främst gör anspråk på att generalisera resultatet utan att avsikten var att fånga teman som var relevanta och intresseväckande i relation till vårt syfte med studien. Fyra av de nio deltagare som rekryterats kom från vår bekantskapskrets, vilket kan utgöra en felkälla i materialet. Samtliga av dessa fyra deltagare kom att hälsa till, eller referera till någonting om, den andre personen som inte var närvarande vid intervjutillfället. Hur bekantskapen kan ha påverkat vårt material är osäkert, men kommer att diskuteras vidare nedan. Samtliga deltagare visade stort intresse och var positiva till att prata om sin relation till yrket som psykolog och vad det kan tänkas medföra. Deltagarna har både lyft upp positiva och mindre positiva aspekter av yrkesrollen. En annan reflektion gäller priming-effekter som kan ha uppstått i och med att vi hade valt att redan under rekryteringen

informera om ämne och syfte med studien. Detta valde vi efter etiskt övervägande att göra, trots att det kan ha resulterat i en förförståelse hos deltagarna inför intervjutillfället.

**Intervjsituationen.** Intervjun genomfördes med en så kallad semistrukturerad intervjuguide som anses stärka tillförlitligheten vid kvalitativa intervjuer (Willig, 2010). För att rama in och täcka de olika områden som vi hade för avsikt att undersöka använde vi oss av vår intervjuguide. Frågorna från intervjuguiden kan ha ställts i olika ordning och i olika ordalag beroende på tillfälle och intervjuare. Syftet har varit att följa intervjupersonen samt att få in och bibehålla ett så naturligt flöde i samtalet som möjligt. Genom att följa intervjupersonerna i den mån vi gjorde erhöll vi en bred variation av svar där vissa var mer utförliga än andra. Svaren i intervjuerna har således varit av olika variation i omfång och struktur. Det kan antas att vi som intervjuare har blivit mer bekväma med frågorna efterhand som vi genomfört intervjuerna. Det går även att anta att följdfrågorna som ställts med tiden blivit mer renodlade i att fånga upp vårt syfte med studien. Vidare går det att problematisera över att både vi som intervjuare och de yrkesverksamma psykologerna besitter psykologisk kunskap och en vana vid vissa vedertagna begrepp på det psykologiska området, vilket kan ha lett till en förförståelse som i sin tur negligerat intressanta spår som inte fick vår uppmärksamhet. Det bör också tilläggas att vi inte vet hur bekväma de olika intervjupersonerna känt sig med vetskapen om att deras svar blivit inspelat. Det finns också alltid en risk att intervjupersoner ger svar utifrån social önskvärdhet. Att utföra intervjuer ansikte mot ansikte med deltagarna riskerar troligen svar utifrån social önskvärdhet i högre utsträckning än vid mer anonyma undersökningsförhållanden. Att några av deltagarna rekryterades via bekantskapskretsen kan inte uteslutas bidra ytterligare till viss social önskvärdhet och eventuella begränsningar i vad intervjupersonerna känt sig bekväma med att delge. För att minska denna felkälla genomfördes intervjuerna av den som ej tidigare träffat personen. Med tanke på frågornas karaktär tror vi emellertid inte att deltagarna behövt begränsa sina svar på grund av etisk problematik. Vi valde att inte föra anteckningar under intervjutillfället för att undvika ett sådant störmoment. Därmed kan vi eventuellt ha missat att följa upp icke-verbal information och andra intressanta spår som uppkom under intervjun. Om ytterligare pilotstudier hade genomförts hade eventuellt andra frågor kunnat utkristalliseras som kunde fånga essensen i vårt syfte ännu bättre. En sista reflektion gäller det faktum att vi själva till så stor del utgör instrumentet, genom vilket intervjumaterialet tolkats, vilket kan ha påverkat i den mån vi varit ”öppna” i vårt sätt att lyssna.

**Analysmetod.** Valet av tematisk analysmetod gjordes eftersom vårt syfte med studien varit att erhålla rent innehållsmässig information från deltagarna. Vi har undersökt hur deltagarna upplever och ser på sig själva utifrån gemensamma teman som vi lyft fram ur deras berättelser. Inledningsvis diskuterades och kontrasterades tematisk analys jämte andra intressanta metoder som grounded theory, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) samt diskursanalys. Utifrån ovanstående beskrivning ansåg vi att tematisk analys bäst passade vår studie, med det syfte vi haft samt vår teoretiska utgångspunkt. En annan bidragande faktor till valet var beskrivningen av metoden som ”lättillgänglig, nybörjarvänlig och tidseffektiv” (Braun & Clarke, 2006). Frågan är om vi till fullo kan hålla med om det senare. Själva analysprocessen är tidskrävande. Ett arbete om tio intervjuer tar sin rättmätiga tid: att bekanta sig med materialet, att skifta fokus från djupdykning i de subjektiva utsagorna till att abstrahera och skifta läge till att se helheten, att se såväl likheter som olikheter mellan intervjupersoner, det är en process som kräver både sin tid och sin rörelse ”fram och tillbaka” i materialet. Det finns några klara nackdelar med den tematiska analysen som bör lyftas. Det saknas generella överenskommelser för metodens genomförande, vilket vi sökt kompensera för genom att följa Braun och Clarkes (2006) rekommendationer (de sex stegen). I relation till andra metoder ger den tematiska analysen inte något utrymme för insikter om förlopp, utveckling eller kontinuitet (Braun & Clarke, 2006). Analysmetoden kan ge en bra beskrivning av det som sägs men den är sämre på att fånga komplexiteter och djup. Med koppling till de riktlinjer som finns gällande genomförandet ges stora valmöjligheter för den enskilda metodutövaren. Vi valde därför att nedteckna intressanta meningsbärande utsagor istället för hela materialet och valde således bort transkription. Vi vill emellertid poängtera att vi lyssnat igenom samtliga intervjuer ett flertal gånger samt att citerade utsagor är direkt återgivna. Vi har kontrollerat för interbedömarreliabiliteten genom att vi utöver de gemensamma analyserna dessförinnan analyserade hela materialet var för sig. Om möjligheten hade funnits vore det optimala att även låta en objektiv person lyssna igenom och tolka materialet utan samma bakgrund och förförståelse (Braun & Clarke, 2006).

### **Framtida forskning**

Resultatet av förevarande studie visar att det påverkar privatlivet att arbeta som psykolog. Dessa resultat går i linje med de tidigare studier som kom på 1980-talet. Att det till synes finns ett glapp i forskningen sedan dess indikerar behovet av ytterligare studier på området. Den påverkan som deltagarna uppvisat tar sig uttryck på olika sätt och i olika utsträckning. För att få en större

förståelse för bakomliggande samband och skillnader i upplevelserna rekommenderas att mer detaljerat försöka få fatt i och studera sådana. Förslagsvis kan fokus riktas på att undersöka sambandet av upplevd begränsning i privatlivet i relation till höga inre krav, eller till upplevd identitet med psykologrollen, eller till självregleringsförmågan. Vad beror det exempelvis på att några uttrycker sig ha kämpat mer med rollkonflikter än andra, eller att några inte upplever det problematiskt att ta sig an psykologiska frågeställningar på sin fritid medan andra går långt för att undvika sådana situationer? Det vore också önskvärt att närmare undersöka vilka faktorer som främst bidrar till den höga genomträngligheten mellan rollerna samt vilka insatser som skulle kunna vara mest hjälpsamma för att hantera dessa. Sammantaget framkommer ett övergripande behov av mer forskning av den egna professionen gällande hur det påverkar individer att arbeta i ett yrke som psykolog. Fler studier behövs för att komma åt mer av det som ”händer” i mötet när någon säger att den är psykolog, hur det påverkar individer på ett personligt plan att arbeta som psykolog, samt för att förstå mer om hur det bäst hanteras. Det faktum att samtliga deltagare i föreliggande studie ser ut att i någon mån uppleva påverkan på privatlivet ger också stöd för vitsen av att kvantitativt undersöka hur vanligt det är att inom psykologyrket uppleva en begränsande inverkan på privatlivet.

Vi tycker oss se indikationer på att deltagarnas förhållningssätt förändras över tid, och det är förstås inte svårt att föreställa sig att en förändring sker i takt med ökad erfarenhet och bekantskap med sin roll som psykolog. Deltagarna utgörs emellertid av ett relativt homogent urval där majoriteten består av unga personer som har varit yrkesverksamma för kort tid för att vi ska kunna uttala oss om denna utveckling under ett längre perspektiv. Det vore därför önskvärt att i framtida forskning studera vad som gäller för psykologer i andra åldrar och stadier i yrkeslivet, exempelvis utifrån ett mer longitudinellt perspektiv som uppmärksammar förändringen i psykologens förhållningssätt och inställning från nyutexaminerade till psykologer i pensionsåldern.

Då vår studie framför allt kom att utforska begränsande faktorer, menar vi att det vore intressant att skifta perspektiv och vidare studera vilka salutogena faktorer som skulle kunna underlätta särskiljandet av rollerna. Intressant är att även den moderna forskning som vi stött på kring psykologyrket överlag har fokus på de negativa hälsoaspekterna som psykologrollen kan bidra till, så som exempelvis stress och utbrändhet. Vi skulle även här vilja se mer förebyggande ansatser som snarare bör ha sin utgångspunkt i stärkande element, som i högre utsträckning

nyttjar den psykologkunskap som psykologer faktiskt innehar. Samtidigt är det viktigt att se att det inte handlar om att stärka kulturen om att psykologer borde kunna ta bättre hand om och hantera sig själva och andra i det privata, utan snarare om att länka samman kunskapen med en attityd och kultur som tar form redan under utbildningen.

## Referenser

- Angelöw, B. & Jonsson, T. (2000). *Introduktion Till Socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Arvill, E. S., Hjelm, Å. & Sääf, C. (2010). *Etik och juridik för psykologer och psykoterapeuter*. Lund: Studentlitteratur.
- Ashforth, B.E. (2001). *Role Transitions in Organizational Life: An Identity-Based Perspective*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). *Encyclopedia of Social Psychology*. SAGE.
- Becker, H. S., Geer, B., Hughes, E. C., & Strauss, A. L. (1977). *Boys in White*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Brante, T. (2009). Vad är en profession? Teoretiska ansatser och definitioner. I: *Vetenskap för profession*, 15-34. Högskolan i Borås.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- D'Souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The Relationship Between Perfectionism, Stress and Burnout in Clinical Psychologists. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28.
- Eckstein, R., & Wallerstein, R. S. (1972). *Handledning och utbildning i psykoterapi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Emery, S., Wade, T. D., & McLean, S. (2009). Associations Among Therapist Beliefs, Personal Resources and Burnout in Clinical Psychologist. *Behaviour Change*, 26(2), 83-96.
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2011). The effects of Self-regulation on Social Relationships. I R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (s. 407-421). New York: Guilford Press.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2002). *Social Psychology*. London: Prentice Hall.
- Holm, U. (2001). *Empati: att förstå andra människors känslor*. Stockholm: Natur och kultur.

- Hwang, P. (2007). *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ibarra, H. (1999). *Provisional Selves: Experimenting with Image and Identity in Professional Adaptation*. I: *Administrative Science Quarterly*, 44(4), 764-791.
- Jonnergård, K., Funck, E. K., & Wolmesjö, M. (Red.). (2008). *När den professionella autonomin blir ett problem*. Växjö: Växjö University Press.
- Kelly, J. R. (1983). *Leisure Identities and Interactions*. London: George Allen & Unwin.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lennéer-Axelson, B. (1984). *Psykiska yrkesskador hos vård- och behandlingspersonal*. Göteborg, Institutionen för socialt arbete.
- Lennéer-Axelson, B. (1986a). Psykiska yrkesskador (I): Privatlivet överpsykologiseras! *Psykologtidningen*, (17).
- Lennéer-Axelson, B. (1986b). Psykiska yrkesskador (II): Behandlarsnack och hjälparsyndrom! *Psykologtidningen*, (18).
- Lindblom, J. & Stier, J. (2011). *Det socialpsykologiska perspektivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Mead, G. H. (1932). Emergence and Identity. I: *The Philosophy of the Present*, 32-46. London: Open Court Publishing Company.
- Nationalencyklopedin. (2014) Hämtad 29 juli 2014 från Nationalencyklopedin:  
<http://www.ne.se/sve/privatperson>
- Patel, R. & Tibelius, U. (1987). *Grundbok i forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counselling psychology: a primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136.
- Psykologiguiden. (2014). Hämtat 29 juli 2014 från Psykologiguiden:  
<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=yrkesidentitet>

Rupert, P. A., Stevanovic, P., & Hunley, H. A. (2009). Work–Family Conflict and Burnout Among Practicing Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(1), 54–61.

Statistiska Centralbyrån. (2012) Hämtat 29 juli 2014 från SCB: [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/Kvinnor-mer-sjukskrivna-i-alla-yrkesgrupper/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Kvinnor-mer-sjukskrivna-i-alla-yrkesgrupper/)

Svensson, L. G. (2002). *Professionella villkor och värderingar: En sociologisk studie av akademiker i 1990-talets Sverige*. Göteborgs universitet, Sociologiska institutionen.

Willig, C. (2010). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. (2. uppl.). Berkshire: Open University Press, McGraw-Hill Education.



## **Bilaga 1**

Psykologer i Lund/Malmö-regionen hör upp!

Vi är två psykologstudenter på termin 10 som i vårt examensarbete undersöker hur psykologer hanterar gränserna mellan psykologrollen och privatpersonen.

Som psykologer formas vi in i ett visst förhållningssätt gentemot klienter och andra människor. Kan man se att detta förhållningssätt färgar av sig på den privata sfären? Hur balanserar vi mellan det privata och det professionella?

Vi är intresserade av att ta del av dina personliga reflektioner och erfarenheter kring detta ämne och vore mycket tacksamma över din medverkan i en intervju som beräknas ta ca 1- 1,5 h. Vi kan ombesörja rum och fika på Psykologiska institutionen i Lund eller förslagsvis komma till din arbetsplats med fika i påsen.

Vid intresse kontakta: Sanna Lindeberg [sanna.lindeberg@gmail.com](mailto:sanna.lindeberg@gmail.com) och/eller Cecilia Rydh [cecilia.rydh@me.com](mailto:cecilia.rydh@me.com)

Ser fram emot ditt svar!

## Bilaga 2

### **Presentation/Bakgrund**

Som psykologer kan man säga att vi arbetar med **oss själva som instrument**. Vi tillägnar oss under utbildningen och i arbetet **strategier och förhållningssätt** som vi använder oss av i mötet med våra klienter/patienter. Vi är intresserade av att titta närmare på hur du **hanterar gränserna mellan arbete och fritid**, hur du **förhåller dig till dina olika relationer**, med vänner, och i mötet med nya människor i olika situationer. Det är alltså **denna typ av frågor** som jag kommer ställa till dig. Först ställer jag några **bakgrundsfrågor** som jag vill att du besvarar så kort och koncist som möjligt:

### **Bakgrundsfrågor**

Hur gammal är du?

När tog du examen?

Var tog du examen? (Hur länge har du arbetat som psykolog?)

Inom vilket område har du arbetat/arbetar du nu?

Arbetar du med en speciell inriktning?

Har du familj? Kärleksrelation?

Hur ser din vänskapskrets ut? (ett fåtal nära vänner/många bekanta?)

Vilka yrkesgrupper förekommer i kretsen?

Hur ofta umgås ni?

Vad brukar du göra på fritiden? Hur såg det ut i förra veckan?

### **Balans psykolog-privatperson**

Hur skulle du beskriva vad det är som utgör att vara en psykolog, vilka aspekter skulle du vilja lyfta fram som viktigast?

Vissa beskriver det som att man *är* psykolog snarare än att man arbetar *som* en psykolog; Upplever du att du på detta sätt har internaliserat psykologrollen i din person?

Upplever du att det finns en tydlig gräns mellan när du är i psykologrollen och i privatpersonen?

\* Gör du något aktivt för att upprätthålla dessa gränser? (Vill du beskriva för mig hur det kan se ut? Har du fler exempel?)

\* Har du någon speciell ritual eller rutin för att lämna "psykologrollen" när du går från jobbet?

(Hur kan det se ut?)

Föreställ dig att det har kommit in ett tungt fall som verkligen slår an i dig, hur gör du när du efter detta samtal måste gå direkt vidare till t ex en middag? Vad gör detta med dig och hur hanterar du det? (Är du öppen med att du är påverkad av något, försöker du "skaka av dig"/lämna det på jobbet?)

Hur upplever du det när någon kommer till dig med ett psykologiskt problem/dilemma utanför arbetstid? (å ena sidan vän, å andra sidan någon ny person i socialt sammanhang)

\* Hur hanterar du det?

### **Attityder/föreställningar/förväntningar**

Vad fick du för reaktioner när du började studera till psykolog/i och med ditt yrkesval? (Familj? Vänner? Nära relationer?)

Vilka attityder/reaktioner upplever du när du berättar att du är psykolog? (Vi tänker här främst i situationer med nya personer som du inte känner... Vad händer inom dig då?)

\* Har du reflekterat kring hur du ska bemöta reaktionerna? (Hur gör du i praktiken?)

\* Har du erfarenhet av någon situation där den andres reaktion har utmärkt sig? (Hur såg det ut? Vad tror du att det berodde på? Hur hanterade du det?)

Hur tror du att människor i allmänhet ser på psykologer? (även stereotypa föreställningar om psykolog)

\* Vad grundar du denna uppfattning på? (egna erfarenheter/föreställningar)

Berättar du i alla situationer att du är psykolog? Finns det situationer där du undviker att berätta att du arbetar som psykolog? (Isf vilka? Beskriv)

Händer det att du begränsar dig själv/håller tillbaka på något sätt i sociala sammanhang? (Hur ser det då ut?) \* Finns det sidor av dig själv som du håller tillbaka?

Upplever du att du har förändrats som person av utbildningen/yrket?

\*Har du fått höra från familj/vänner att de upplever att du har förändrats som person av utbildningen/yrket?

Har du något exempel på när du själv insett, eller fått höra från någon annan, att du agerar "som en typisk psykolog" i ett privat sammanhang?

Vad tycker du är det bästa med att vara psykolog, upplever du att psykologrollen på ett positivt sätt har färgat av sig på dig som person? (i så fall hur?)

Vårt fokus för undersökningen handlar främst om hur psykologrollen inverkar på privatlivet. Men som avslutande fråga undrar jag också om du upplever att du anpassar din privatperson när du är i din yrkesroll? (Tänker du på hur du klär dig, rör dig, uttrycker dig - inför klienter och kollegor?)

### **Avslutning/utvärdering av samtalet**

Något ytterligare som du vill tillägga/kommentera innan vi avslutar?