

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Att leva psykolog – en studie om psykologers upplevelser av  
hur yrkesrollen påverkar privatlivet**

Frida Ringström

Examensarbete 30 poäng  
Psykologprogrammet  
PM2519  
Höstterminen 2020  
Handledare: Jennifer Strand

# Att leva psykolog – en studie om psykologers upplevelser av hur yrkesrollen påverkar privatlivet

Frida Ringström

*Sammanfattning.* Syftet med studien var att undersöka psykologers upplevelser av hur yrkesrollen påverkade privatlivet samt identifiera normer förknippade med yrkesrollen som aktualiseras inom privatlivet. Tre kvinnor och tre män som var verksamma och legitimerade psykologer i åldrarna 31-65 år intervjuades. Intervjuerna analyserades med tolkande fenomenologisk analys och resulterade i tre huvudteman och tio underteman. Psykologerna upplevde negativa effekter på relationer och att normativa förväntningar hämmade det egna beteendet. Psykologerna upplevde också förväntan om homogenitet inom yrkeskåren vilket skapade smala åsiktskorridorer. Sammantaget indikerar resultaten att yrkesrollen genererade omöjliga krav vilka krävde strategier för att hanteras. Resultaten indikerar även omfattande påverkan på psykologers privatliv och synliggör förväntningar på hur psykologer bör uppträda privat.

Yrkesrollen psykolog är förknippad med en rad föreställningar och normer, dels av människor i allmänhet men även av psykologen själv (Adams, 2014; Coleman, 2005; John, 1986). Normer om yrkesrollen hos psykologer har bland annat visat sig påverka yrkesutövningen, exempelvis när det gäller hur psykologer uttrycker emotionalitet i terapirummet (Van Der Merwe & Wetherell, 2019).

Lennéer-Axelson (1984) har studerat yrkesskador hos psykoterapeuter, socialsekreterare och sjukhuskuratorer och menade att överanalysering och övertolkning är vanligt hos psykoterapeuter. Lennéer-Axelson (1984) konstaterade att överanalysering och övertolkning var att betrakta som specialiseringseffekter och ”en form av selektiv, överdriven perception av den teoretiska kunskap man erhållit, eller kanske snarare en brist på god integration av teori, praktik och egna personligheten.” (s.27). Överanalysering och övertolkning kan, förutom att ställa till det i yrkesutövningen genom att psykoterapeuter drar felaktiga slutsatser om patienter, också inverka negativt på psykoterapeuters privatliv. Lennéer-Axelson (1984) menade att yrkesrollen i många vårdyrken är så nära förknippad med en individs personlighet att den genererar ett särskilt sätt att förhålla sig till och kommunicera med andra människor. Exempelvis var psykoterapeuter tränade att ”lyssna och fråga” vilket kunde innebära att andra upplevde sig bli ofrivilligt analyserade eller tolkade.

Adams (2014) visade i en intervjustudie med 40 psykologer att de strävade efter att upprätthålla en särskild bild av sig själva i relation till andra som signalerade framgång och kontroll. Flera av psykologerna i studien önskade dölja den egna sårbarheten och värderade ett empatiskt förhållande till andras lidande högre än till det egna lidandet. Studien visade också att psykologerna såg på sig själva som överlevare som tagit sig igenom svårigheter i livet och nu fungerade som ett bevis för den lyckade terapin. Adams (2014) menade att det i själva verket handlade om en förnekelse av egen mänsklighet och hjälplöshet.

I en hermeneutisk studie av hur framstående psykologer porträtterats inom populärkulturen undersöktes om det fanns underlag för stereotypen om den excentriska

psykologen (Coleman, 2005). Studien visade att psykologerna beskrevs ha ett annorlunda tänkande, avfärdade konventionella sociala regler, hade ovanliga personlighetsdrag och speciella intressen. Fynden pekade på att psykologerna beskrevs av andra som excentriska (alternativt beskrev sig själva som) vilket Coleman (2005) menade ”bekräftade” stereotypen av psykologen som excentrisk.

Yrkessocialisering beskriver en process där människor inte bara lär sig manifesta kunskaper kopplade till yrket utan även införlivar implicita kunskaper som är informella till sin karaktär. Det kan handla om värderingar, lojaliteter och olika identifikationer (Angelöw, Jonsson & Stier, 2015). Studier har visat hur stereotypa föreställningar om psykologrollen finns redan hos psykologstuderande (Barrow, 2000). John (1985;1986) menade att institutioner inom psykologin, såsom universitet, bidrar till en psykologisk socialisering som inte enbart innebär att individen tillskansar sig kunskap inom psykologi, utan också att individen antar det värdesystem och de attityder som är i linje med vetenskapsområdets paradig. På så sätt formas studenter implicit utifrån föreställningar om en framtida yrkesroll. Lennéer-Axelsson (1984) menade att en överidentifikation med yrkesrollen är nödvändig under utbildningstiden för att underlätta kunskapsinhämtningen och att tendensen att överanalysera omgivningen är särskilt påtaglig under tiden då en professionell identitet håller på att skapas.

Det finns studier om hur psykologens privatliv, och de händelser som inträffar i den personliga sfären som till exempel personliga kriser, påverkar den professionella yrkesutövningen när det gäller behandlingsarbete och i relation till patienter (Adams, 2014; Nash & Chapman, 2019). Adams (2014) menade att psykologers mående oundvikligen hade en påverkan på det kliniska arbetet och att privata erfarenheter kunde samspela med patienters erfarenheter och således inverka positivt eller negativt på behandlingskvaliteten. Studien undersökte också hur psykologer lyckades bibehålla sin professionalism vid livskriser och visade hur etiska dilemman kunde uppstå när patientens terapi angränsade till händelser i psykologens eget liv. Det kunde handla om professionella situationer som var särskilt svåra såsom att vara terapeut åt en gravid patient när psykologen själv är ofrivilligt barnlös (Adams, 2014).

Vad gäller forskning som fokuserar på hur psykologyrket påverkar privatlivet finns det studier som undersöker vilka faktorer som är viktiga för att psykologer ska klara av yrkesrollens belastning samt vilka attityder och karaktäristika som har samband med välbefinnande i yrket respektive utmattningsproblematik (Dorociak, Rupert & Zahniser, 2017; Rupert & Dorociak, 2019). Exempelvis visar Dorociak, Rupert och Zahnisers (2017) studie av hur upplevt välbefinnande i yrket varierar genom psykologens arbetsliv och att äldre psykologer rapporterar ett högre välbefinnande jämfört med yngre psykologer. Resultatet indikerade också att äldre psykologer var mer engagerade i självomhändertagande beteenden och hade bättre strategier för att ”ta hand om sig själva” medan yngre psykologer upplevde högre grad av yrkesrelaterade krav (Dorociak, Rupert & Zahniser, 2017). Det har också framkommit att beteenden som självomhändertagande kan vara förknippat med lägre grad av upplevd stress, vilket i sin tur kan ha samband med färre utmattningssymtom (Rupert & Dorociak, 2019).

Annan forskning fokuserar på den mening psykologer lägger i sin yrkesutövning. Exempelvis har forskare undersökt de värderingar som genomsyrar den professionella och den privata domänen (Kernes & Kinnier, 2008) medan andra har intresserat sig för psykologers inställning till yrket och dess betydelse för arbetstillfredsställelse och livsnöjdhet (Duffy, Foley, Raque-Bodgan, Reeid-Marks, Dik, Castano & Adams, 2012; Radeke & Mahoney, 2000; Sciberras & Pilkington, 2018).

Duffy m.fl. (2012) undersökte innebörden av inställningen hos psykologer som såg sitt yrke som "ett kall". Resultatet indikerade att deltagarna upplevde flera positiva effekter av inställningen, exempelvis att inställningen bidrog till ökad meningsfullhet i arbetet och större tillfredsställelse i livet samt underlättade relationer i privatlivet.

Studier om normer relaterade till psykologrollen har samtliga sitt fokus på hur norm- och värdesystem tar sig uttryck i yrkesutförandet. Exempel på sådan forskning var en studie som visade hur psykologer tenderar att underskatta i vilken utsträckning sexuella minoriteter påverkats av heterosexism (Croteau, 2008). En annan studie som undersökte psykologers stereotypa föreställningar om patienters religiositet fann att psykologer som inte var troende gjorde sämre prognoser för patienter som uppgav att de var kristna (Ruff, 2008). En tredje studie undersökte hur psykologer hanterade sin egen emotionalitet som ett resultat av normativa föreställningar kopplade till yrkesrollen (Van Der Merwe & Wetherell, 2019). Van Der Merwe och Wetherell (2019) identifierade olika dilemman som psykologer hade kring hur egna känslor konstruerades inom yrkesutförandets kontext. Resultatet visade att psykologer uppfattade att en psykolog skulle vara bekväm med alla slags känslor, men samtidigt ansåg att vissa känslor, såsom ilska, var tabu att uppleva och uttrycka i relation till patienter.

Om psykologrollen fortsätter att vara 'aktiverad' efter arbetstid, det vill säga om psykologen i någon mån även "arbetar" som psykolog på sin fritid, kan detta tänkas påverka återhämtningsfunktionen negativt. Om balansen mellan arbete och fritid blir störd och gränsen mellan arbete och fritid inte upprätthålls kan arbetet tendera att bli gränslöst, vilket är en riskfaktor för stress och ohälsa (Eklöf, 2017).

Stevanovic och Rupert (2009) undersökte "spill-over-effekter" mellan arbete och fritid hos 485 psykologer. De fann att psykologerna upplevde fler positiva än negativa effekter på familjelivet, där positiva effekter kunde handla om att yrket bidrog till personlig utveckling och att den psykologiska kunskapen var användbar för att underlätta samspel i en familjekontext. Även om de positiva effekterna ansågs vara större än de negativa, så menade Stevanovic och Rupert (2009) att de negativa effekterna ofta hade "ett högt pris". Negativa spill-over-effekter i privatlivet, som exempelvis kunde handla om emotionell utmattning, var förknippat med upplevelser av minskat stöd från familjen samt lägre livstillfredsställelse (Stevanovic & Rupert, 2009).

Det finns studier gjorda på hur psykologers privatliv påverkar yrkesutövningen (Adams, 2014; Nash & Chapman, 2019) och det finns forskning på det omvända förhållandet, det vill säga huruvida det finns effekter på privatlivet som kan härledas till yrkesrollen (Oscharoff, 2011; Råbu, Moltu, Binder & McLeod, 2016). Andra studier har fokuserat på balansen mellan arbete och privatliv och kartlagt faktorer som har betydelse för upplevd livstillfredsställelse (Rupert, Stevanovic, Tuminello Hartman, Bryant & Miller, 2012). Studier som har fokuserat på yrkesrollens påverkan på privatlivet har främst undersökt stressorer i yrket och hur yrkets emotionella påfrestning kan påverka psykologers privata relationer. Jag har inte kunnat hitta några studier om psykologrollens påverkan på privatlivet som samtidigt undersöker normativ påverkan utifrån normer förknippade med yrkesrollen. Det är dock rimligt att anta att det kan finnas en social påverkan av yrkesrollen på psykologens privatliv eftersom yrket baseras på kunskap om människors psykiska och sociala liv, vilket angår "oss alla". Om psykologen i någon mån är psykolog i andras ögon kan det göra att föreställningar och normer förknippade med yrkesrollen aktiveras och aktualiseras vid sociala interaktioner. Trots att en normativ påverkan är trolig, finns det få studier som undersöker just den aspekten av yrkesrollens effekter på privatlivet hos psykologer.

Således var syftet med föreliggande studie att undersöka psykologers upplevelser av yrkesrollens påverkan på privatlivet samt vilka normer, förknippade med yrkesrollen, som aktiveras i privatlivet.

## Normativa teorier

I följande avsnitt kommer utvalda normativa teorier och begreppet social stereotyp förklaras eftersom normer och stereotypa ideal för yrkesrollen kan vara relevant för att förstå psykologens upplevda handlingsutrymme i sociala interaktioner.

Normativa teorier avser att beskriva hur något bör vara utifrån ett givet perspektiv, såsom en viss moralisk, etisk eller ideologisk position. Inom sociologin handlar dessa teorier om en värdering av olika företeelser, det vill säga de fastslår vad som bör eftersträvas och vad som bör undvikas (Engdahl & Larsson, 2011). Normer beskriver delade uppfattningar om hur samhällsmedborgare ska uppträda eller hur individer som tillhör en viss social kategori bör agera. Dessa intersubjektiva regler är implicita och ter sig ofta dolda samtidigt som de uppfattas som självklara (Engdahl & Larsson, 2011; Angelöw, Jonsson & Stier, 2015).

För att ömsesidig förståelse ska kunna uppstå i kommunikationen mellan människor är det oundvikligt att normer skapas och upprätthålls. Socialt samspel är en formativ process där mening omförhandlas kontinuerligt, trots detta kan människor tendera att uppfatta meningen som given utifrån tidigare erfarenheter och minnen av liknande situationer. Normer kan verka styrande och således omedvetet reglera hur en individ uppträder i olika situationer (Engdahl & Larsson, 2011). Parsons (1977) myntade begreppet normativ handling, som avser processen där människor anpassar sitt beteende efter ett visst normsystem som gäller för en särskild grupp och som är laddat med olika värden, vilket genererar krav och förväntningar på hur personen bör agera.

**Rollövertagande och intrycksstyrning.** För att förstå vad som premieras och är önskvärt, är det nödvändigt att personen har förmåga till rollövertagande, det vill säga förmågan att kunna ta ett ”utifrån-perspektiv” på sig själv och själv anta de attityder som den andre har (Mead, 1976). Mead (1976) menade att individen gör sig själv till ett objekt genom att denne uppnår en självmedvetenhet om hur den uppfattas av andra och tolkar sitt eget beteende i ljuset av den andres blick. Många sociologer menar att rollövertagande är nära sammanlänkat med normativ handling då följande av normer förutsätter en förståelse för vad andra förväntar sig (Engdahl & Larsson, 2011). Rollövertagande kan ske i relation till en person men kan också generaliseras. Det innebär att medlemmar av en viss social kategori blir till symboler för gemensamma normativa föreställningar. Medvetenheten utökas sedan till att omfatta alla roller, vilket Mead (1976) benämner som *den generaliserade andre*.

Intrycksstyrning är en slags social förmåga som individer använder sig av för att undvika stigmatisering. Genom att följa de normer som finns för en social grupp kan individer upprätthålla bilden av sig själva som ”normala” i andras ögon (Engdahl & Larsson, 2011). Begreppet avser att beskriva de processer som individer ägnar sig åt i syfte att påverka andra så att de uppfattar den egna personen på ett fördelaktigt vis. Det kan handla om att medvetet anstränga sig för att skapa ett visst intryck som väcker en positiv reaktion hos den andre (Goffman, 1970).

**Sociala stereotyper.** En social stereotyp är uppbyggd av olika ideala värden som formats över tid till en grovt förenklad version som verkar som ett ideal för en viss social

grupp (John, 1986). En stereotyp är ofta en reducerad representation eftersom stereotypen konstant upprepas och reproduceras utifrån vissa bestämda värden som är överensstämmande med de värden som gäller för det sociala systemet som helhet, inuti vilken stereotypen verkar (John, 1986).

När en individ identifierar sig med en viss social kategori eller social roll så tenderar denne att anta vissa egenskaper som är utmärkande för den stereotyp som representerar kategorin. Detta kan leda till att individen formar sin person utifrån vissa ideal, det vill säga det kan uppstå en slags självstereotypifiering (Ashforth, 2001).

Socialiseringsprocessen är implicit och informell snarare än explicit och systematisk, vilket gör den svår att upptäcka. Den framstår i regel som självklar för de som påverkas av den och är därför svår att ifrågasätta och frigöra sig ifrån (John, 1986). Teorier om normativ påverkan, stereotypa ideal och rollövertagande förklarar på så sätt hur det kan komma sig att medlemmar av en viss yrkesgrupp, såsom psykologer, omedvetet och medvetet kan anta olika beteenden som ligger i linje med vad normerna för yrkesgruppen förespråkar och/eller anstränga sig för att förhindra att mindre önskvärda beteenden visas upp i en social kontext.

## Rollteori

I följande stycke kommer utvalda rollteorier att beskrivas eftersom de kan vara relevanta för att förstå hur en social roll kan påverka både egna och andras förväntningar. Begreppet rollmodell beskrivs för att sedan kopplas till ett exempel på rollmodell för psykologer.

Vissa menar att rollteori numera har ett svagare teoretiskt förklaringsvärde för socialt samspel, då nyare begrepp som självbild och identitet överlappar begreppet roll (Engdahl & Larsson, 2011). Dock anses fortfarande rollteorier vara viktiga för att belysa förändringsprocesser i människors liv, exempelvis då en individ överger en roll till förmån för en annan eller förlorar en roll (Engdahl & Larsson, 2011; Angelöw, Jonsson & Stier, 2015).

En roll är en del av ett så kallat förväntningskluster som skapar struktur åt kortlivade interaktioner så att människor får en ram för hur de kan hantera osäkerhet i samspelet och samordna intentioner. Förväntningskluster innehåller ofta hållbara värden som består över tid och påverkar enskilda interaktionsepisoder (Engdahl & Larsson, 2011). Sociala roller är inte statistiskt givna, utan är under konstant förändring och formas av kontexten. Det kan både handla om kontextuella faktorer som påverkar samspelet mellan människor men också mellan individen och samhället (Angelöw, Jonsson & Stier, 2015). En roll innehar en viss position i systemet och är förknippad med specifika förväntningar och normer. Individer som innehar en viss roll i andras ögon tenderar att utvärderas utifrån hur väl deras beteende stämmer överens med rollförväntningarna. Ofta är sådana idéer internaliserade och omedvetna för individen själv (Angelöw, Jonsson & Stier, 2015). Rollförväntningar kan delas upp i generella och specifika förväntningar, där en yrkesroll ofta har specifika förväntningar. Det innebär att en yrkesroll ofta är förknippad med tydliga regler för hur personen kan agera, vilket gör handlingsutrymmet smalare än för roller med mer generella förväntningar (Angelöw, Jonsson & Stier, 2015).

**Rollmodell för psykologen.** En rollmodell representerar en idealbild och beskriver den typiska rollinnehavaren i en social kategori (John, 1986). En rollmodell kan därför fungera som en förebild för en grupp yrkesutövare som tenderar att jämföra sig

med denna (John, 1985; John, 1986). Ett exempel på rollmodell för psykologer menar John (1986) är "forskaren", en socialt konstruerad representation som präglas av stereotyp maskulina värden såsom dominans, kontroll och objektivitet. Forskarens emotionalitet har genom historien ansetts vara något som störde forskarens yrkesutövande och således riskerade att försämra kunskapsproduktionen. John (1986) menade att det är anmärkningsvärt att forskaren utgör en rollmodell för psykologer då forskaren traditionellt sett alltid riktat sitt fokus mot objekt snarare än människor. Forskaren strävar i sin roll efter att vara en expert som är oberoende av influenser från andra människor samt från det egna känslolivet, egenskaper som inte är lämpliga för en psykolog. John (1986) menade att psykologer och blivande psykologer riskerar att sträva efter egenskaper som i praktiken förhindrar en god yrkesutövning.

## Syfte

Kunskap om vilken inverkan yrkesrollen kan ha på psykologens privatliv och vilka konsekvenser den professionella rollen kan generera är angeläget för att förstå yrkets särskilda utmaningar. Det är också viktigt att öka kunskapen om hur och när psykologrollen aktiveras i sociala sammanhang för att förstå hur rollen påverkar socialt samspel i en vidare bemärkelse.

Således är syftet med föreliggande studie att undersöka psykologers upplevelser av yrkesrollens påverkan på privatlivet samt vilka normer, förknippade med yrkesrollen, som aktiveras i privatlivet.

Med privatliv avses all tid och utrymme i psykologens liv som inte direkt ingår i arbetet/arbetstiden, det vill säga den personliga sfären i sin helhet. Ambitionen är att fånga olika aspekter av påverkan för att belysa fenomenet i sin helhet. Därför är studien inte avgränsad till en specifik domän av privatlivet då det var möjligt att deltagare upplevde en påverkan inom flera olika domäner; såsom föräldraskap, vänskapsrelationer och partnerrelationer.

## Metod

### Deltagare

Åldersspannet bland de sex deltagarna var 31-65 år ( $M = 44,4$  år). Könsfördelningen bland deltagarna var jämn då tre kvinnor och tre män deltog. Deltagarna var legitimerade och yrkesverksamma psykologer i Sverige. Inga andra givna kriterier för urval fanns, exempelvis var deltagare inom alla olika professionella yrkesområden och åldrar välkomna att delta. Antal år som yrkesverksamma legitimerade psykologer varierade mellan 1 och 34 år ( $M = 13,8$  år). Deltagarna var yrkesverksamma inom skilda verksamhetsområden såsom företagshälsovård, organisationspsykologi, kliniskt arbete med barn och vuxna samt på vårdcentral. Deltagarnas hemort var geografiskt spridd från norra till södra Sverige där deltagare kom från både glesbygd och storstad. En deltagare var föräldraledig vid tillfället för intervjun.

## Tillvägagångssätt

Deltagarna rekryterades via ett inlägg i facebookgruppen ”Psykologer i Sverige” där en öppen inbjudan postades vilket efter ett dygn hade genererat 16 intresserade. Bland de 16 som anmält sitt intresse gjordes ett slumpmässigt urval och sex deltagare lottades fram utifrån en önskan om en jämn könsfördelning. Tre kvinnor och tre män meddelades via mejl och delgavs ytterligare information om studien.

Deltagarna delgavs information om samtycke, sekretess och att de var fria att när som helst avbryta sin medverkan. Samtycke inhämtades muntligt i samband med att intervjun genomfördes. Vid transkriberingen togs all personlig information bort från data för att säkerställa ett anonymt deltagande. Deltagarna har givits en pseudonym vid redovisning av resultat.

## Intervju

Semi-strukturerade individuella intervjuer genomfördes via Zoom. Intervjuerna spelades in (enbart ljudinspelning) för att sedan kunna transkriberas. Intervjuerna tog plats i hemmet för fem av deltagarna och för en deltagare på jobbet. Intervjuerna genomfördes under September månad 2020, varade mellan 55 och 80 minuter och gjordes på svenska. En semistrukturerad intervjuguide användes (se Bilaga 1) för att säkerställa att samma frågor ställdes till samtliga deltagare. Tre övergripande områden togs upp i intervjuguiden; upplevelser i relation till andra, upplevelser i relation till sig själv och upplevelser utifrån normativ påverkan. Efter att tre av intervjuerna genomförts lades en fråga till i intervjuguiden som hade visat sig värdefull och spontant hade uppkommit under de tre första intervjuerna, se tillagd fråga i Bilaga 1; ”Hur kan du märka i relation till nya människor du träffar att du är psykolog?”. Följdfrågor användes för att skapa en fördjupad bild av deltagarnas upplevelse. Exempel på följdfrågor kunde vara ”Vad betyder det för dig?” och ”Hur tänkte/kände du då?”.

## Analys

Data analyserades med tolkande fenomenologisk analys (IPA; Interpretative Phenomenological Analysis) (Smith, Larkin & Flower, 2009). IPA är en analysmetod som syftar till att utforska individens upplevelse av viktiga aspekter av livet samt den mening som individen kopplar ihop med dessa upplevelser genom hur de tolkas och förstås inom ramen för individens livsvärld. IPA kombinerar två filosofiska teoribildningar; fenomenologi och hermeneutik. Fenomenologin syftar till att nå kunskap om världen via människans levda erfarenheter och sätter individens idiografiska (unika) upplevelse i centrum (Smith, Larkin och Flower, 2009). Husserl (2004) menade att människor har en intentional relation till sina medvetna upplevelser vilket skapar en förförståelse. Enligt fenomenologin är det nödvändigt att *parantessätta* tidigare kunskap för att nå objektiv kunskap och förstå fenomenets *essens* (Husserl, 2004). Hermeneutiken utgår ifrån antagandet att en tolkningsprocess är nödvändig för att nå kunskap om världen då människan är en meningssökande varelse. Inom IPA genomförs en *dubbel hermeneutik* vilket betyder att forskaren tolkar det som deltagaren tolkar (Smith, Larkin och Flowers,



2009). Analysprocessen har präglats av ett fenomenologiskt perspektiv då jag valt att förkovra mig i Husserls (2004) teorier.

Analysmetoden bedömdes vara lämplig då studiens syfte var att undersöka psykologers egna upplevelser av hur yrkesrollen påverkade privatlivet. Analysprocessen genomfördes enligt den metod som beskrivs i Smith, Larkin och Flower (2009). Varje intervju bearbetades enskilt för att säkerställa ett idiografiskt förhållningssätt till data. Data analyserades induktivt, det vill säga det användes inte någon teori när data bearbetades. Transkriptet lästes igenom samtidigt som initiala kommentarer antecknades utifrån två kategorier, en deskriptiv och en konceptuell nivå. De deskriptiva kommentarerna var avsedda att fånga den innehållsmässiga innebörden av data (fenomenologiskt förhållningssätt) medan de konceptuella kommentarerna avsedde att tolka det meningsinnehåll som fanns i data (hermeneutiskt förhållningssätt). Förutom deskriptiva och konceptuella kommentarer noterades särskilt intressanta språkliga uttryck (så kallade lingvistiska kommentarer) som deltagaren använde sig utav. Exempel på sådana språkliga uttryck var "eremit", "psykologglasögon", "mitt vuxna jag" och "röntnglasögon". Efter den initiala bearbetningen lästes hela transkriptet igenom en gång till då ytterligare kommentarer adderades.

I nästa steg av analysen söktes möjliga teman som belyste deltagarens upplevelse i relation till undersökningens syfte. Förslag på teman antecknades på post-it-lappar som fästes direkt på transkriptet. Viktiga textbitar som representerade teman ströks under och förslag på belysande citat markerades. För varje intervju gjordes ett visuellt "tematräd", där kopplingar mellan teman gjordes. Teman klustrades sedan till mer övergripande teman. I samband med klustringen kontrollerades varje undertema vad gäller intern homogenitet och extern heterogenitet samt temats relevans för studiens syfte. Teman som inte var relevanta utifrån forskningsfrågan sorterades i det här momentet bort. Tematräd färdigställdes för varje transkript innan nästa transkript analyserades. Efter att varje intervju bearbetats gjordes en sökning efter möjliga mönster i datasetet som helhet för att identifiera huvudteman. Huvudteman, som hade kopplingar i datasetet som helhet, kunde användas för att beskriva en "essentiell kärna" i deltagarnas upplevelse (fenomenets essens), det vill säga en upplevelse som delas av flera deltagare. Underteman visar på variationer av fenomenet medan det inom varje undertema redogörs för ideografiska skillnader mellan deltagare. Citat har i texten redigerats för att öka läsbarheten.

## **Reflexivitet och etiska överväganden**

Eftersom analysmetoden erkänner författarens eget bidrag till analysen i form av den förförståelse som hen besitter (Smith, Larkin & Flower, 2009) är det rimligt att redogöra för dennes kontext. Författaren var student på Psykologprogrammet, Termin 10, och var själv berörd av forskningsämnet då egna reflektioner hade föregått forskningen med anledning av den framtida yrkesroll som är gemensam med deltagarnas. Författaren gjorde inom ramen för en metodkurs på Psykologprogrammet en kvalitativ studie på psykologstudenter på Psykologprogrammet i Göteborg där syftet var att undersöka hur studenter upplevde att deras känslor fick ta plats inom ramen för utbildningen. I denna studie framkom normer för egen affektivitet som kopplades till stereotypa föreställningar om en framtida yrkesroll. Den här studien låg till grund för vidare reflektioner kring normer förknippade med yrkesrollen och utgjorde viss inspiration för den här studien. Det är rimligt att anta, då författaren själv är berörd av forskningsämnet, att det förekommer

en starkare subjektiv påverkan av datamaterialet vad det gäller möjliga tolkningar än om författaren var novis i relation till forskningsämnet.

Den här studien har följt forskningsetiska principer fastställda av Vetenskapsrådet (Vetenskapsrådet, 2017) samt följer lagen (2003:460) om etikprövning av forskning ([www.epn.se](http://www.epn.se)). Deltagare i studien har gett informerat samtycke i samband med intervjuer efter att de har informerats om syftet med studien samt att deltagandet bygger på frivillighet och att de när som helst under studiens gång kan avbryta sin medverkan. Reflektion kring etiska överväganden har främst gjorts i samband med datainsamlingen då vissa intervjuer bedömdes som särskilt personliga vars innehåll kunde uppfattas som intimt. Detta har hanterats genom att ta bort data som kunde uppfattas som känslig, exempelvis berättelser om privata relationer eller om egen psykisk ohälsa. Data har även anonymiserats med särskilt stor omtanke och mer strikt vid dessa intervjuer för att säkerställa deltagarnas anonymitet, exempelvis genom att ta bort personlig information som tidigare yrke eller nuvarande sysselsättning.

## Resultat

Resultatet presenteras i form av tre övergripande huvudteman med respektive underteman. Huvudteman avser att fånga ett fenomen som flera deltagare delar och som har betydelse för hur yrkesrollen påverkar privatlivet. Underteman representerar olika aspekter av detta fenomen. Inom varje undertema finns exempel på ideografiska skillnader mellan deltagare, det vill säga, hur denna påverkan kan ta sig varierande uttryck.

### Personen och psykologen

Det första huvudtemat handlar om upplevelser av hur den egna personen fick mindre utrymme på grund av yrkesrollen. Psykologerna beskrev olika skärningspunkter som uppstod mellan den privata och den professionella rollen samt strategier för att hantera rollerna. Huvudtemat omfattar tre underteman som representerar aspekter av deltagares position *som personer* i relation till yrkesrollen och till den psykologiska kunskap som denna medför. Det första undertemat handlar om hur den egna personen upplevdes vara ”kidnappad”, det andra beskriver hur deltagares inställning till yrkesrollen skiljde sig åt medan det tredje undertemat avser att fånga hur psykologi uppfattades som ett speciellt kunskapsområde. Samtliga aspekter hade betydelse för vilken påverkan som uppstod på privatlivet.

**Den kidnappade personligheten.** Undertemat beskriver negativa effekter av yrkesrollen på deltagarna som personer och hur deltagarnas personligheter hamnade i skymundan till förmån för yrkesrollen. Det kunde handla om att andra bemötte dem utifrån förväntningar om att de *primärt* var psykologer eller att deltagarna försökte censurera sitt beteende så att den egna personen blev mer förenlig med yrkesrollen. Olika sociala roller (vän, partner, förälder) som deltagarna hade i privatlivet överskuggades av yrkesrollen och blev på så sätt ”kidnappade” vilket bidrog till minskad ömsesidig kontakt med andra.

Flera deltagare upplevde att sociala roller trängdes undan i relation till närstående och att yrket genererade sociala förluster. Maja beskrev hur psykologrollen förlades *ovanpå* den sociala rollen och ”tog över” denna i relation till ett syskon. Hon beskrev hur förhållningssätt till patienter i yrkesrollen, såsom att vara neutral, liknade förhållningssätt hon tvingades in i relation till sin syster och att syskonskapet gick förlorat. Det personliga och ömsesidiga utbytet försvann delvis när fokus hamnade på systemens känslor och ångestupplevelser, vilket hon menade liknar psykologens dynamik med en patient.

*Det är ju också ganska tråkigt att ha en syskonrelation där man hela tiden är terapeut liksom. För då blir det ju också liksom jaha hur känner du då, aha okej, då mår du såhär. Ibland vill man ju också bara jaha hur mår barnen?*

En särskild påverkan på privatlivet uppstod då deltagare råkade möta patienter i privatlivet, något som väckte oro för hur patienten uppfattade en som person. Maja beskrev hur en ökad självmedvetenhet uppstod vid tillfällena då hon träffat patienter i privata sammanhang. Hon uppfattade att det krävdes att hon framstod som ”vettig” och övervakade sitt eget beteende genom att vara uppmärksam på vad hon sa och gjorde.

*Ibland blir det ju så att man är i nånting, kanske framförallt när man har barn, att man är på badhuset eller nånting och så stöter man på en patient. Då tycker jag det är lite jobbigt för jag blir väldigt självmedveten liksom. Man blir mer vaksam.*

Deltagare upplevde att de behövde censurera sig själva eftersom de möttes av kommentarer från andra om vad de fick och kunde uttrycka när det gällde åsikter och känslomässiga reaktioner. Det framkom att vissa känslor, såsom ilska, ansågs olämpliga men också att ha starka åsikter och stå fast vid dessa. Dan beskrev hur andras förväntningar handlade om att han borde ha kontroll över sina känslor och att ilska riktad mot andra väckte förvåning. Han upplevde att åsiktsfriheten blev beskuren när andra regler verkade gälla för honom än för andra människor.

*Det negativa är ju om man skulle bli arg på nån i nån situation eller om man skulle tycka... Jamen ha en åsikt i nånting, då skulle det kunna komma sådär du som är psykolog hur kan du säga så, hur kan du tänka så. Istället för att det blir en åsikt som jag har så skulle det också kunna vara en åsikt som en psykolog inte skulle kunna ha.*

Dan menade att han blev bedömd utifrån sin yrkesroll och lätt kunde uppfattas som okänslig eller politiskt inkorrekt om han delade med sig av ”felaktiga” åsikter. Att ha starka åsikter och stå fast vid dessa var något som kunde förvåna andra då han primärt förväntades lyssna in den andre och ta deras perspektiv.

*Man tänker att en psykolog ska vara mer böjlig och flexibel men om det hade varit någon annan så skulle det nästan setts som förståeligt. Men då kommer det här med att en psykolog ska vara på nåt sätt. Alltså kunna lyssna och inte ha en åsikt. Och då blir det ju knepigt tycker jag. Det här är ju inte i nån yrkessituation, det är bara privat.*

Deltagare menade att personliga uttryck tonades ner och att den egna identiteten inskränktes. Sam berättade hur han blivit tillrättavisad av närstående om han uttryckt sig

dömmande om andra människor vilket skapade frustration. Han menade att han behövde uppträda på vissa sätt då andra hade en bild av honom som ”psykologen” och att han saknade att kunna vara sig själv tillsammans med andra.

*Jag gillar inte det alls alltså. Jag känner mig på nåt sätt reducerad till mitt yrke. Jag saknar jag när var student eller när jag pluggade till (utbildning) som jag gjorde tidigare att när man sa det, då var man bara sig själv.*

**Kunskap som genomsyrar personen.** Deltagare menade att yrket psykolog är speciellt jämfört med andra professioner då yrkeskunskapen utgörs av ett ämne som ”pågår hela tiden” och angår ”alla” vilket gjorde yrkesrollen mer närvarande. Deltagare jämförde mot andra yrken och reflekterade kring likheter och olikheter. Flera deltagare menade att yrket gjorde att en som privatperson kom i kontakt med andras privata angelägenheter, såsom deras psykiska ohälsa, vilket skapade obekväma situationer. Kunskapen om psykologi uppfattades också vara en kunskap som genomsyrade deltagarna som personer och genererade en särskild blick på tillvaron.

Kunskap om psykologi aktiverades såväl i nära relationer, till familj och vänner, som i relation till nya bekantskaper. Kunskapen blev på så sätt sammanflätad med psykologen som person, vilket gjorde att gränsen mellan yrke och fritid suddades ut. Både Alexandra och Dan beskrev hur yrket påverkade dem som personer på genomgripande sätt. Alexandra menade att hon inte identifierade sig med yrket även om det var en stor del av hennes liv och att hon försökte se på arbetet som ”bara ett arbete”. Trots det innebar yrket något mer för henne.

*Jag tänker att även om man säger såhär, jag arbetar som psykolog och jag är inte psykolog, så upplever jag nog ändå att själva yrkesvalet verkligen har påverkat mitt sätt att se på världen. På så många olika sätt eftersom den här kunskapen har jag ju med mig hela tiden om hur människor fungerar och beteenden.*

Vissa deltagare beskrev hur psykologin inte gick att fjärma sig ifrån, då den fortsatte att existera även inom den privata sfären. Yrkeskunskaperna gick att applicera i vardagen och var möjlig att hitta i olika kontexter; inom arbetsgrupper, i parrelationer och när det gällde föräldraskap. Dan kopplade ihop yrkesrollen med sig själv som person. Han menade att kunskapen skiljde sig från andra professioners kunskap eftersom det inte gick att ”komma undan” psykologin på fritiden.

*Vissa yrken är väl lättare att smälta samman med och kanske vara så över dygnets alla... Även en ekonom kan säkert vara ganska ekonomiintresserad men det kanske är lite annorlunda med psykologer, socionomer, präster. Man går in i och kanske blir på det sättet och den stilen. För psykologin pågår ju alltid. Vi lever ju i psykologin så att säga så jag menar det är ju inte så att man kan ju inte bara... Det är svårare i alla fall att bara stänga av den. Jag vet inte vad man skulle stänga av.*

Deltagarna jämförde sitt yrke med andra yrken. Flera gjorde antagandet att psykologens yrkeskunskap var annorlunda då den tangerade människors privatliv. De upplevde att människor de inte kände delgav dem känslig information om sig själva vilket de upplevde som obekvämt eftersom de blev indragna i andras privatliv på sätt de inte alltid önskade.

*Alltså det blir lite som att man träffar en rörmokare och så börjar man prata om att man har stopp i rören hemma eller nånting, och det kan ju vara fine liksom, men på nåt sätt att en del... Jag tror att många gör det för att man inte riktigt förstår att det är ett lite speciellt ämne, man kanske vill vara artig och bara hitta nåt gemensamt att prata om. (Sam)*

Även Maja menade att psykologyrket skiljde sig åt från andra yrken. Hon beskrev hur känslig information om andras psykiska ohälsa kunde sätta henne i en konstig position. Maja jämförde mot andra yrkens påverkan och vilka samtalsämnen olika yrken genererar.

*Det känns ju ändå som att det är lättare än om nån bara liksom men du, vad tror du om den här regeln? Det är ju lite lättare att förhålla sig till än typ du jag har sån jävla ångest. Det är ju lite såhär jaha typ. Okej, och vad ska jag liksom... Det är ju oftare lite mer känsligare information som man kan få.*

**Särskiljande och överlappande roller.** Temat visar hur deltagare antog olika förhållningssätt till yrkesrollen för att hantera dess påverkan, där de hade olika syn på yrkesrollen i relation till den privata rollen. Vissa menade att det var viktigt att hålla isär rollerna för att begränsa påverkan medan andra uppfattade att de överlappade varandra och att det inte var nödvändigt att separera de två. Temat omfattar skärningspunkter mellan rollerna. Dessa kunde representera olika ställningstaganden, exempelvis hurvida deltagare upplevde sig ”vara psykolog” eller ”arbeta som psykolog”, där påverkan var beroende av deltagarens perspektiv.

Flera deltagare upplevde att det var viktigt att separera yrkesrollen från den privata rollen för att frigöra utrymme för den egna personen, något de ofta kämpade med. Rebecka, som hade åtta års yrkeserfarenhet, beskrev stora svårigheter att kombinera yrkesrollen med den privata rollen och kunde se hur yrket påverkat henne så pass mycket att hon hade svårt att känna igen sig själv som person. Rebecka beskrev två roller som var väldigt olika varandra, vilket hon upplevde var nödvändigt för att kunna skilja dem åt. Samtidigt gjorde detta att hon hade svårt att få ihop sin självbild.

*Jag har väldigt svårt faktiskt att få ihop min egen självbild, vem är Rebecka som person, det har jag jättesvårt med faktiskt. För jag ser att jag var en person innan jag blev psykolog som sen har förändrats ganska kraftigt sen jag blev psykolog som nog är präglad av yrket i mångt och mycket. Och jag har svårt att få ihop hur jag kombinerar psykologrollen och den lite mer då slappa Rebecka privat.*

Vissa deltagare skapade strategier för att upprätthålla gränser mellan yrke och privatliv och skydda den privata sfären från negativ påverkan. Sam, som hade jobbat i drygt ett år, upplevde att han behövt sätta gränser för att kunna vara sig själv privat och att yrkesrollen hade en hämmande effekt på honom. Sam reflekterade kring andras bild av honom samt vilken roll han egentligen borde ta och beskrev hur han genom både sina egna och andras förväntningar drogs tillbaka in i yrkesrollen när han var ledig.

*Jag upplever att jag måste bete mig på ett visst sätt i olika situationer för att jag på nåt sätt aldrig riktigt tar av mig psykologrocken. Och det tycker jag nästan har blivit mer över tid när vänner och familj på nåt sätt har landat i*

*att jag nu inte längre är studenten utan att nu ska jag vara psykologen så att säga.*

Andra menade att det inte var någon skillnad mellan rollerna och att de därför inte hade behov av skilja dem åt. Erfarna och äldre psykologer, såsom Ted och Alexandra, upplevde att rollerna med tiden närmade sig varandra vilket beskrevs som positiv. Ted, som befann sig i slutet av sin karriär, beskrev en mer okomplicerad relation till yrkesrollen. Han menade att han tidigt i karriären hade svårigheter med att förhålla sig till yrkesrollen och uppfattade att det då var större skillnad mellan rollerna men att ökad erfarenhet hade gjort att han numera kände sig mer avslappnad både på jobbet och privat.

*Jag känner mig mer bekväm att vara privat när jag jobbar och jag känner mig rätt bekväm med hur jag kan använda min psykologiska kunskap privat. Jag började med att hålla allt ifrån mig till att vafasen jag kan ju erbjuda den kunskap jag har. Det är något jag lärt mig genom åren skulle jag nog vilja säga. Och även så att säga kunna berätta privata saker för mina patienter när det behövs.*

Alexandra, som hade 14 års yrkeserfarenhet, beskrev hur hon upplevde att yrkesrollen och den privata rollen egentligen var samma roll och att hon därför inte hade något behov av att anta en roll när hon arbetade.

*Det är liksom en känsla av att jag blir inte någon annan när jag går hem, jag är alltid jag. Jag tänker inte att nu slutar jag vara psykolog utan jag är bara människa och så jobbar jag på jobbet och försöker vara människan som hjälper andra. Men det är inte så att jag tar på mig nån roll riktigt.*

## **Krav och förväntningar**

Deltagare uppfattade att yrket och den kunskap som yrket medförde genererade krav och förväntningar på dem. Det kunde handla om "inifrån" kommande krav men också krav utifrån andras föreställningar om hur en psykolog borde uppträda. Huvudtemat har fyra underteman som alla berör olika aspekter av krav och förväntningar; "Att vara sin egen patient", "Strävan efter förändring", "Acceptera sin mänsklighet" samt "Normativa krav". "Normativa krav" är ett mer omfattande undertema då normer hos samtliga deltagare bedömdes vara centralt i berättelserna om krav och förväntningar.

**Normativa krav.** Undertemat ger en bild av vilka normer deltagarna kom i kontakt med vid sociala interaktioner i privatlivet. Samtliga deltagare beskrev situationer där de kände sig påverkade av normer, erfarenheter de uppfattade hade sitt ursprung i stereotypa föreställningar av yrkesrollen. Det kunde handla om egna föreställningar om vad andra förväntade sig eller om direkta kommentarer från bekanta, vänner och familj om hur de *borde* uppträda som psykologer. Det framstod för många deltagare som att yrkesrollen behövde *hanteras* på olika sätt på ledig tid, som om de *var* psykologer i andras ögon.

Flera deltagare uppfattade att egna känslor borde kontrolleras, där ilska och rädsla framstod som särskilt olämpliga att uppvisa. Rebecka kände sig påverkad av flera normer och menade att hon hade svårt att navigera bland alla "regler". Hon kände sig tvingad att dölja ilska eftersom hon uppfattade att det fanns outtalade krav på att en psykolog inte skulle bli upprörd utan tala "lugnt och stilla" och vara "lågaffektiv". Rebecka menade

också att hon förväntades vara förstående inför andras dåliga beteenden. Hon uppfattade att det inte var tillåtet att reagera spontant på sådant som gjorde henne arg och önsketänkte kring att vara mer fri i relation till normerna. Rebecka höll många känslor inom sig för att undvika att göra fel.

*Jag skulle vilja bli arg på den där dumma personen i Ica-kön bara såhär för att jag vill, och inte såhär men åh den har nog haft en tuff dag, jag kan förstå att det är svårt och nu ska vi prata oss till sans här. Jag skulle bara vilja bli förbannad tror jag ibland.*

Sam upplevde också att han förväntades vara förstående för andras beteenden och märkte hur han fick negativa reaktioner från andra om han uttryckte sig onyanserat. Han menade att han hade börjat ge sig själv tillåtelse att inte vara förstående i alla lägen, vilket han upplevde var befriande. Han upplevde själv att han blivit bättre på att ”ta av sig psykologglasögonen” när han var ledig, men att hans egen inställning inte gick ihop med andras förväntningar på hur han borde vara.

*Jag tänker kanske inte att ”oj på den här personen som betar sig så och så det skulle kunna bero på det här”, utan jag tänker mer som jag gjorde tidigare i livet, att den här personen verkar vara en idiot. Och om jag verbaliserar det inför andra, det är då jag upplever att det inte rimmar riktigt med förväntningarna på hur jag bör vara.*

Vissa beskrev hur det kunde bli omöjligt att göra rätt då en norm krockade med en annan. Rebecka uppfattade att det var viktigt för henne som förälder att köpa könsneutrala kläder till sina barn, samtidigt menade hon att hon som psykolog inte alls borde vara påverkad av sådana ”regler”. Hon beskrev hur hon upplevde att det blev fel hur hon än gjorde. Några andra deltagare upplevde en påverkan av normer som handlade om att inte överdriva eller vara ”för mycket åt nåt håll”. Dessa deltagare uppfattade också att en psykolog borde ta hand om sig fysiskt och psykiskt och vara en ”renlevnadsmänniska”. Rebecka uppfattade att det fanns en generell norm om balans i tillvaron, en norm som var svår att uppfylla eftersom det var lätt att hamna på fel sida av den.

*Man ska vara andligt och fysiskt i balans. Jamen balans är väl såhär normen som genomsyrar, det ska vara balans liksom. Det ska inte vara för mycket av nåt det ska inte vara för lite av något. Man ska kunna dricka och ha kul men man ska inte heller slå över liksom.*

Flera deltagare uppfattade att det fanns en föreställning hos psykologer om att det rådde homogenitet inom kåren, något som upplevdes förstärka normativa förväntningar och generera ”smala åsiktskorridorer”. De uppfattade att andra psykologer bidrog aktivt till att cementera stereotypa föreställningar om den egna yrkeskåren genom att tillrättavisa andra psykologer när de bröt mot normer. Dan menade att det fanns en föreställning inom kåren att en psykolog skulle ”stå till vänster” politiskt.

*Men just det här med när det ibland kommer in politiska åsikter att en psykolog ska liksom tänka så eller så och det är oftast nog mer åt det vänstra hållet. Och det är ju väldigt spännande tycker jag. Om det finns psykologer, eller om det skulle vara en förhärskande idé om att psykologer bara kan... Alltså i en demokrati bara kan tänka åt ett håll, det är ju rent absurt förstås.*

Några beskrev hur de försökte agera ”tvärtemot” vad normerna förespråkade. Maja beskrev hur påverkan från yrkesrollen skapade en vilja att agera i strid med förväntningarna när normerna inte var ”sunda”. Genom sin arbetslivserfarenhet inom företagshälsovård kunde hon se destruktiva mönster hos psykologer som hon önskade bryta med. Hon upplevde att det var tabu att söka hjälp för psykisk ohälsa och arbetade aktivt emot normen för att ge sig själv tillgång till stöd och hjälp.

*Jag har jobbat inom företagshälsovård länge och jag vet att psykologer i väldigt hög utsträckning är sjukskrivna men också väldigt få söker hjälp. Så jag tror snarare att psykologyrket... Det har hjälpt mig att söka hjälp i vissa situationer. Att söka stöd liksom. För jag upplever att det faktiskt bland psykologer är lite tabu.*

Ted beskrev också hur han agerade *mot* normen, genom att ”vara rebellisk” när han märkte en norm bland psykologer om att vara ”moraliskt högstående”. Ted menade att han vägrade tillhöra den kategorin då det innefattade ett fördömande av andra människor. Han uppfattade att psykologer skulle vara duktiga, ha ett starkt överjag och vara ordentliga. Ted beskrev sitt rökande som en protest mot normerna och ett sätt att inte följa ”pk-kulturen”.

*Jag vill inte tillhöra de moraliskt högstående. Jag vill vara en hel människa. Jag menar vi är människor, vi har våra primitiva tankar och känslor och så och de finns där även om vi går 20 år i psykodynamisk terapi. Så kan jag tänka vill jag ta en cigarill så gör jag det. Jag skiter i vad andra tycker. Det är litegrann det där att jag tycker inte om när man på nåt sätt ser ner på andra, de där rökarna eller ja.*

**Acceptera sin mänsklighet.** Undertemat beskriver hur deltagare förhöll sig till egna mänskliga brister och tillkortakommanden. Flera reflekterade utifrån resonemang om *mänsklighet* genom beskrivningar av hur de förhöll sig till upplevda misslyckanden. De beskrev hur det verkade finnas ”omänskliga krav” att hantera livet bättre än andra människor. Vissa hade också en tendens att själva tycka att de borde kunna hantera svårigheter bra samt undvika relationella misslyckanden, även om de själva höll med om att det var orimliga antaganden.

Deltagare uppfattade att krav genererades utifrån den kunskap de hade om psykologi. Alexandra beskrev hur hennes kunskap om beteendeförändringar kunde göra att hon förhöll sig självkritiskt när hon inte lyckades med en förändring. Krav kunde också finnas inom olika sociala domäner, såsom föräldraskap och parrelationer. Dan, som hade tre barn och arbetade som parterapeut, upplevde att det fanns idéer om att psykologer *borde* vara lite bättre partners och föräldrar än andra yrkesgrupper.

*Den klassiska tror jag, skulle jag säga inte är i parrelationen, även om jag tror att många tänker så, utan det är väl i fostran, eller uppfostran då som förälder. Där får man väl höra inte så sällan från psykologer och socionomer som tänker som tänker såhär jamen vi borde väl vara lite bättre, alltså bättre i bemärkelsen att hålla nere aggression, eller ilska eller kunna ha tålmod, såna ord används ju.*



Några beskrev hur deras kunskap kunde göra att deras beteende i olika sociala roller tenderade att värderas annorlunda av dem själva och andra, vilket skapade en intolerans för misslyckanden. Rebecka upplevde att kraven ökade när hon blev förälder, då en ny social roll som medförde nya krav kombinerades med psykologrollens krav. Hon såg på föräldraskap som ett område där psykologin, genom uppfostringsmetoder och teorier om barns utveckling, aktiverades särskilt mycket både i relation till sina egna kriterier, men också i samtal med andra föräldrar.

*Jag tycker att det blev lite annorlunda sen man fick barn, man förväntas kunna hela utvecklingspsykologin och inlärningsteori. Men du vet ju hur man ska göra med känsloutbrott du som är psykolog och du vet ju de här faserna. Vilka jävla faser, jag har ingen aning. Jag brottas själv med en tre-åring vilja. Och där tycker jag faktiskt att det har varit lite svårare att vara mamma och psykolog ibland.*

Deltagare beskrev olika strategier för att hantera höga krav på sig själva. Alexandra menade att hon hade mycket kunskap om hur en skapade goda relationer vilket kunde medföra krav på att lösa konflikter och upprätthålla en hög kvalitet i relationer. Samtidigt antog hon ett mer ”förlåtande” perspektiv på sig själv och såg gemensamma svårigheter för alla människor. Hon menade att hon inte stod över dessa svårigheter för att hon arbetade som psykolog, något hon behövde påminna sig om.

*Jag tänker att det där också att veta liksom vad som är ett bra liv. Nämen låt säga såhär att ha svårigheter i parrelation. Jag borde ju veta hur man har en perfekt, eller perfekt, men en god relation och det vet jag ju också men att det kan vara väldigt svårt ändå.*

**Strävan efter förändring.** Flera deltagare beskrev en önskan att förändra och utveckla sig själva och sina relationer. Vissa upplevde sin psykologiska kunskap som hjälpsam medan andra kunde uppleva att den medförde krav som handlade om att vara ”lyckad”. Flera upplevde det som förväntat att kontinuerligt förbättra sig själva genom att arbeta med sina brister och bryta negativa beteendemönster, något de egentligen inte alltid hade lust att göra. För vissa framstod det som att strävan efter förändring syftade till att *optimera* sina liv, som om livet var en ständigt pågående kurs i personlig utveckling.

Alexandra beskrev hur hon vanligtvis stimulerades av ny kunskap eftersom hon tyckte om att gå utbildningar och hade ett varierande och innehållsrikt arbete. Hon såg samtidigt en baksida med kunskapen som kunde göra att hon ställde för höga krav i sina relationer. Hon menade att det var viktigt med kvalitet i relationer och ville utveckla sina relationer när hon lärde sig något nytt. Alexandra kunde se hur hennes yrke medförde krav på hennes partner om att hålla ett högt tempo i förändringsprocesser. Själva beskrev hon det som att hon hade låg tolerans för att ”bara vara”.

*Ibland är det ju ett gissel att ha mycket kunskap. Jag tänker att det kan bli så i till exempel i parrelationen att jag är i ett flöde av kunskap och det gör också att jag kan vara ganska... Ställa ganska höga krav tror jag på att det ska vara kvalitet i relationer. Jag tror att jag har noll tolerans för bara åren går och ingenting händer.*

Vissa såg på sin kunskap som en viktig resurs för att hjälpa sig själva och underlätta påfrestningar i livet. Sam såg på sin kunskap som en tillgång för att komma

över en relation och hantera känslor av svartsjuka och att hans kunskaper var avgörande för att han kunde hantera ett uppbrott på ett bra sätt.

*Vad är det som, utifrån min teoretiska bakgrund, vad är det jag borde göra för att klara av det här så bra som möjligt. Jag hade lite problem med svartsjuka, kollade upp det, hittade en övning som jag jobbade med och upplevde att det var väldigt bra. Så jag tror att en stor anledning till att jag kunde hantera det uppbrottet var ändå min kunskap om psykologi.*

Andra kunde uppfatta kunskapen som en belastning. Rebecka beskrev hur hon hade en sträng inställning till sig själv som handlade om att hon skulle förändra sig och letade ständigt efter utvecklingspotential. Hon beskrev hur hon analyserade situationer i privatlivet för att lära sig av dem och se till så hon inte upprepade samma misstag. Själv menade hon att den här inställningen till sitt eget beteende var tröttsamt och att hon lätt hamnade i självkritiska tankar.

*I mitt huvud så blir det så att situationer som har utspelat sig tenderar att spela som en funktionell analys i mitt huvud och man tittar såhär vad kunde jag gjort tidigare, kunde jag brutit det. Och däri blir det då också ett ganska kritiskt förhållningssätt till mig själv när jag hela tiden går in med en förändringspotential till mig själv, vad kunde jag ha gjort annorlunda.*

Andra hade en mer neutral syn på förändring och personlig utveckling. Dan uttryckte att det var rimligt att psykologer hade krav på sig att försöka förbättra sig själva som personer och att det var logiskt att kunskapen om psykologiska processer kunde bidra till positiv förändring i relationer. För Dan var inte dessa krav betungande utan en naturlig förväntan som han hade på sig själv.

*Jag tycker absolut man kan ha ett krav på sig själv om att försöka förbättra sig, det vore ju trist om man inte kunde ha det, det ska ju i och för sig alla ha, men kanske psykologer ska kunna använda det själva.*

**Att vara sin egen patient.** Deltagare beskrev hur de emellanåt antog ett patientperspektiv på sig själva, något de uppfattade som både hjälpsamt och ohjälpsamt. De menade att de hade förväntningar på sig att ”fixa” egna bekymmer och problemlösa tillvaron så som de hjälpte patienter. De reflekterade kring huruvida det gick att ”självbehandla” sig eller om det var en omöjlig uppgift. Undertemat berör deras reflektioner kring att själv vara behövande och sårbara, kopplat till föreställningar om självtillräcklighet och motstånd mot att söka hjälp och vara en patient.

Flera tyckte att de borde kunna behandla sig själva samtidigt som det upplevdes som svårt och tabu att söka hjälp för lidanden som de själva var experter på. Dan beskrev hur han kunde få ”gliringar” från andra för sin fobi eftersom han var ”KBT-psykolog”. Han tyckte själv fobin var lite ”löjlig”, men menade att han inte lyckats behandla sig själv även om kunskaper om exponering och habituering hjälpt honom i andra sammanhang. Dan menade att andra uppfattade honom som en hycklare när han hjälpte andra men inte kunde lösa sina egna problem.

*Mitt privata exempel är ju att jag är spruträdd då, eftersom jag är kbt... Många vet att jag är spruträdd och säger ”men vafan det är ett jävla hyckleri och då hjälper det ju inte det minsta liksom”. Jag borde ha nytta av det, jag vet hur det går till, vissa andra grejer kan jag habituera mig för*

*eller exponera, men just den här grejen är fortfarande ganska kraftfull. Och då hjälper det ju inte.*

Egna farhågor kunde också bekräftas av andra vilket gjorde den ”inre” bilden samstämmig med den ”yttre”. Rebecka, som jobbade med stressproblematik och utmattningssyndrom beskrev att hon, när hon själv blev sjuk, försökte hantera det på egen hand eftersom det var svårt att söka hjälp för en problematik hon vanligtvis hjälpte andra med. När hon väl sökte hjälp bekräftades hennes egna föreställningar när hon möttes av förvåning och fick till sig att hon borde klara av att hantera detta själv.

*Där var det svårt att vara psykolog tycker jag, att vara sjuk och vara psykolog, det var skitsvårt. Och jag drog mig för att be om hjälp. Jag har faktiskt mött det av vården också, så när jag väl ringde då, och vi hade en företagshälsovård som jag ringde och första svaret var... Det var ju en sjuk uppförstrappa att ringa det där samtalet och det bemötande som jag fick var såhär att men du som är psykolog borde väl klara det där.*

Bland deltagarna fanns också positiva erfarenheter av att anta ett patientperspektiv på sig själv. Alexandra, som arbetade kliniskt utifrån en terapimetod om självmedkänsla, beskrev hur hennes kunskaper om metoden underlättat för henne i privata relationer. Hon beskrev en positiv erfarenhet av att använda metoden då hon kunde minska sitt eget lidande.

*Det där är idag en så självklar del av mig och där kan jag uppleva att det har påverkat mig väldigt mycket i relationen till min mamma framförallt som jag stundtals inte alltid haft en bra relation till. Sen ungefär den här tiden när jag började praktisera mer det här har jag också kunnat ha det mycket lättare.*

Vissa menade att det inte fungerade att hjälpa sig själv såsom de hjälpte patienter. Sam, som jobbade på vårdcentral, drog paralleller från patienter till sitt eget liv eftersom han kunde relatera till vardagssituationer som patienter beskrev. Han menade att det var stor skillnad på att behandla sig själv och att behandla patienter då han var ”aktören” i sitt liv och inblandad i de situationer han försökte analysera vilket gjorde det omöjligt att göra en hjälpsam analys.

*Jag tycker ändå samtidigt att jag har lärt mig sen jag gått ut att jag kan inte analysera mig själv eller jag kan inte hjälpa mig själv i särskilt hög utsträckning. Jag har varit i knepiga situationer och där jag har kunnat se efteråt att nä det blev inte så bra när jag försökte lösa det själv utan jag behöver få stöd från andra och hjälp.*

## **Avstånd och närhet till andra**

Deltagare berättade om hur deras yrke kunde innebära konsekvenser för deras sociala liv, där vissa upplevde att deras yrkesroll gjorde att de kom närmare andra människor medan andra upplevde en ökad distans till andra. Huvudtemat har tre underteman; ”Den farliga psykologen”, ”En ökad närhet” och ”Assymetriska relationer” som beskriver olika aspekter av hur det sociala livet påverkades.

**Den farliga psykologen.** Deltagare beskrev hur människor de träffade i den privata sfären kunde bli oroliga och spända när de fick veta att de arbetade som psykolog. Flera uppfattade att den egna yrkesrollen innebar ett implicit hot för andra och att de bemöttes med misstänksamhet. Vissa höll ibland sitt yrke hemligt för att slippa obekväma situationer och kunde uppleva att de "avslöjade" sitt yrke när det väl kom upp. Undertemat handlar hur deltagare bemöttes utifrån sin egen "farlighet" samt om föreställningar om vad andra var rädda för.

Flera beskrev hur andra var rädda för att "bli analyserade". Alexandra uppfattade att det blivit lättare att vara psykolog och att hon inte lika ofta numera möttes av oro från andra. Hon mindes situationer där andra tyckt att hon borde ha berättat att hon var psykolog "från början" som om det fanns någon redovisningsplikt vad det gällde den egna professionen.

*För tio år sedan kunde folk vara lite mer oroliga liksom såhär jaha har du suttit här... Varför har du inte sagt nåt har jag fått höra flera gånger. Varför har du inte sagt att du är psykolog, har du suttit här och analyserat mig? Man bara äh nej det har jag inte gjort.*

Rebecka hade också erfårit att andra blivit oroliga och obekväma i hennes sällskap. Hon beskrev hur hon kände att hon ville skydda dem eftersom hon uppfattat att de ångrat att de delgivit privat information när de fått reda på att hon var psykolog. Hon undvek därför att ställa känsliga frågor för att förhindra att de skulle känna att de lämnat ut sig för mycket. Rebecka föreställde sig att andra tänkte att hon skulle döma dem eller ta för allvarligt på det de berättat.

*Jag är lite rädd för att folk du vet ska säga saker till mig som privatperson och sen få reda på att jag är psykolog och ångra att de delgav infot. Och då är det som att jag lite försöker skydda dem från att hamna i den sitsen.*

Vissa beskrev hur de utvecklat strategier för att avdramatisera sitt yrke och göra sociala situationer mer bekväma för andra. Ted menade att han ofta skojade till det för att avdramatisera, vilket numera "gick på automatik".

*Det är lite det där att oj du är psykolog, jaja men de mentala röntgenglasögonen de har jag lagt hemma. Jag skojar till det. Och jag är bara psykolog på jobbet det är jag inte på fritiden kan jag säga.*

**En ökad närhet.** Undertemat handlar om erfarenheter där yrket inneburit en ökad eller fördjupad kontakt med andra. Deltagare beskrev hur de upplevde att de blev bekräftade utifrån andras respons och intresse för den egna yrkesrollen och hur yrket kunde generera intressanta samtal där de kom andra nära. Kunskapen kunde leda till att privata relationer fördjupades och till en ökad ömsesidighet.

Vissa hade upplevt hur deras kunskap skapat förutsättningar för att privata relationer fördjupats och utvecklats i en positiv riktning. Alexandra menade att hennes kunskaper lett till att hon kommit närmare sin mamma.

*Compassionperspektivet har fått mig att känna att jag kan omfamna hennes lidande också och det har gjort att det blivit mycket lättare för oss att mötas. Det har blivit väldigt försonande och förlåtande på ett väldigt bra sätt. Så vi har en jättebra relation idag. Så där känner jag faktiskt att den här*

*terapiformen och den här kunskapen faktiskt fått mig att omfamna den här relationen på ett helt annat sätt.*

Sam upplevde också att relationen till en vän hade fördjupats som en konsekvens av yrkesrollen och lett till ökad ömsesidighet när han också fått möjlighet att vara sårbar.

*Det har fått väldigt bra konsekvens i ett av de här specifika fallen med han som gick i parterapi för att där så upplever jag att vår relation fördjupades och jag fick möjlighet att vända mig till honom. Så jag fick mycket stöd i en annan situation och vår relation blev helt förändrad efter det här, till det positiva.*

Några menade att det fanns förväntningar hos andra som de upplevde som positiva och som kunde göra att de kände sig bekräftade utifrån sin kunskap och förmåga. Dan menade att hans kunskaper ofta hamnade i centrum i samtal eftersom han märkte ett intresse för psykologi i sin bekantskapskrets. Han tyckte att yrkesrollen ofta genererade intressanta samtal med andra som gjorde att han fick ta del av deras känslor och tankar. Han menade att det kunde bli ”mänskliga möten” om existentiella saker, något han uppskattade.

*Om man ska ta den positiva sidan kan man ju säga att ibland så är det ju en förväntan som jag tycker kan vara ganska... Den kan ju funka också åt ett positivt håll därför att man kanske får en sorts smicker av att också få förtroendet och att man kanske är bra på att lyssna så det kan ju också vara en sorts positiv förstärkning i det att folk faktiskt öppnar sig.*

**Assymetriska relationer.** Temat handlar om upplevelser av bristande ömsesidighet i privata relationer. Det beskriver hur yrket kunde medföra begränsningar av vilken social kontakt som var möjlig och hur yrket kunde försvåra symmetriska och jämbördiga relationer. Deltagare menade att de tenderade att sätta andras perspektiv i första hand vilket skapade svårigheter när det gällde att lära känna nya människor. Temat belyser också upplevelser av att stå i assymetriskt förhållande till andra människor utifrån makt och statusfaktorer, vilket gjorde att deltagare uppfattade att de befann sig i ett överläge eller underläge i relation till andra, något de inte var bekväma med.

Flera beskrev sig bli ”attackerade” av berättelser om andras psykiska ohälsa från människor de inte kände i opassande situationer, vilket kunde skapa en känsla av att bli utnyttjad. Sam beskrev hur han ibland höll sitt yrke hemligt för att skapa utrymme för att ”vara sig själv” och slippa frågor. Han upplevde att det annars blev ett fokus på hans yrke eller att han fick höra berättelser om andras psykiska ohälsa. I kontakten med andra kunde Sam uppleva att ömsesidigheten gick förlorad när ett samtal övergick till ett ensidigt fokus på den andres bekymmer.

*Ofta sa jag bara så att jag jobbar inom vården, men vid nåt enstaka tillfälle så sa jag att jag jobbade som psykolog och då satte det igång direkt. Jag kommer ihåg att jag satt och snackade med två tjejer och vi hade jättetrevligt och sen sa jag det och då pratade den andra tjejen i 1,5 timme om sin panikångest.*

Flera beskrev hur yrket kunde generera ”ojämnvikt” vad det gäller det sociala utrymmet i samtal. Rebecka hade lagt märke till att kontakten med andra ofta gestaltade

sig på samma sätt där hon ställde frågor till den andre medan hon undvek att prata om sig själv, likt hur en psykolog relaterar till en patient. Genom tekniker hon lärt sig i yrket, såsom spegling och andra färdigheter inom samtalsmetodik, tenderade hon att få fram mycket information om andra medan hon för dem förblev okänd.

*Skulle du fråga till exempel min sons förskoleförälder så skulle nog många säga att de känner mig ganska bra. Fast de har ingen aning om vem jag är. Men jag har bra koll på dem och kan räkna upp deras familjehistorik och allting.*

Andra beskrev hur det kunde vara svårt att utgöra ett stöd i relationer när det inte fanns ett ömsesidigt utbyte. Sam upplevde att det var svårt att sätta gränser i relation till vänner som han bedömde hade ”få egna resurser” och där det inte var troligt att de själva skulle söka hjälp. Sam upplevde det som att han ibland ”jobbade övertid”.

*Det var ganska betungande. Då kunde han ringa mig en tisdagskväll när jag suttit med patienter hela dagen och behöva prata i en timme. Det var ändå okej för det var ganska sällan men jag satt väldigt mycket under samtalet med tanken på att det här är nog ingenting jag kan göra mer av.*

Några beskrev hur psykologrollen kunde ge dem en ofrivilligt överläge gentemot andra människor. Ted upplevde att andra kunde se på honom som en person som befann sig ”över dem i den sociala hierarkin”. Han menade att han utvecklat strategier för att utjämna maktobalanser.

*Nu bor jag ju ute på landet och så och man känner att det är fint att ha läst på högskolan, och att man är mer begåvad eller... Nån underlägsenhetskänsla tror jag. Jag tror att jag jobbat rätt mycket med det under åren att också jämma ut relationerna på nåt sätt, skoja till det om att man är psykolog.*

## **Diskussion**

Syftet med föreliggande studie var att undersöka psykologers upplevelser av yrkesrollens påverkan på privatlivet samt vilka normer, förknippade med yrkesrollen, som aktiverades i privatlivet. Resultatet visade att psykologer upplevde en omfattande påverkan på privatlivet och att påverkan visade sig i nära relationer, i relation till okända människor samt i relation till människor de nyss lärt känna. Föreställningar om yrkesrollen gick att härleda till psykologernas egna förväntningar men också till andras förväntningar. Förväntningarna upplevdes ofta som kravfyllda och beskrevs som hämmade eller hindrande. Negativ påverkan handlade bland annat om att psykologerna uppfattade en ökad social distans till andra och de kunde uppleva en bristande ömsesidighet. Positiv påverkan kunde handla om att yrkesrollen bidrog till ökad närhet och skapade förutsättningar för en djupare kontakt med andra.

Resultatet kommer att diskuteras nedan under rubriker som avser att belysa resultatet utifrån olika perspektiv. Ett avsnitt om yrkesrollen i relation till andra inleder diskussionen, sedan följer ett avsnitt om yrkesrollen i relation till deltagaren själv och

avslutningsvis knyts dessa två perspektiv ihop med en diskussion om föreställningarnas ursprung. Diskussionen avslutas med ett avsnitt om metodologiska begränsningar varpå slutsatser, studiens implikationer och förslag på framtida forskning följer.

## **Rollen i relation till andra**

Deltagare i studien beskrev hur yrkesrollen emellanåt överskuggade den privata rollen och att psykologrollen medförde att deras personlighet fick stå tillbaka. De upplevde att nära relationer påverkades negativt när en i första hand var psykolog i andras ögon. Psykologerna antog olika förhållningssätt till yrkesrollen för att hantera rollens påverkan på privatlivet. Äldre deltagare med mer yrkeserfarenhet menade att det inte var någon större skillnad mellan den professionella och den privata rollen medan det framkom att yngre och mer oerfarna psykologer ansträngde sig för att separera de två rollerna. Flera beskrev hur andra verkade uppfatta att deras yrke utgjorde ett hot och att de utvecklade strategier för att försöka göra andra bekväma.

I en psykologexamensuppsats om psykologers upplevelser av hur yrkesrollen påverkade privatlivet (Lindeberg & Rydh, 2014) beskrevs hur deltagare upplevde det faktum att yrkesrollen aktiveras och aktualiseras i privatlivet som förväntat då det är samma för andra människor med andra yrken. Flera psykologer i föreliggande studie upplevde att psykologyrket hade en specifik påverkan på privatlivet medan andra menade att påverkan inte skiljde sig åt jämfört med andra yrken. Det kan dock tänkas att det är en skillnad mellan *hur ofta* psykologens yrke aktiveras i privatlivet jämfört med andra yrkesgrupper. Eftersom psykologens yrke relaterar till socialt samspel i allmänhet och till människors svårigheter och problem i synnerhet är det rimligt att tänka sig att psykologens yrke aktiveras oftare. En mer frekvent aktivering skulle också kunna innebära en mer omfattande påverkan.

Heinemann skrev i en artikel i Psykologtidningen (1/2014) att psykologen på senare tid blivit alltmer synlig i det offentliga rummet och att efterfrågan på psykologisk kunskap är ”större än någonsin”. Psykologen ombeds uttala sig som expert när det gäller alltifrån stresshantering, sömnsvårigheter eller mörkerrädsla. Att psykologen är mer synlig i media kan tänkas bidra till att avdramatisera och ofarliggöra yrket när psykisk ohälsa samtidigt blir mer avstigmatiserat och talbart. Omfattande exponering i media för psykologer kan också bidra till att förstärka psykologens status som allvetande när medier pekar ut psykologen som någon som sitter på ”alla” svar om allmänmänskliga svårigheter. Det kan bidra till att förstärka negativa effekter inom privatlivet då psykologen blir den som ”vet bäst”.

Deltagare i föreliggande studie berättade om upplevelser av asymmetriska relationer och att det kunde vara svårt att skapa ömsesidiga relationer till andra. Vissa menade att det verkade finnas ett inbyggt socialt överläge i yrkesrollen som de tänkte handlade om status, makt eller en slags ”akademisk tjusighet”. Adams (2014) argumenterade för att psykologer riskerar att hamna i en överlägsen position i relation till andra människor likt ett allvetande orakel full av livsvisdom som ger kloka råd. Ett överläge medför, enligt Adams (2014), en ensamhet och tomhet eftersom psykologen förlorar sin mänsklighet och gemenskap med andra ”vanliga människor” och deras ”vanliga problem”. För att hantera känslor av tomhet och ensamhet kan psykologen också själv lockas att tro att hen har speciella förmågor (Adams, 2014).

Deltagare i föreliggande studie berättade om hur yrkesrollen gjorde att de kom närmare andra människor och upplevde en ökad intimitet. Det kunde handla om att yrkeskunskaper hjälpte dem att hantera egna konfliktfyllda känslor i nära relationer men också genom att yrkesrollen genererade intressanta och djupa samtal med andra. Stevanovic och Rupert (2009) fann, i linje med deltagarnas upplevelser, positiva effekter av yrkesrollen på privata relationer. De menade att psykologerna i studien upplevde att samspelet med närstående blev lättare till följd av den kunskap om psykologi och relationer som psykologerna hade. Samtidigt upplevde andra deltagare i föreliggande studie att yrkesrollen medförde en ökad social distans till andra, vilket ansågs vara negativt och upplevdes frustrerande. Stevanovic och Rupert (2009) fann även negativa effekter på privata relationer som en konsekvens av yrkesrollen, då negativa ”spill-over-effekter” bidrog till lägre livstillfredsställelse när privata relationer påverkades negativt av att psykologer drabbades av emotionell utmattning i sitt yrke.

Lennéer-Axelson (1984) tar i sin studie upp yrkesskador hos psykoterapeuter och kopplingen till föräldraskap och menade att föräldrar med psykologisk kompetens ofta överdiagnosticerar sina barn och tar för allvarligt på lindriga symtom eftersom de lätt får negativa fantasier utifrån sin kunskap och yrkeserfarenhet. Psykoterapeuter drabbas också oftare av skuld känslor om barnen upplever långvariga psykiska problem eftersom de utgår ifrån att de borde klara av att hantera sådana problem inom familjen (Lennéer-Axelson, 1984). Deltagare i föreliggande studie berättade om särskilda krav och förväntningar på sitt föräldraskap som de relaterade till yrkesrollen. Det kunde handla om föreställningar om att de inte borde hamna i samma svårigheter som andra föräldrar när det gällde att hantera barns ilska samt att de borde föregå konflikter och förhindra att de uppstod. När konflikter uppstod blev det ett bevis för att de hade misslyckats som föräldrar vilket gjorde att de tenderade att klandra sig själva. Detta kan anses vara exempel på belastande effekter av yrkesrollen, eftersom det i praktiken blir omöjligt att leva upp till de egna kraven.

## **Rollen i relation till sig själv**

Föreliggande studie indikerar att psykologer anstränger sig i privatlivet för att kontrollera sina känslor. Framförallt ilska och rädsla framstod som särskilt olämpliga att uttrycka vilket deltagare menade berodde på yrkesrollens ideal. Van der Merwe och Wetherell (2019) visade hur dysfunktionella normativa föreställningar om egna emotioner utgjorde en negativ påverkan för psykologer i yrkesutövningen där ilska uppfattades som tabu att uppleva i kliniska sammanhang. I studien beskrevs ett ”container-ideal” som byggde på förmågan att härbergiera patienters känslor samtidigt som egna känslor kontrollerades. Psykologer i studien beskrev kontroll av känslor som tecken på patologi när det gällde patienter men menade att kontroll av egna känslor uppfattades som önskvärt (Van der Merwe & Wetherell, 2019). Resultatet i föreliggande studie indikerar en liknande påverkan när det gäller förbjudna affekter som Van der Merwe och Wetherells studie (2019) kunde visa, vilket tyder på att normativ påverkan på hur psykologer uttrycker sina känslor också kan gälla inom privatlivet. Enligt Eklöf (2017) tar det psykisk energi i anspråk att behöva uppvisa andra känslor än en autentiskt upplever vilket utgör ett emotionellt krav inom arbetslivet. Om psykologer upplever att de behöver kontrollera sina känslor även på ledig tid kan det utgöra en ”dubbel belastning” för psykologer samt utgöra en inskränkning av privatlivet.



Ett resultat i studien var att deltagare upplevde att det ibland var svårt att komma nära människor de kände och att det kunde vara utmanande att lära känna nya människor eftersom de antog ett analyserande perspektiv vilket krånglade till det naturliga samspelet. Samtidigt fanns en oro hos deltagare att andra uppfattade att de tolkade vad de sa utifrån sin yrkeskunskap även om de själva inte upplevde att de tolkade. Lennér-Axelsson (1984) menade att psykoterapeuter och psykologer riskerar att förlora sin förmåga att samspele spontant med omgivningen om de letar efter en underliggande sanning och problematiserar i onödan.

Resultatet av föreliggande studie indikerar att deltagare upplevde ett motstånd mot att anta en patientroll. Flera deltagare berättade om tabu och skam kopplat till eget psykiskt lidande, exempelvis att de upplevde det som svårt att prata om egna utmattningssymtom med andra eller skämdes för att de hade en fobi. Adams (2014) resultat pekade mot att det fanns en skam hos psykologer som var kopplat till egen sårbarhet och att deltagarna antog ett överläge för att skydda sig mot egen sårbarhet. Genom att hålla fast vid övertygelsen om att psykologen primärt är en hjälpare som inte själv är i behov av hjälp kunde egen sårbarhet förnekas (Adams, 2014).

Uppfattningen att psykologen inte var en vanlig människa manifesterades av deltagarnas syn på själv tillräcklighet men också om erfarenheter av att ha blivit bemött som om de hade övermänskliga förmågor. Det verkade ställas krav på dem utifrån antagande att de inte var människor som kämpade med samma saker som andra människor gör. Exempelvis bemöttes deltagare i föreliggande studie av föreställningar om att psykologer inte borde uppleva svårigheter i sitt föräldraskap eller att en psykolog skulle vara immun mot arbetsrelaterad stressproblematik. Adams (2014) menade att en anledning till att psykologer i studien önskade dölja eget lidande kunde vara att de var rädda för att drabbas av sociala sanktioner eftersom de uppfattade att patienter, kollegor och människor i allmänhet inte tyckte det var lämpligt att en psykolog hade "egna problem".

Resultatet i föreliggande studie visade att deltagarna ofta strävade efter förändring i privatlivet och att de önskade utveckla sina relationer och sig själva. Det framstod som om vissa deltagare försökte optimera sin tillvaro genom att pågående förbättra sin livssituation. Det framkom att deltagare tog ansvar för att lösa konflikter i relationer samt arbetade aktivt för att fördjupa sina relationer. Kernes och Kinniers (2008) studie undersökte hur psykologer conceptualiserade mening. Deltagarna kopplade ihop mening med att själv utvecklas och växa som människa vilket ligger i linje med den här studiens resultat. Det är möjligt att det också finns en risk med en konstant strävan efter förändring då psykologer, förutom att bli trötta av allt förändringsarbete, kan hamna i en dominant position i relation till andra människor om psykologen i för hög grad tar ansvar för utvecklingsarbete och problemlösning. En sådan roll som "psykologisk projektledare" kan istället för att fördjupa relationer skapa ett avstånd till andra och motverka intimitet.

I Lindeberg och Rydhs psykologexamenuppsats (2014) menade en deltagare att hen upplevde ett "akademiskt avstånd" till andra med anledning av yrkesrollen och sina kunskaper om psykologi. Deltagare i föreliggande studie berättade också om hur deras kunskaper kunde ställa till det vid sociala interaktioner eftersom kunskapen kunde göra att de antog ett teoretiskt och mekaniskt perspektiv på andra vilket skapade en upplevd distans. Kunskaper om mänskligt fungerande kan tänkas göra att psykologer känner sig *förpliktade* att använda sin kunskap i privatlivet för att hjälpa andra människor och sig själva vilket kan medföra att psykologen blir en irriterande "besserwisser".

Upptagenheten av att förändras kan också handla om att den egna personen inte upplevs räcka till vilket gör att mänskliga brister behöver korrigeras. Vanliga svårigheter kan då trigga föreställningar om att de egentligen *borde* kunna problemlösas bort. På så sätt skulle strävan efter förändring kunna stå för en implicit uppfattning att psykologen borde vara bättre och ha ett mindre lidande än andra. En deltagare i Lennéer-Axelssons studie (1984) som var psykoterapeut och psykolog, menade att psykologers tendens att tolka sin privata omgivning var tecken på att psykoterapeuter uppfattade psykologin som överlägsen andra teoretiska referensramar. Deltagaren menade att psykologer ofta ansåg att via psykologin nås den mest värdefulla, djupaste och mest sofistikerade förståelsen av omgivningen. Föreställningen att psykologin står för en sanning om tillvaron, som endast de med relevanta kunskaper kan nå, kan göra att psykologer riskerar att bli predikande profeter i privatlivet.

### **Föreställningarnas skärningspunkt**

Psykologens syn på yrkesrollen kan hänga samman med hur interaktioner med andra gestaltar sig eller framstår och omvänt; hur sociala interaktioner blir respektive framstår kan rimligtvis också påverka förhållningssättet till yrkesrollen. Deltagare i föreliggande studie berättade exempelvis om hur de försökte skapa distans till yrkesrollen när de märkte att andra behandlade dem som om de var psykologer när de var lediga. Andra deltagare märkte en positiv respons från omgivningen och ett intresse för deras kunskaper vilket skapade en positiv syn på yrkesrollen och dess effekter.

Resultatet av studien indikerade att deltagare upplevde en förvirring över vart föreställningar kom ifrån då deltagare menade att det var svårt att avgöra om de kom "inifrån" dem själva eller om det handlade om utifrånkommande idéer. Teorier om sociala stereotyper och normativ påverkan (Angelöw, Jonsson & Stier, 2015; Ashforth, 2001; Engdahl & Larsson, 2011; John 1985; John, 1986; Parsons, 1977) förklarar hur outtalade krav och förväntningar genom olika socialpsykologiska processer kan komma att förknippas med yrkesrollen psykolog. Föreställningar kan alltså verka och utgöra en påverkan från flera olika håll samtidigt, exempelvis utifrån andra människors uppfattningar som "projiceras" på psykologen men också genom att värden internaliseras, integreras och reproduceras av psykologen själv. Det framstod som om det oklara ursprunget för många av föreställningarna gjorde det svårare för deltagare att ta ställning till om föreställningarna skulle efterlevas eller inte vilket kan göra att föreställningar och förväntningar omedvetet reproduceras och upprepas.

Deltagare i föreliggande studie rapporterade upplevelser av bristande ömsesidighet när de träffade nya människor och menade att de kunde hamna i en position där de blev inriktade på att finnas för den andre, vilket liknar psykologens professionella förhållningssätt till patienter. Andra verkade samtidigt förvänta sig att de var intresserade av att lyssna på deras problem vilket gjorde det svårt att sätta gränser för det egna engagemanget. John (1985) menade att det är möjligt att förstå var vissa ideal för yrkesrollen kommer ifrån genom att anta ett historiskt perspektiv. American Psychological Association (APA) utvecklade en modell på 1950-talet för vad som skulle vara psykologens yrkesidentitet och som till en början kombinerade begreppen 'forskare' och 'praktiker' (John, 1985). När begreppet 'professionell' senare ersatte 'praktiker' kom psykologen i högre grad att förknippas med sociala förväntningar då ett professionellt utövande bygger på andras förtroende vilket gjorde att psykologrollen starkare kom att

förknippas med ett service-ideal (John, 1985). Ideal för yrkesrollen, såsom att uppträda osjälviskt, kan influera hur psykologer uppträder som privatpersoner eftersom de delvis fortfarande *är* psykologer i andras ögon. Det är möjligt att tänka sig att deltagare försökte vara professionella genom att fokusera på andras behov. En yrkesroll har ofta mer snäva regler för hur individen kan uppträda (Angelöw, Jonsson & Stier, 2015) vilket gör handlingsutrymmet smalare. Om yrkesrollen är aktiverad i privatlivet skulle det kunna göra att psykologen blir bedömd utifrån hur väl hen följer dessa regler.

Deltagare i föreliggande studie beskrev hur andra psykologer bidrog till att upprätthålla normer för yrkesgruppens medlemmar genom att påpeka normbrott. Exempelvis kunde det handla om att psykologer tillrättavisade andra psykologer om de uppvisade fel politisk tillhörighet eller skambelade psykologer som rökte. Deltagare beskrev också hur det verkade råda en förväntan om homogenitet inom gruppen psykologer vilket gjorde handlingsutrymmet mindre och påverkade åsiktsfriheten negativt. Att psykologer helst ska tycka likadant var något som flera deltagare kom in på, vilket kan tyda på att psykologer agerar ”grindvakter” för normer. Det är svårt att upptäcka och frigöra sig från normer och förväntningar då socialt konstruerade intersubjektiva regler ofta är implicita och framstår som både dolda och självklara för den som de berör (Engdahl & Larsson, 2011; Angelöw, Jonsson & Stier, 2015). En rollmodell kan exempelvis påverka blivande psykologer implicit under utbildningstiden då ideal förknippade med rollmodellen präglar studenterna som en del av att socialiseras in i ett yrke (John, 1986). John (1986) menade att psykologens identitet förhandlas, beskrivs och sprids inom ett socialt system som kan komma att spegla gruppens ”kollektiva medvetande”.

Resultatet i föreliggande studie indikerar en mer omfattande och tydlig påverkan hos yngre psykologer som befann sig i början av karriären och att upplevd påverkan avtog med stigande ålder och var mer oproblematisk hos erfarna psykologer. Radeke och Mahoney (2000) jämförde påverkan av yrkesrollen hos psykologer som ägnade sig åt forskning med psykologer som arbetade kliniskt. Kliniker rapporterade högre grad av emotionell stress men skattade samtidigt en högre grad av livstillfredsställelse. Det är rimligt att tänka sig att faktorer som antal år i yrket eller professionell inriktning kan inverka på vilken slags påverkan som uppstår i privatlivet.

Kernes och Kinniers (2008) studie undersökte hur psykologer konceptualiserade mening när det gäller privata och professionella upplevelser. Studien visade att psykologer uppfattade privata relationer som mest meningsgivande samt att de kunde bidra till att patienter levde ett mer tillfredsställande liv. Kernes och Kinnier (2008) belyser något centralt hos psykologer, nämligen att de uppfattar sina privata relationer som mest meningsgivande. Det är då särskilt allvarligt att deltagare i föreliggande studie berättar om flera negativa effekter på privata relationer såsom svårigheter att lära känna nya människor, ett ökat socialt avstånd till andra och en analytisk distansering. Som Stevanovic och Rupert (2009) konstaterade så kan de negativa ”spill-over”- effekterna vara särskilt allvarliga då de har ett samband med lägre grad av upplevd livstillfredsställelse. Negativa effekter på psykologers relationer kan tänkas ha ett samband med utmattningsproblematik hos psykologer till följd av bristande förmåga att hantera yrkets påfrestningar då det tillgängliga stödet minskar. Enligt Eklöf (2017) kan ackumuleringseffekter göra att negativa spiraler uppstår över tid för arbetstagare om det råder obalans mellan krav och resurser på arbetsplatsen, vilket genererar ökade påfrestningar och minskat stöd. Det är möjligt att tänka sig, i linje med Eklöfs (2017)

resonemang, att de yrkesmässiga kraven med tiden skulle upplevas vara högre om inte privatlivet erbjuder tillräckligt med stöd och återhämtning.

## **Metodologiska begränsningar**

Yardley (2000) menade att känslighet inför kontexten handlar om att teoretiskt förankra studien i tidigare forskning som gjorts inom området. Då det råder brist på forskning om psykologer och psykologrollen har min kunskap och förståelse på förhand varit begränsad. Jag har försökt positionera studien i relation till angränsande forskning som relaterade till ämnet i en vidare kontext. Det har gjort att inläsning inför studien utgått ifrån studier som endast delvis berör undersökningens syfte.

Kvalitativ forskning utgår ifrån att resultatet påverkas av våra antaganden om världen och våra intentioner (Yardley, 2000). Det är därför viktigt att redogöra för forskarens motiv till att genomföra studien. Studiens resultat är snedvridet mot negativ påverkan vilket kan bero på att jag som intervjuare styr samtalet till att i högre grad handla om negativ påverkan genom de frågor jag ställt. Negativ påverkan kan ha gett mer information om normer varför negativ påverkan upplevdes mer intressant. Ett av motiven till att undersöka psykologers upplevelser var att det saknas forskning som fokuserar på psykologer då majoriteten av psykologisk forskning syftar till att öka kunskapen om olika patientgrupper med diagnos. En snedvridning av vilka som är i fokus för forskning och anses intressanta att studera kan vara problematiskt eftersom en sned fördelning riskerar att befästa en dikotom uppdelning av "friska" och "sjuka", där psykologkåren pekats ut som "den friska gruppen".

Det är rimligt att anta att det finns en starkare subjektiv påverkan i den här studien jämfört med en studie där forskaren inte tidigare är berörd av ämnet. Samtidigt så kan min förkunskap möjliggjort tolkningar på en högre konceptuell nivå vilket kan ha adderat mer implicit mening till studien. Smith, Flowers och Larkin (2009) menade att sådana tolkningar skapar "ett extra värde" till det som deltagaren explicit uttryckt, det vill säga det är en slags omedveten mening som inte deltagaren själv har möjlighet att upptäcka eller konkret kommunicera.

En utmaning i studien har varit att bibehålla ett strikt idiografiskt förhållningsätt till data. Det är viktigt i IPA att en inte "tar med sig" kunskap från tidigare deltagare till kommande deltagare eftersom dataanalysen då riskerar att bli deduktiv istället för induktiv. Då det inte var möjligt att göra någon längre paus mellan transkripten till följd av tidsbegränsning för studiens genomförande var det extra viktigt att säkerställa att tolkningar inte influerades av tolkningar som hörde hemma hos annan deltagare. När jag kände igen en tolkning eller associerade till en tidigare tolkning reflekterade jag kring tolkningens relevans för den specifika deltagaren. Vid konstruktionen av "tema-träden" har tolkningar setts över genom att gå tillbaka till data för att säkerställa ideografiska tolkningar när tolkningar har bedömts vara generella.

## **Slutsatser, studiens implikationer och förslag på framtida forskning**

Av studiens resultat framkom tydliga negativa effekter av yrkesrollen på psykologers privatliv såsom att yrkesrollen försvårar ömsesidiga relationer med andra. Studien indikerade en omfattande och bred påverkan där yrkesrollen "smälter samman"

med privatpersonen och på så sätt resulterar i en påverkan som tar sig uttryck inom flera domäner av psykologens liv som föräldraskap och partnerrelationer. Påverkan verkar delvis utgöras av normativa förväntningar som följer med personen efter arbetstid, som om individen ständigt *är* psykolog i andras ögon. Påverkan utgörs också av psykologers egna föreställningar om hur en bör uppträda med anledning av yrket. Resultatet pekade mot att ett "rätt-och-fel-tänkande" blockerade deltagarnas spontanitet vilket försvårade det naturliga samspelet.

Studien kan bidra med en ökad medvetenhet om vad yrkesrollen kan innebära för individen och synliggöra särskilda påfrestningar samt hur dessa kan ta sig uttryck på ledig tid. Det kan vara viktigt för psykologer att reflektera kring hur långt det yrkesrelaterade ansvaret sträcker sig utanför arbetstid för att säkerställa ett hållbart arbetsliv. Om den lediga tiden inte blir fullt ut ledig inverkar det rimligtvis negativt på återhämtningsfunktionen. För blivande psykologer kan det vara gynnsamt att diskutera påverkan på privatlivet inom ramarna för utbildningen för att tidigt kunna hitta förhållningssätt och strategier för att hantera påverkan.

Framtida studier skulle kunna undersöka yrkets negativa påverkan på privata relationer kopplat till utmattningsproblematik hos psykologer. Studien visade att negativ påverkan försvårade ömsesidiga relationer och försämrade deltagarens möjlighet att "vara sig själv" på ledig tid, vilket kan vara belastande och inverka negativt på möjligheterna att hantera yrkets psykiska påfrestningar. Vidare forskning skulle också kunna undersöka andra människors förväntningar på psykologer för att jämföra dem med psykologers krav på sig själva. Det kan vara viktigt att kartlägga var olika förväntningar kommer ifrån för att förstå och hantera yrkesrollens påverkan på privatlivet. Nya studier skulle även kunna fokusera på specifika områden i psykologens privatliv såsom föräldraskap. Studien indikerar att det finns en extra stark påverkan inom domänen föräldraskap vilket gör den intressant att belysa vidare.

## Referenser

- Adams, M. (2014). *The myth of the untroubled therapist*. Hove: Routledge.
- Angelöw, B., Jonsson, T., & Stier, J. (2015). *Introduktion till socialpsykologi* (3:e uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Ashforth, B. E. (2001). *Role transitions in organizational life*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, inc., Publishers.
- Barrow, R. (2000). Determining stereotypical images of psychologists: the draw a psychologist checklist. *College Student Journal*, 34, 123 – 133.
- Coleman, J. (2005). *The quirck factor: a literature review of psychologists in relationship to their oddness*. Ann Arbor: UMI.
- Croteau, J, M. (2008). Reflections on understanding and ameliorating internalized heterosexism. *The Counseling Psychologist*, 36, 645-653.
- Engdahl, O., & Larsson, B. (2011). *Introduktion till socialpsykologi* (2:e uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Eklöf, M. (2017). *Psykosocial arbetsmiljö*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Duffy, R.D., Foley, P.F., Raque-Bodgan, T.L., Reid-Marks, L., Dik, B.J., Castano, M.C., Adams, C.M. (2012). Counseling Psychologists Who View Their Careers as a Calling: A Qualitative Study. *Journal of Career Assessment*, 20, 293 – 308.

- Dorociak, K.E., Rupert, P.A., Zahniser, E. (2017). Work-Life, Well-Being, and Self-Care Across the Professional Lifespan of Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48, 429 – 437.
- Goffman, E. (1970). *När människor möts*. Stockholm: Bokförlaget Aldus/Bonniers.
- Heinemann, K. (2014 januari). Psykologer i media. *Psykologtidningen*, 1.
- Husserl, E. (2004). *Idéer till en ren fenomenologi och fenomenologisk filosofi*. Stockholm: Tales.
- John, I.D. (1985). The Identity Prescription of "the Psychologist". *Australian Psychologist*, 20, 123 – 142.
- John, I.D. (1986). "The Scientist" as Role Model for "The Psychologist". *Australian Psychologist*, 21, 219 – 240.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: SAGE.
- Kernes, J.L., Kinnier, R.T. (2008). Meaning in psychologists' personal and professional lives. *Journal of Humanistic Psychology*, 48, 196 – 220.
- Lennér-Axelsson, B. (1984). *Psykiska yrkesskador hos vård- och behandlingspersonal*. Göteborgs Universitet: Institutionen för socialt arbete, Göteborg.
- Lindeberg, S., & Rydh, C. (2014). "Det händer något när du säger att du är psykolog". Opublicerat psykologexamensarbete, Lunds Universitet: Institutionen för psykologi, Lund.
- Mead, G. H. (1976). *Medvetandet jaget och samhället*. Lund: Argos Förlag.
- Van Der Merwe, H., Wetherell, M. (2019). The emotional psychologist: A qualitative investigation of norms, dilemmas, and contradictions in accounts of practice. *Wiley*, 30, 227 – 245.
- Nash, B., Chapman, N.A. (2019). Building a Culture of Caring: Lessons Learned From Managing Professional Expectations While Navigating the Emotional Upheaval of Divorce. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29, 95 – 107.
- Osharoff, A. (2011). *Emotional exhaustion, work-family conflict and marital satisfaction among professional psychologists*. Opublicerad doktorsavhandling, Loyola University Chicago, Chicago, USA.
- Parsons, T. (1977). *Social systems and the evolution of action theory*. New York: Free Press.
- Radeke, J.T., Mahoney, M.J. (2000). Comparing the Personal Lives of Psychotherapists and Research Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1, 82 – 84.
- Rupert, P.A., Dorociak, K.E. (2019). Self-Care, Stress, and Well-Being Among Practicing Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50, 343 – 350.
- Rupert, P.A., Stevanovic, P., Tuminello Hartman, E. R., Bryant, F. B., Miller, A. (2012). Predicting Work-Family Conflict and Life Satisfaction Among Professional Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43, 341-348.
- Ruff, J.L. (2008). *Clinician religiosity and response to divergent patient religiosity: an investigation into the effects of implicit and explicit stereotyping on empathy and prognosis in initial responding to patients who are religiously diverse from psychologists*. Ann Arbor: UMI.
- Råbu, M., Moltu, C., Binder, P., McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences. *Psychotherapy Research*, 26, 737-749.

- Sciberras, A., Pilkington, L. (2018). The Lived Experience of Psychologists Working in Mental Health Services: An Exhausting and Exasperating Journey. *Professional Psychology: Research and Practice, 49*, 151-158.
- Stevanovic, P., Rupert, P, A., (2009). Work–Family Spillover and Life Satisfaction Among Professional Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 40*, 62-68.
- Vetenskapsrådet (2017:VR1708). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and health, 15*, 215-228.

## Bilaga 1: Intervjuguide

### **Etik och samtycke**

Intervjun är frivillig och du behöver inte svara på alla frågor om du inte vill. Du kan närsohelst dra tillbaka din medverkan i studien. Jag kommer att spela in intervjun, enbart ljudinspelning, för att sedan kunna transkribera. När jag transkriberar så kommer jag ta bort all information som gör det möjligt att koppla materialet till dig som person. Alla som vill kommer att få ta del av uppsatsen.

*Samtycker du till att delta i den här studien utifrån den här informationen?*

### **Bakgrundsfrågor**

Ålder?

När gick du ut psykologprogrammet?

Hur länge har du varit yrkesverksam?

Kan du beskriva vad du arbetar med? Vilken metod är du mestadels verksam inom? (pdt, kbt, annat)

Hur ser din familjesituation ut? (relationer i omgivningen; ensamstående, barn, partner etc.)

### **Inledande fråga (öppen)**

Kan du berätta om hur du upplever att din yrkesroll påverkar dig i ditt privatliv?

→ ...när det gäller sociala interaktioner/ditt sociala liv/dina relationer?

Hur kan du märka i relation till dina närmaste att du är psykolog?

Hur kan du märka i relation till andra (mer perifera bekantskaper) att du är psykolog?

**Tillagd fråga:** Hur kan du märka i relation till nya människor du träffar att du är psykolog?

Ge gärna exempel på konkreta situationer

### **Upplevelser i relation till andra**

Vilka förväntningar uppfattar du att andra har på dig för att du är psykolog?

Upplever du att andra bemöter dig på ett särskilt sätt för att du är psykolog?

→ På vilket sätt? Ge gärna exempel

### **Upplevelser i relation till dig själv**

Utifrån din yrkesroll och din psykologiska kunskap, vilka förväntningar tror du att du har på dig själv?

→ ...i relation till sociala roller såsom vän, partner, förälder?

Upplever du att din psykologiska kunskap har haft en betydelse (negativ/positiv) vid olika specifika livshändelser? Exempel på livshändelser kan vara separation, sjukskrivning, bli förälder.

Tycker du att din yrkesroll har förändrat dig som person?

### **Normer**

Uppfattar du att det finns ideal knutna till yrkesrollen som du kan märka av (i ditt privatliv)?

Finns det något du gör för att du ”borde” eftersom du är psykolog?

Finns det något du skulle vilja göra som du inte gör eftersom du är psykolog?

### **Avslutande fråga**

Är det något du tycker jag missat att fråga dig om som har betydelse för ämnet?