



BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA

VT 2014

Sektionen för Management

Samhällsvetarprogrammet för lärande, utveckling och kommunikation

Rädsla för framgång

-Vägen till övervinnandet av rädslan för framgång

Examensarbete 15 hp

Författare: Arin Abdalla & Imani Haitaeva
Handledare: Margaretha Arlefur

Abstrakt

Studiens syfte var att undersöka individers rädsla för framgång och hur de har lyckas övervinna den rädslan. Det har inte utförts tillräckligt mycket forskning som tar upp hur individer övervinner rädslan för framgång och därför är denna studie fördjupat i det ämnet. En kvalitativ datainsamlingsmetod valdes för att samla in materialet. Fem individer som har övervunnit sin rädsla för framgång valdes som intervjupersoner. För att analysera data har programvaran ATLAS.ti använts och sedan redovisats i fem kategorier. För att kunna presentera resultatet delades det i kategorierna *rädsla för framgång*, *motivation*, *självkänsla*, *tankeprocesser*, *framgång*. För lite ny forskning om rädsla för framgång hittades och därför borde forskningen utvecklas med samhället, som hela tiden ändras.

Nyckelord: rädsla för framgång, motivation, självkänsla, tankeprocesser, framgång

Abstract

The study was aimed to investigate individuals' fear of success and how they have been able to overcome that fear. There has not been enough research that addresses how individuals overcome the fear of success and therefore we chose to immerse ourselves in the subject. A qualitative data collection method was used to collect the material. Five individuals who have overcome their fear of success were chosen as interviewees. To analyze the data the software ATLAS.ti was used and presented in five categories. In order to present the result, it was divided into categories of *fear of success*, *motivation*, *self-esteem*, *thought processes*, *success*. Not enough new research on fear of success was found, which is why the research should be developed with the community, which is constantly changing.

Keywords: fear of success, motivation, self-esteem, thought processes, success

Innehållsförteckning

ABSTRAKT	2
ABSTRACT	2
INTRODUKTION	4
RÄDSLÅ FÖR FRAMGÅNG	4
SJÄLVKÄNSLA	5
BANDURA	6
MOTIVATION	6
SYFTE	7
METOD	7
UNDERSÖKNINGSDELTAGARE	7
VAL AV DATAINSAHLINGSMETOD	7
INTERVJUGUIDE	8
BEARBETNING OCH ANALYS AV DATA	8
PROCEDUR	9
VALIDITET	9
RESULTAT	10
RÄDSLÅ FÖR FRAMGÅNG	10
MOTIVATION	11
TANKEPROCESS	12
SJÄLVKÄNSLA	14
FRAMGÅNG	15
DISKUSSION	16
FRAMTIDA FORSKNING	17
REFERENSER	18
LITTERATUR	18
ARTIKLAR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
BILAGA	20
BILAGA 1	20
BILAGA 2	21

Introduktion

Rädsla för framgång

Framgång och misslyckande går inte att mäta på samma sätt som längd, vikt eller höjd och de betyder olika saker för varje individ. De är i stort sett kontextberoende. Det framgår därför att det som kan upplevas som framgång för en specifik person, kan ses som misslyckande för någon annan. Det beror på att varje individ har en anledning till rädslan som beror på något som har med sina egna behov att göra (Jönsson, 2004; Eriksson & Larsson, 2001).

Rädsla för framgång eller framgångsfobi har studerats från klassisk psykologi till social och kognitiv psykologi. För att belysa fenomenet, lades de viktigaste motiven för rädsla för framgång fram i akademiska källor (Rabstejnek, 2009) i bland annat de källor som vi använt nedan. Martina Horner var den första att använda uttrycket rädsla för framgång (1968-1972) och det var ett sätt att ta reda på kvinnornas definition av framgång. Hon ville ta reda på varför kvinnor inte tog för sig i karriären och siktade högre inom sina respektive branscher när de antligen kunde göra det, med tanke på hur få rättigheter kvinnor hade på 60- och 70-talet. Martina ansåg att rädsla för framgång hindrade deras förmåga att göra ett gott arbete, begränsade ambitionsnivån och visade individens självuppfattning som negativ. De tidigaste studier som gjordes var alltså kopplade till könsskillnader inom rädsla för framgång och kvinnornas rädsla för konkurrens med männen ute i arbetslivet (Tresemer, 1977).

Rädsla för framgång, oavsett kön, var en relativ vanlig känsla som uppstod hos alla som antingen skulle in i arbetslivet eller redan var i arbetslivet (Griffore, 1977). Horner (1972) skrev mycket om könsskillnaderna och att det är flest kvinnor som är rädda för framgång och att rädslan för framgång stör arbetsförmågan under konkurrensförhållanden i deras arbete (Horner, 1972). Däremot har inget samband mellan beteendehandlingar, kön och rädsla för framgång hittats. Framgång och misslyckanden kan påverka individer på många olika sätt. Personliga faktorer är oftast orsaken till rädsla för framgång. Några av de vanligaste faktorerna för rädsla för framgång är att individer inte tar tag i sina uppsatta mål, inte kan ta emot positiv eller negativ kritik, pessimistisk tänkande, framgång anses tidskrävande, osäkerhet och dåligt självförtroende och/eller dålig självbild. Dessa orsaker gör individerna omotiverade och rädda för framgång (Zuckerman & Allison, 1976). Effekt av framgång och misslyckande kan påverka hur vi utför våra mål. Misslyckanden ger negativ prestation medan framgång leder till förbättrat resultat. Ofta är det så att individer är rädda för att misslyckas, men sen finns det de som också är rädda för vad framgången kan leda till. Omgivningen och andra delar av individens liv kan ha en stor påverkan på dem, även om individen själv inte inser det (Bélanger, Kruglanski, Lafrenière & Vallerand, 2013).

Det är någonting med att lyckas som de flesta individer är rädda för. Med framgång innebär det även ökade krav, negativ kritik, misslyckande, beundran och att individen kan ändras till viss del eller helt. Dessa faktorer är många rädda för och vågar därmed inte ens försöka lyckas (Dunivant, Lenauer, Sadd & Shaver, 1978). Individer måste ”stänga av” det negativa tänkandet för att våga lyckas. Det hjälper när individer får stöd av andra och information om hur de skulle kunna lyckas. Personer runt omkring individerna får i sådana fall inte vara negativa om det de vill åstadkomma. Enligt Hyland, Curtis och Mason (1985) kommer detta leda till minskning av rädsla för framgång och/eller rädsla för misslyckanden. Däremot anser många individer att förändring är jobbigt. Detta leder istället till att rädsla för framgång ökar. Att uppleva förändring som jobbigt är också något som står i vägen från att bli framgångsrik. Tryggheten av att veta vad de redan har, känns bättre än att inte veta vad som kan hända när

de försöker nå framgång. Även detta leder till ett beteendemönster som leder till handlingar som att vara kvar i sin bekvämlighetszon (Hyland, Curtis & Mason, 1985).

Individer är mer motiverade när deras rädsla för framgång inte är så hög. När den är hög blir de omotiverade och rädslan blir starkare. Ofta kan rädslan för misslyckande hindra individer från att lyckas. Detta är också en faktor som gör att rädslan för framgång existerar inom dem. Felaktiga uppfattningar om framgång gör det lättare för rädslan att uppstå. Även omgivningen har en stor roll. Är det inte så många av vännerna eller släktingarna som inte har nått framgång själva kan de lämna negativa attityder kring individens vilja att nå framgång. Rädsla för att bryta normen i sin omgivning är ett stort steg som individer måste ta för att lyckas, men för att bryta den normen kan andra rädslor uppkomma, till exempel att utmärkas som konstig eller naiv (Kuhn, Monahan & Shaver, 1974). Alla vill tillhöra en grupp och om man bryter den normen inom den gruppen för att testa sina egna vägar är den största risken att hamna utanför och anses vara orealistisk. Det är lätt hänt att vara orolig över att kanske inte lyckas eller orolig över att framgången skulle försvinna om de lyckas. Då känner de att de riskerar att vara ensamma, utan sin grupp. Därför kan det kännas skrämmande att försöka om de inte har stöd från sin omgivning (Marklund, 2008).

Självkänsla

Självkänsla är den känslan vi har för oss själva. Det är det som visar hur du bedömer dig själv som person. Vi kan, som människor, vara självmedvetna och kunna sätta ett värde på det vi gör och på vem vi är som individer. Om vi kan förstå varifrån vår självkänsla kommer och vilka delar det är som har format den, är det mycket enklare att sedan jobba med sig själv och förbättra de delar vi vill förbättra. Har en individ en bra självkänsla, påverkas inte hen av andra personers åsikter. Har personen en låg självkänsla däremot, kan det bli svårt för hen att vara säker i sig själv och inte bli påverkad av andra människor och deras negativitet. Med låg självkänsla kan det bli så att individen underskattar sin kapacitet (Cavallo, Fitzsimmons, Holmes, Murray & Wood, 2012).

Individer strävar efter perfektion när denne känner att hen behöver öka sin låga grundläggande självkänsla i sina prestationer. Orealistiska bekymmer definieras som oro när individer får bekymren vid sina egna framtida planer. Låg självkänsla och oro kan ha en inverkan på framtida arbete och karriär (Marklund, 2008).

Människan är i ständig tillblivelseprocess. Egenskaper som anpassbar, proaktiv, självständig, beslutsam och förändringsbar hos individer tyder på att denne är i sitt rätta element (Fahlke & Johansson, 2007). För att kunna få dessa egenskaper måste individer ha en bra självbild så att självkänslan ökar. För att hamna i sitt rätta element krävs ett positivt tänkande (DeCharmes & Dave, 1965). Positivt tänkande stärker självkänslan, medan negativt tänkande försämrar självkänslan och gör att individer är rädda att försöka nå framgång eftersom de anser att de inte kommer att lyckas. Tänkandet är det som, inom kognitiv personlighetspsykologi, utlöser en känsla som sedan gör att individen utför en handling efter denna känsla. Den kognitiva personlighetspsykologin undersöker individers perception och tankeprocesser i situationer de hamnar i. Personligheten är som ett slags strategi för informationsbearbetningen i individernas olika situationer (Brunas-Wagstaff, 2003). Trygghet, stöd och kontakt med andra människor är viktigt när oron börjar växa och självkänslan sänks. Därför är det lätt hänt att individer undervärderar sig själva med tanke på att de har låg självkänsla och detta leder till att handlingar och beteendet styrs utifrån värdet de sätter på sig själva. Det låga värdet på sig själv blir som ett hinder mot individens egna liv och gör att rädsla för framgång kan öka (Rabstajnek, 2009).

Bandura

En teori som tillskriver personliga och karriärskopplade sammanhang i rädsla för framgång är personlighetspsykologin där tankar, känslor samt beteendemönster är tre karaktärsdrag inom personlighetspsykologin. Personlighetspsykologin beskriver hur en personlighet blivit och försöker hitta mönster så förklaringar och beskrivningar om hur personligheten utvecklas kan ges (Brunas-Wagstaff, 2003). Samtidigt tar teorin hänsyn till kulturella, relationella, beteendemässiga och kognitiva paradig (Rabstejnek, 2009).

Rädslan för framgång blir större när det är brist på stöd från omgivningen. Även motivation och beteendemönster har mycket med rädslan för framgång att göra (Bandura, 1977). Enligt Bandura påverkar miljö, individ och beteende varandra i ett flervägsförhållande. Detta kallas även för reciprok (ömsesidig) determinism. I miljö inkluderas *förstärkningar* och *stimuli*, individ innefattar *kognitiva processer* och *personlighet* samt i beteendet inkluderas *typ*, *frekvens* och *intensitet*. Individer med hög själveffektivitet tror på sin förmåga att utföra de beteenden som krävs för att övervinna hinder och tillfredsställa behov. Det bästa sättet att få högre själveffektivitet är att skapa miljöer som ger stora möjligheter att utföra sina mål. Hög själveffektivitet krävs för att kunna tro på sin egen förmåga att genomföra de nödvändiga beteendena för att klara av att tillfredsställa sina behov samt övervinna de hinder som står i vägen. Ångest uppstår när själveffektiviteten är för låg. För individer med låg själveffektivitet är det bästa för dem att skapa miljöer som kan ge dem möjligheter att utföra det som behövs för att tillfredsställa sina behov (Bertelsen, 2007). Detta kan göras genom modellinläringen. Enligt Bandura är modellinläringen på fyra steg:

1. Att vara *uppmärksam* för att kunna lära sig någonting. Allt som kan störa uppmärksamheten kommer i vägen för lärandet, vilket gör att individen lär sig mindre.
2. Att *hålla kvar det de uppmärksammat i minnet*.
3. *Repetera* och
4. *Reproducera* (Bandura, 1977).

Motivation

Motivation är drivkraften och viljan att kunna utföra någonting. Det går inte att lyckas utan motivationen. Människor som är omotiverade i sitt arbete arbetar sämre och går inte så långt i sin karriärutveckling. Den fulla potentialen kan aldrig uppnås utan den rätta motivationen. Motivation går inte att träna upp, utan en individ antingen har motivationen till någonting eller inte, och detta beror på att den hör ihop med mål. En person behöver mål att sträva efter för att bli motiverad och kunna uppnå dem (Forgeard & Mecklenburg, 2013).

Motivation driver individer att nå sina mål, men om det inte finns någon motivation för föreställningar och förväntningar i karriären så uppstår det negativa konsekvenser. Konsekvenserna kan vara bland annat ångest och oro (Rabstejnek, 2009). Felet hos många individer är att de är mer motiverade till att inte misslyckas än motiverade till att nå framgång. Därför är många kvar i den positionen de redan är i istället för att försöka lyckas med sina mål för att nå framgång (Moulton, 1965). Däremot är inte all typ av motivation bra. Inre motivation är när individen har en egen vilja att göra något, medan yttre motivation är att personer utför något på grund av att de känner sig tvungna till det eller att personer i omgivningen gillar det. Därför kan den yttre motivationen orsaka stress och rädsla för framgång (Dunivant, Lenauer, Sadd & Shaver, 1978).

Syfte

Det finns inte tillräckligt med forskning som tagit reda på hur individer övervinner rädslan för framgång. De allra flesta forskningsstudier tar upp själva ämnet rädsla för framgång och beskriver andra faktorer som till exempel könsskillnader i ämnet. Resultatet av detta gör att forskningen inte utvecklas på så sätt att folk inte får det stöd de behöver för att lyckas med det dem vill åstadkomma. Faktorer som spelar en stor roll inom detta ämne, som vi refererat ovan, är självkänsla, motivation och själveffektivitet. Syftet är att undersöka individers rädsla för framgång och hur de har lyckas övervinna den rädslan.

Metod

Undersökningsdeltagare

Målinriktad eller målstyrda urval används oftast av kvalitativa forskare i sina studier. Enligt detta urval väljs individer med hänvisning till forskningsfrågorna som har valts till undersökningen. Personer som väljs är på grund av intresset för förståelsen för forskningsfenomenet. Forskaren måste utgå från relevanta kriterier för att kunna välja eller utesluta personer (Bryman, 2011).

Eftersom studiens syfte är att ta reda på hur individer har övervunnit sin rädsla för framgång, har personer som anses nått framgång kontaktats för intervju. Respondenterna består av tre män och två kvinnor mellan 35-50 års ålder som arbetar med sitt drömjobb. De har förr känt rädsla för framgång men har lyckats övervinna den rädslan.

Val av datainsamlingsmetod

Den kvalitativa datainsamlingsmetoden valdes för att intervjuer var de mest passande för forskningen, vilket hjälpte med att få en tydlig och klar bild av tankarna och upplevelserna av intervjupersonerna. Det var även till stor hjälp till undersökningens syfte, hur rädslan för framgång kunde ha uppstått och erfarenheter som deltagarna fick av det hela (Johannessen & Tufte, 2003).

Den kvalitativa forskningen är en forskningsstrategi som lägger stor vikt under insamlingen och själva analysen av data. Den fokuserar sig på induktivt synsätt på relationen mellan teori och forskning, där den största tyngden läggs på generering av teorier. Den kvalitativa forskningen tar även avstånd från den naturvetenskapliga modellens normer och tillvägagångssätt och väljer istället att lägga vikten på hur människorna uppfattar och tolkar sin sociala verklighet. Den har en specifik bild av den sociala verkligheten som en egenskap som ständigt förändras och hör till individernas skapande och konstruerande förmåga (Bryman, 2011). När forskaren använder begreppet kvalitet visar det att forskaren fokuserar sig på kvaliteter eller egenskaper som ett fenomen kan ha. Kunskapen samt egenskaperna av kvaliteter hjälper mycket med förståelsen av fenomenet (Bjereld, 2009). Det är ur deltagarnas egna perspektiv och livsvärld forskaren ska inrikta sig på. Det som behövs är verbala formuleringar som kan passa till just denna metod på grund av att det som samlas in måste tolkas och analyseras (Backman, 2009). Att få en förståelse av innebörden och meningen av fenomenet är det centrala i den kvalitativa forskningsmetoden. Det vill säga innebörden och meningen bakom ett visst fenomen och tolkningen av en företeelses innehåll, motiv, konsekvenser, funktion och så vidare (Lagemar, 2008).

Intervjuguide

För att få fram deltagarnas åsikter om det som undersöks var det viktigt med grundliga frågor som var försiktiga samtidigt som de var rak på sak. För personliga frågor undveks för att inte, av misstag, fråga något känsligt och kanske förolämpande. Därför valdes någorlunda öppna frågor så de kunde tolka frågorna på eget sätt och svara efter egna erfarenheter och minnen. För ledande frågor hade inte gett lika djupgående svar. Fråga 1-2 är inledande frågor, så att deltagaren ska känna sig bekväm och för att försiktigt komma in i ämnet. Fråga 4-6 formulerades på så sätt för att få intervjupersonernas uppfattning av framgång. Frågorna 7 och 11 är kopplade till Banduras teori modellinlärning. Syftet till frågorna 8 och 10 var att få fram deltagarens självkänsla över framgången. Det var viktigt att få veta om deras motivation och därför formulerade vi frågorna 3 och 9. Efter att ha gått igenom alla viktiga delar inom rädsla för framgång och hur individer har övervunnit den, formulerades frågorna 12-17 som fördjupade sig i rädslan för framgång. En annan viktig del för att kunna genomföra en intervju är att frågorna ska komma i rätt ordning så deltagarna inte blir förvirrade. För att få en bra flyt under intervjuens gång lades de i den ordningen de är i, se bilaga 1.

Bearbetning och analys av data

För att kunna analysera svaren från våra respondenter användes programmet Atlas.ti som är ett analysprogram. Programmet var till stor hjälp eftersom det blir enklare för forskaren att analysera stora textmassor som intervjuvar, artiklar och så vidare. Programmet Atlas.ti är en del av CAQDAS program, vilket står för ”computer-aided qualitative data analysis software”. I Atlas.ti kan forskaren skapa citat, koder, kodord, kodade segment, söka efter olika ord, samla all material på samma plats och dylikt (Friese, 2012).

Generella arbetsmodeller och arbetsgångar för analys och tolkningsprocess finns inte inom den hermeneutiska forskningsansatsen på grund av att forskaren ska utgå från sina egna kunskaper och förförståelsen då denne ska tolka och förstå sitt material (Frejes och Thornberg, 2009). För att göra detta studerades många vetenskapliga artiklar för att bli bekanta i det valda ämnet. Med hjälp av sökprocesserna på Google Scholar, SwePub (national library of Sweden) och databasen PsycArticles hittades en del artiklar för att få en förförståelse och kunna använda materialet i studien. 17 relevanta vetenskapliga artiklar hittades genom databasen PsycArticles.

Att kritiskt ta till sig förförståelse är det bästa sättet att senare kunna se den hermeneutiska cirkeln, se sammanhang och kunna se delar och helheter samspela för att analysera det insamlade data. Förförståelse gör det även enklare för att formulera intervjufrågorna. Därför användes öppna frågor för att få en möjlighet till följdfrågor. Att subjektiva och självupplevda uppfattningar tas med i respondenternas berättande är en viktig del i den hermeneutiska ansatsen (Frejes och Thornberg, 2009).

Det som genomfördes först var att transkribera alla intervjuvar i sammanlagt fem olika dokument för att sedan sätta in dem i analysprogrammet. Fem olika koder som ansågs vara relevanta för studien valdes och den insamlade data delades upp i de olika koderna. Eftersom dessa koder upprepades mycket i studien och för att det är just det ämnet vi studerar valde vi de som koder. Koderna var: *Rädsla för framgång*, *framgång*, *motivation*, *självkänsla och tankeprocess*. Vi har även använt oss av ett quote i analysprogrammet. Detta för att ett bra citat hittades som inte passade inte i någon kategori, men var ändå relevant att ta med i studien. Ett nätverk skapades utifrån våra koder som förklarar hur de olika koderna hör samman. Detta kan ses i bilaga 2. För att det skulle vara enklare att senare tolka den

insamlade datan skrevs en beskrivning i de olika koderna, som kan göras genom att dubbelklicka på den.

För att kunna hitta ett mönster ska analysen förekomma på ett tolkande sätt för att uppnå ett resultat (Frejes & Thornberg, 2009). Det är därför viktigt att tänka på att ta med det centrala inom hermeneutiken för att kunna tolka delar och helheter på rätt sätt (Kvale & Brinkmann, 2009).

Procedur

Personer som kontaktades för undersökningen var individer som brinner för sitt arbete. Ett mejl skickades till alla deltagare med information om studien och frågor om de har känt rädsla för framgång och om de har övervunnit den rädslan. Den ena deltagaren hittades genom Facebook där hen har sin egna offentliga sida och skriver om sitt arbete. Hen kontaktades via Facebook och en intervju genom telefon bestämdes. Den andra deltagaren hittades genom en hemsida. Ett mejl skickades till deltagaren och lät hen bestämma tid och datum för en träff som passade. Även den tredje respondenten intervjuades via telefon eftersom det inte fanns någon möjlighet till att åka till respondentens hemstad. Däremot fanns det möjlighet till att besöka den fjärde respondenten i dennes hemstad.

Det var endast en av fem deltagare som blev intervjuad via mejl på grund av att hen inte hade tid för någon träff, vilket gick ungefär lika bra som med de andra intervjuerna. Svaren var inte lika utförliga med tanke på att följdfrågor inte kunde ställas, men svaren var tillräckliga för att kunna utföra studien.

Deltagarnas namn eller vart de arbetar är inte relevant att ta med i studien och därför tas inte de punkterna med. För att se till så att deltagarna förstod studiens syfte så blev de informerade om undersökningen och om vad och hur informationen skulle användas. Respondenterna som intervjuades via telefon och genom träff blev frågade om det var acceptabelt att intervjun spelades in. Ingen utomstående skulle få höra inspelningarna och de skulle tas bort så fort svaren blev transkriberat. Deltagarna fick veta att de förblir helt anonyma. Det klargjordes även att de kunde avbryta intervjun eller om det var någon fråga de inte ville svara på, fick de mer än gärna säga till så det inte skulle kännas obehagligt eller påträngande på något sätt.

Under intervjun sågs det till att inte ställa för personliga frågor och höll intervjun på en professionell nivå. Efter intervjun blev intervjupersonerna meddelade att studien kunde skickas till dem när den var färdig, för att de skulle få se hur deras intervjusvar användes och för att kunna läsa studien de har tagit del av.

Validitet

Validitet innebär att forskaren mäter det som avsetts att mäta (Bjereld, 2002). Trovärdighet, meningsfullhet samt kvalitet är de centrala delarna i validiteten i en kvalitativ studie (Langemar, 2008). Innehåller studien det som forskaren planerade att undersöka, har studien en hög validitet. I detta fall är rädsla för framgång och hur individer har övervunnit den rädslan det som ska mätas, alltså validiteten. Graden av validitet beror på resultatet av studien (Bjereld, 2002). Att utgå från studiens syfte är därför viktigt. Därför var det även viktigt med rätt formulerade frågor till intervjun för att kunna få svar som har med syftet att göra. Det centrala är att studera intervjupersonernas svar som helheter och inte frångående tolkningar (Olsson & Sörensen, 2011). Syftet har blivit besvarat och därför har denna studie en hög validitet.

Resultat

Det som analyserades med hjälp av ATLAS.ti presenteras här. De citaten, som vi har valt ut, under varje kod svarar till studiens syfte och besvarar vår frågeställning. De fem kategorierna som frambringades har valts att användas som underrubriker. Under varje kategori tas de viktigaste citaten med samt en kort förklaring till citaten.

Rädsla för framgång

Rädslan för framgång beror på många olika faktorer och under skolgången är det där det börjar. Det kan vara stressfullt att till exempel tala inför andra människor och då är det kanske bekvämare att vara i en arbetsmiljö där individen inte behöver stå i centrum så mycket, då gynnas det i alla sammanhang.

Sen så finns det den andra sortens människa som vill komma över den rädslan för att stå inför folk. Jag är nyfiken, vad händer om jag faktiskt ställer mig framför andra människor? Att övervinna den bördan och då man märker att de gjort det, och då har man ju botat sig mot den rädslan.

Arbetslivet kan påverka individens rädsla och får den att växa om inget stöd ges. Ständig negativitet kan få individen att känna sig otillräcklig. Om personer inte lyckades som barn och ungdom till att börja med och sen kommer de ut i yrkeslivet, högskola och universitetsutbildning och misslyckas där. Detta därför att arbetsgivaren eller uppdragsgivaren ställer för hårda krav på individerna.

Om du är på en arbetsplats och ständigt får veta att du inte duger eller att det blir ett ständigt misslyckande, det är klart att rädslan växer och blir större. Då är det klart att man backar hem, det tror jag.

Samhället idag är konstruerat på så sätt att individer ständigt tävlar mot varandra och det handlar om att en person ska vara bättre än den andra, istället för att vara där för varandra i grupp som stöd. Att vara beredd att förändra sin framtid är också en stor del av hur samhället är uppbyggt på. Individer med rädsla för framgång tänker på konsekvenserna, och om de anser att de inte är tillräckligt duktiga kan de känna att de kommer misslyckas. Det kan vara lite otäckt att påbörja drastiska förändringar i sitt liv, för hela framtiden beror på vad du som individ bestämmer dig för att göra, och allt detta görs helt själv, vilket kan vara skrämmande.

Jag tror att vårt samhälle lider väldigt mycket utav det, vi utvecklas rätt så mycket till individualister idag på gott och ont. Men man backar, jag tror det är synonymt för alla samhällen i världen egentligen. Förr var det mer som ett kollektiv, man höll ihop... men idag är det mycket mer så att personliga framgångar ska presenteras och att man ska lyckas. Om hade vart kvar lite mer kollektivt då hade man kunnat backa varandra mer. Som till exempel: men kom igen, du lyckas nästa gång. Men nu är det inte så, för lyckas inte du så är du ett hinder för mindre för min personliga eventuella lycka och för att nå mitt drömjobb. ”Jaa, du är ju sämre än jag uppenbart”. Då får man ju göra stora förändringar i sitt liv och oftast är man ensam under förändringarna.

För mycket negativitet från omgivningen får rädslan att växa. Har individen själv haft svårt med att övervinna rädslan för framgång, hjälper det inte att omgivningen ger dem påminnelser eller ge negativ inflytande samt anmärkningar till varför de inte skulle lyckas. En person som redan är rädd för något, blir bara mer rädd när någon påpekar att det är så. Individer i omgivningen kan ha en påverkan på människor som har rädsla för framgång. Speciellt vuxna och familjen. Många närstående kan få individer att tveka ett par gånger. Detta beror på att

även de själva var tveksamma i vissa avseenden som togs upp av deras närstående. Detta kan leda till att de får negativa tankar som att de inte kan lyckas eller inte ens försöka för att familjen inte ger någon stöd. Då kan det kännas lättare att bara ge upp.

Det var många som ifrågasatte, eller det var ett par stycken som ifrågasatte inom familjekretsen, den större familjekretsen. Sedan så finns det ju alltid i ens umgänges krets, vänner eller kamrater, någon som tycker att man borde gjort någonting annat eller ”vad tror du att du ka åstadkomma?” och så vidare. Vuxna anses vet bäst. De har erfarenheter som de yngre inte har och de vet mycket om arbete och stabilitet i livet

Alltså människor som drar ner en fullständigt på energi och som egentligen vill att man ska fylla hela deras vardag av vardagsrum med sin egen närvaro. Men egentligen är det en oerhörd bitterhet som finns hos dom. Det är klart att jag aktar mig från sådana människor som bara suger ut, jag som människa behöver ju också ... ge mig input, ge mig energi och som kan få laddningstillfällen för batteriet och så vidare.

Men just dom som ger mig input därför att det finns individer runt omkring som drar ner en. Jag tror att det är mer dom man måste skydda sig ifrån. Dom finns och därför måste vi skydda oss. Dom kan annars äta upp rätt mycket av mig som individ eller oss människor.

Ja... det är ju alltid personer som drar ner andra och deras förhoppningar. Jag har mött upp en del sådana personer faktiskt. Det var alltid någon som skulle lägga en kommentar om att jag inte kommer att lyckas bli författare och att det är svårt att bli en känd författare här i Sverige. Folk kunde lägga kommentarer som: ”vem skulle någonsin vilja läsa din bok?” eller ”tror du verkligen du kommer kunna bli känd författare här eller?” Det är ju aldrig roligt att höra att det nästan är omöjligt att arbeta med sitt drömjobb.

Men jag har kanske haft mig själv som mitt största hinder, för jag spenderade väldigt lång tid på att tänka ut någon sorts plan för min framtid men jag höll mig alltid i en viss ram för vad jag kunde bli och göra.

Motivation

Individer har förebilder som de ser upp till och kan känna sig inspirerade av denna förebild. Detta förenklar och motiverar individerna mot deras framgång eftersom de har sett hur bra det har gått för deras förebilder. Att veta att någon har nått till det målet individen själv vill nå, kan det kännas som att det finns en möjlighet för dem att lyckas också.

Min förebild är J.K. Rowling. Från att inte ha det så jättebra till att bli en av världens mest kända författare. Att hon lyckades bli så stor, och speciellt som kvinna, tyckte jag var helt makalöst. Hon var personen som fick mig att vilja ta tag i författarskapet. Jag ser verkligen upp till henne och hade verkligen velat träffa henne någon dag. Eftersom hon verkligen lyckades med det hon ville tycker jag att hon är väldigt framgångsrik. Jag hoppas att jag någon dag når upp till hennes nivå av författarskap. Men jag också nöjd med det jag har åstadkommit.

Erfarenhet är också till stor hjälp. Det påminner och förstärker personerna i sig själva och i sitt drömjobb eftersom rädslan kan vara stor när individer inte har någon aning om vad denne ska förvänta sig. För att bli motiverad till att försöka lyckas och nå framgång, kan det vara viktigt att få känna av vad det innebär att jobba med sitt drömjobb.

Motivationen var ju den när man kommer ut i praktik och liksom möta verkligheten och såg, ja men det är därför jag ska utbilda mig. Jag ska finnas i det sammanhanget. Det var ute i verkligheten som jag passade in och det kommer att fungera och det är dit jag vill. Det motiverade ju mig till att fortsätta mina studier.

Jag jobbar ju mycket med sånt folk som behöver nya möjligheter i sina liv, nya sätt att kunna hantera sig själv och den problematik som man möts i vardagen. Och då får man se människor komma långt i livet och må bättre i sig själv och det är det som motiverar mig.

Stöd från omgivningen motiverar människor till att våga ta risker. Även om samhället är uppbyggt på så sätt att individen måste tävla och ta sig framåt ensamma kan det vara bra med stöd från de närmsta och veta att de egentligen inte är så ensamma som de kanske känner ibland. Gruppstöd och samarbete då individer stöttar varandra kan göra att de kan lyckas som singlar. Stödet från familjen är det bästa för individer som längtar efter att arbeta med sitt drömjobb.

Min största inspiration är min familj. De hjälper mig, stöttar mig och pushar mig för att jag ska göra det jag gör.

Jag hade inget att förlora. Familjen stöttade mig också, vilket hjälpte en del. Att veta att i alla fall familjen är där för en, oavsett vad, är den bästa känslan man kan få.

Stödet från familj och vänner, de som peppade och påminde om hur mycket finare livet skulle bli

Det är min far, det har alltid varit så att han har satt mina milstolpar åt mig. Han varit vid mig, stöttat mig och gett mig riktlinjer.

Det viktigaste i slutändan är att våga satsa och lita på sina egna förmågor. För att kunna tillfredsställa sina egna drömmar är det viktigt att individer ska kunna motivera sig själva också och inte vara kvar i samma position resten av sitt liv.

Det var bara när jag vågade satsa och drömma lite större och tänka "outside the box" som jag seriöst började kämpa.

Jag är mer bekväm i mig själv som en person. Jag jobbar hårt i det jag gör och jag har lärt mig att det är bättre att chansa och misslyckas, än att inte chansa alls och vara kvar i samma plats för alltid.

Det var nog när jag insåg att jag inte var så glad när jag gjorde något bara för pengarnas skull. Jag kände inte mig motiverad över arbetet. Det var väl det jag ville ha. Att kunna göra det man brinner för. Så jag satsade och kämpade hårt.

Tankeprocess

Tankar har en stor inverkan på människor. Hur du tänker påverkar din självkänsla som i sin tur kan påverka motivationen. Beroende på om det är positiva eller negativa tankeprocesser kan det antingen bilda en rädsla för framgång eller viljan mot framgång. Individer måste ta små steg mot en förändring samt börja fundera mycket på framtiden. Det är viktigt att fråga sig själv om det finns nöje i det dem gör bara för pengarnas skull eller om det inte är tillräckligt. Det gäller att våga försöka släppa oron helt och hållet. Allt beror på individen själv och hur stor kontroll de har över sina rädslor, och att lära sig att rädslan bara är en tanke. Du kan själv välja att lägga en starkare tanke i ditt huvud och utgå från den.

Alltså jag var ju väldigt öppen med mitt val utav yrke när jag väl bestämde mig och det var väl ganska så oroligt ... det var väl sen när jag var färdig med min utbildning och hade varit ute några år som man mötte andra kolleger som var äldre i yrket som var trötta på kanske uppgifter lite granna. Men jag har alltid känt att varenda morgon och kväll att jag har gjort skillnad. Jag tycker det är roligt och trivs att ta mig till mitt arbete. Jag tycker att det är lika roligt att åka härifrån därför att jag har fått göra skillnad på något sätt för en eller flera människor. Ibland kanske det bara handlar om att vara en del av ett arbetslag men ... nej jag tänker inte så.

Det kan vara så än idag att man känner oro för sin framtid. Mitt jobb är ju byggd på att andra företag ska kontakta mig så jag kan ju nt börja ringa företag och så. Utan jag måste hela tiden vänta och göra mitt bästa när jag väl har blivit kontaktat. Mer än så kan jag inte göra. Det är klart man kan känna lite oro för det men det kan också vara en drivkraft för att bli bättre på det man gör ju.

Det är lätt hänt att personer får negativa tankar på grund av vad som sägs runt omkring dem, men det är bara de som väljer vad de vill ta till sig. Det gäller att bara tänka på att nå sin framgång och lägga de gamla tankarna om misslyckande bakom sig och koncentrera sig på att nå framgång i framtiden.

”Varför ska du bli det? De vet ju alla hur det e” men det e ingen som vet hur det e förrän man själv e det, brukade jag säga.

Vad andra säger om mig och tycker om mig är ju deras åsikter. Det är inte mina åsikter. Alla har rätt till sina åsikter och jag behöver nt ta åt mig utan de får lov att tycka hur de vill. Vi kan alltid välja vem vi påverkas av.

Folk som inte låter sig själva bli påverkade av andra människor väljer att inte tänka negativt. Deras tankeprocesser är positiva, vilket gynnar deras framgång. Människor med positiva tankeprocesser anser att livet har massa gupp på vägen men de ser inte det som att någon försöker stoppa dem utan de tar det som en utmaning för att ta sig vidare. Optimister är så pass starka mentalt att de inte låter folk längst vägen stoppa dem mot deras framgång. Individer måste fundera på vad de skulle kunna göra bättre när de har misslyckats med någonting. Det är klart att de måste fundera mycket på sina misslyckanden men också det som är medgången. De måste tänka på anledningen bakom lyckan och vad det var som gjorde så att de lyckades åstadkomma framgången.

Misslyckande, det tänker jag inte alls på. Misslyckande är ju det man drabbas av och man kan lära sig av det. Det är framgång som jag fokuserar mig istället för att undvika något.

Jag är ganska orädd person. Jag tycker om att synas och höras. Det är kanske det som andra tycker är lite jobbigt och så. De kanske tycker att det kan vara svårt med sånt, men jag själv har aldrig känt av det.

Det var lätt hänt att jag ägnade mycket tid på att tänka på hur det skulle vara om jag misslyckades... Men efter ett tag fick jag tänka om. Det hjälper inte att ha ett negativt tankesätt. Har man ett pessimistiskt tankesätt lyckas man inte med någonting alls. Jag fick lära mig att tänka ur en positiv synvinkel. Därifrån har jag hamnat där jag är nu.

Att inte lyssna för mycket på vad andra har att säga. Alla får ha sina egna åsikter men det är jag som själv bestämmer vad jag kan göra av det jag hör. Jag tar inte till mig negativitet.

Jag har alltid haft målet i sikte. Jag har tänkt väldigt optimistiskt och försökt att tränga bort det negativa. Det uppstod såklart negativa tankar men de trängdes undan genom att tänka positivt.

Självkänsla

Mycket runt omkring påverkar individernas självkänsla och mycket kan påverka på ett negativt sätt. Alla har en osäkerhet som de har i sig, alla människor har nog någon osäkerhet. Den tar fram en svagare sida som tvekar och gör sämre beslut.

Jag minns ju hur det var när man gick i skolan. Jag hade en klasslärare när jag gick i 1an till 3an... jag är inge bra på att teckna och hon hade någon sorts bedömningssystem att den som var bäst hamnade längst upp till vänster och den som var sämst hamnade längst ner till höger och jag hamnade alltid i den där kolumnen. När föräldrar och sånt kom på besök på skolan så var de det första dom mötte, så var det ju våra bilder och det vi hade tecknat som elever... redan där fick dom en felaktig förförståelse om att mitt barn är sämre bara för att man hade den här värderingen. Jag tänker också på det här när vi skulle hålla föredrag i skolan, man tryckte sig upp mot väggen och tyckte liksom att det var obehagligt och hoppades på att det kunde gå 10 andra före eller någonting sånt där.

Men jag vågade aldrig riktigt försöka med författarskapet. Ända sedan jag var ung har jag älskat att läsa. Det hjälpte mig mycket under min skolgång, då jag inte var en av de "populära" eleverna. Kunde komma hem efter en dålig dag i skolan och dränka mig i olika romaner.

Däremot måste individer kunna sätta stopp på den sjunkande självkänslan och sluta lyssna på omgivningens negativitet. Gäller att inte ta till sig negativitet. Mycket sätts nu i barn och ungdomsåren, hur vi ska bli som vuxna och om individen ska nå sitt framgångsyрке och det som blir deras drömjobb. Man kan nog gå runt och försöka bemöta alla dessa hinder i all evighet, men vill de nå målet så måste de gå vägen. Folk kommer alltid ha något dåligt att säga om andra. Då gäller det att kunna stänga ute de kommentarerna och bara fortsätta göra det du som person vill göra. Vad människor än gör eller inte gör kommer andra någon gång ha något dåligt att säga om eller åt dig.

Det finns stunder då jag e rädd då på den vägen jag också men jag hittar inget bättre. I mitt yrke så finns det ju stunder där folk säger, ja du kan väl säga nått. Då kommer jag ju oförberett. Men ju fler gånger du gör det, desto säkrare blir du. Man övas upp i det.

Jag har blivit starkare som person och lyckas stänga ute alla de negativa kommentarerna som folk har att säga om eller åt mig. Det tog ett tag för mig att inse det och verkligen vilja publicera det jag har skrivit. Så ja, lyckan till min framgång har gjort mig till en starkare person och har fått mig att inse att inget är omöjligt om du verkligen vill det.

Oftast är det människor som inte vill dig väl som lägger för många onödiga kommentarer och negativitet så det gäller att inte bry sig om vad dom har att säga. Helt onödigt att låta någon annan oroa dig och stå i vägen för dina mål.

Jag tror att det kan vara så att många runt omkring påverkar väldigt mycket. Hör man ofta att man inte kommer lyckas så kan påverka det ju en så klart.

Jag tror att det kan vara så att många runt omkring påverkar väldigt mycket. Hör man ofta att man inte kommer lyckas så kan påverkar det ju en så klart. Självkänslan sänks. Slutar man inte lyssna på vad andras struntprat kommer man aldrig lyckas med det man vill.

Självkänslan sänks. Slutar man inte lyssna på vad andras struntprat kommer man aldrig lyckas med det man vill. Sen hjälper det ju om familjer stödjer en mot framgången. Gör dom inte heller det blir det väldigt svårt.

Om individer lyckas övervinna de olika hindren på vägen så kan de nå en viss tillfredsställelse och må bra av det dem har åstadkommit. Detta stärker självkänslan.

Det har gjort mig till en mer tålmodig person, att jag kan stå ut med fler obehagliga saker än innan just på grund av att jag innerst inne är lycklig. Jag kan hålla humöret uppe och det gör mig mycket mer målmedveten.

Jag tänker oftast på vad jag, på egen hand, har åstadkommit. Det får mig att tänka på hur stark jag egentligen är och att ingen kan dra ner mig.

Det har väl påverkat mig i den utsträckningen att jag, eftersom det här är inte något som man får gratis utan det är ju hårt jobb som ligger bakom det o det gör att man blir trygg i det man gör och man känner att man är på rätt väg. Det känns ju bra i sig själv. Lyckan vet jag väl inte om det är... men man känner sig tillfredsställt och göra det man vill.

Framgång

Påståendet ”jag är framgångsrik” betyder olika för olika individer. Men något som många relaterar till är stabilitet i livet och en känsla av tillfredsställelse i det dem gör. Framgång innebär för de flesta att jobba med sitt drömjobb. Framgång handlar inte alltid om pengar utan att kunna göra det de vill. För att tjäna pengar genom att göra det de inte tycker anses inte vara framgång för de flesta.

Jag tror att en framgångsrik person är någon som gör det de älskar att göra, eller uppnått det de har drömt om att uppnå.

Enligt mig är den lycklige framgångsrik, om man har nått det som underlättar ens liv och gör det till det bättre.

Framgång handlar om lycka, alltså balans i livet. Sen är det ett stort plus att man tjänar bra och har en hög status.

För folk som har varit rädda att satsa på sin framgång kan känna att den största framgången är att få göra det de älskar och verkligen brinner för. Det är viktigt för individen att vara nöjd med det de har åstadkommit. För individen kan det vara bra att personligen känna att de har lyckats med det de har gjort. Att få lön för det de gör kan vara ett plus, men det måste inte handla om pengarna så länge de får göra det de älskar.

Det här är ett jobb som jag har skapat själv. Jag har inget annat jobb som jag längtar mer med att göra. Så det tycker jag absolut. Jag har det så bra som jag vill ha det, eftersom jag är min egen chef så kan jag inte skylla på andra ju.

Jag tycker att en framgångsrik person är väl någon som har spenderat tid med sig själv och vet vad de vill ha, sen vill jag inte säga att det här är framgångsrikt för alla för var o en får ju tycka vad de vill. Det handlar ju också om att bestämma sig om vad man vill jobba med och göra det.

Jag har lyckats få mina romaner att säljas och en del verkar gilla det dem läser. Därför anser jag att jag har nått framgång. Det är alltid kul att veta att så många ändå gillade det jag skrev. Det förväntade jag mig inte faktiskt.

Framgång för mig är väl att kunna göra det du älskar varje dag. Att känna att du har uppnått dina drömmar och arbetet inte känns som arbete utan som något du är stolt över att göra.

Att vara nöjd och lycklig med det man gör, att vara glad när man reser sig på morgonen för att gå till jobbet.

Vuxna och andra i individens omgivning påverkar mycket. Även om individen misslyckas några gånger ska denne inte få rädslan tillbaka utan lära sig av sina misstag, vilket kan leda till framgång. Det gäller att sluta lyssna på negativa kommentarer, ha ett positivt tankesätt och få stöd från närstående. Individer kan tänka på så sätt att om andra lyckas så kan de också. Varje medarbetare har rätt att misslyckas. Därför det är genom att misslyckas då människor lär sig någonting.

Klart det kan påverka. Speciellt på unga. Om de hör från någon närstående som de kanske ser upp till påverkar det mer än man tror. Därför måste vuxna alltid stötta unga och deras drömmar. Annars kommer de kanske få leva med att de inte ens försökte lyckas. Det är bättre att försöka och misslyckas än att inte försöka överhuvudtaget. Misstag och misslyckanden kan man alltid lära sig någonting av.

Diskussion

Med hjälp av ATLAS.ti bildades ett nätverk där det framgår hur kategorierna är sammankopplade. För att nå framgång måste individer ha självkänslan, positiv tankeprocess och motivationen. Har individen ingen självkänsla leder det till att de har negativ tankeprocess vilket sänker motivationen till att nå framgång. Då orsakar dessa delar rädsla för framgång istället, vilket är i det här fallet helheten (se bilaga 2). Då bildas även den hermeneutiska cirkeln.

Framgång och misslyckande har en stor påverkan på våra mål och omgivningen spelar en stor roll för hur individen tänker över framgången och misslyckandet. De som inte låter omgivningen påverka dem på ett negativt sätt är oftast de som lyckas fortsätta försöka nå framgång. Däremot är det svårt för dem som inte får något stöd från omgivningen, har en dålig självkänsla och därmed blir omotiverade till att få sitt drömjobb (Bandura, 1977). Deltagarna påpekade att miljö, vare sig det är arbetsmiljön eller annan omgivning, kan påverka rädslan för framgång mer än vad folk tror. Negativa kommentarer från omgivningen gör det lättare för individen att få ett negativt tankesätt om denne inte på något sätt stänger ute de kommentarerna. Deltagarna har lyckats att komma över det och lärt sig att inte ta åt sig av det omgivningen säger och bara ser det som omgivningens åsikt. De låter sig inte bli påverkade av det och vägrar lyssna på deras negativitet.

Det är lätt hänt att personer är rädda för att misslyckas och tänker ofta på hur det skulle vara för dem att veta att de inte lyckades, men däremot hjälper det inte att ha ett pessimistiskt tankesätt, som några av deltagarna berättade. Att försöka och misslyckas var bättre än att inte försöka alls, ansåg dem. För detta behöver de stöd för eftersom alla vill tillhöra en grupp och vågar inte gå emot gruppens norm. De bygger upp en ny rädsla när de känner att de går emot gruppens norm. Den största rädslan är att hamna utanför (Kuhn, Monahan & Shaver, 1974). Som en deltagare talade om, är samhället uppbyggd på så sätt att individer får klara sig själva och ständigt tävla mot andra. Lyckas du inte är det bättre för någon annan som vill ha samma

arbete. Det blir till ett hinder mindre för den andre. Med tanke på att samhället här är uppbyggd på detta sätt är det extra viktigt med stöd från familj så individen vet att de fortfarande har en grupp de tillhör.

Det är viktigt att ha en bra självkänsla för att kunna bortse från negativiteten runt omkring och den negativa tankeprocessen (Marklund, 2008). Deltagarna påpekade att alla människor har en osäkerhet i sig själva. De hävdade även att självkänslan påverkas från skolåren och är med dig senare i livet också. För att lyckas måste individen, trots den dåliga självkänslan, gå vägen för att nå sina mål. Var individen sämre på någonting under skolgången kan denne undvika vissa typer av arbeten som är kopplade till just det de anser de är sämre på.

Hög själveffektivitet gör att individen kan övervinna de hinder som kommer upp längst vägen mot framgång och på så sätt kan individen tillfredsställa sina behov och nå sina mål. Positivt tankesätt gör att individer ser hindren som en utmaning och inte som misslyckande. Enligt våra deltagare ser de misslyckande som något de kan lära sig ifrån för att inte upprepa samma misstag igen, utan att utföra något på ett annorlunda sätt. Deltagarna har lärt sig att övervinna sin rädsla på ett sätt som liknar Banduras modellinlärning där de måste vara uppmärksamma, hålla kvar det i minnet, repetera och reproducera. Just detta har de gjort med det de har misslyckats med. De tar det de gått igenom och kommer ihåg det till nästa gång för att veta om de kan repetera och reproducera den kunskapen de nu har (Bandura, 1977).

Rädslan för misslyckande kan bli starkare än motivationen för framgång och detta kan orsaka stress. Våra deltagare som har övervunnit sin rädsla kände att de arbetade med det de älskar, hade en mycket stark motivation och att det var värt att gå emot rädslan för att kunna nå framgång. Framgång för dem, var en viss stabilitet i livet, att kunna göra det de älskar samt att de uppnått sina mål.

I nätverket som bildades i ATLAS.ti (bilaga 1) framstår det att, för att nå framgång måste individen ha en bra självkänsla, positiv tankesätt som sedan leder till motivationen till att nå framgång. Om en av dessa delar är negativt laddade förstörs cirkeln för att nå framgång och en rädsla för framgång uppstår istället. Det är därför det är extra viktigt med stöd från de närmsta och ha en positiv omgivning så individerna inte känner sig ensamma på vägen till sin framgång.

Framtida forskning

Eftersom det inte fanns tillräckligt med forskning som kom fram till hur personer övervinner rädslan för framgång valde vi att fördjupa oss i det. Det vi inte tänkte på var att vi inte riktigt visste hur vi skulle hitta personer som har haft den här rädslan och har lyckats övervinna den. Framtida forskning kan använda sig av fler deltagare som fortfarande är rädda för framgång för att få en ännu djupare förståelse av rädslan för framgång och hur det är nu. De flesta tidigare forskningsundersökningarna var lite äldre än vad vi hade hoppats och det skulle vara bättre att få en inblick över hur personer ser på det idag. Vi anser att det är viktigt eftersom samhället är i ständig förändring och människor lever inte på samma sätt idag som de gjorde under den tiden forskningarna skrevs.

Referenser

Litteratur

- Allison, S. N. & Zuckerman, M. (1976) An Objective Measure of Fear of Success: Construction and Validation. University of Rochester. *Journal of Personality Assessment*, 40(4), 422-430.
- Backman, J. (2009). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bélanger, J., Kruglanski, A.W., Lafrenière, M. K. & Vallerand R. J. (2013) Driven by Fear: The Effect of Success and Failure Information on Passionate Individuals' Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 180-195. DOI: 10.1037/a0029585
- Bertelsen, P. (2007). *Personlighetspsykologi: [en översikt]*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Bjereld, U. Demker, M. & Hinnfors, J. (2009) *Varför vetenskap? Om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. Lund: Studentlitteratur.
- Blanck, P. D., Larrance, D. T., Porac, J. F. A. & Zuckerman, M. (1980) Effects of Fear of Success on Intrinsic Motivation, Causal Attribution, and Choice Behavior. Harvard University, University of Rochester, University of Illinois at Urbana-Champaign, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 503-513.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Brunas-Wagstaff, J. (2003). *Personlighetspsykologi: ett kognitivt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Cavallo, J. V., Fitzsimmons, G. M., Holmes, J. G., Murray, S. L. & Wood, J. V. (2012) Managing Motivational Conflict: How Self-Esteem and Executive Resources Influence Self-Regulatory Responses to Risk. Columbia University, University of Waterloo, Duke University, University at Buffalo, State University of New York, University of Waterloo. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 103(3), 430-451.
- DeCharmes, R. & Dave, N. P. (1965) Hope of success, fear of failure, subjective probability and risk-taking behavior. Washington University: *Journal of personality and social psychology*, 1(6), 558 -568.
- Dunivant, N., Lenauer, M., Sadd, S. & Shaver, P. (1978) Objective Measurement of Fear of Success and Fear of Failure: A Factor Analytic Approach. New York University: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 46(3), 405-416.
- Eriksson, B. & Larsson, P. (2001) *Starta eget-bidrag – en studie av framgångs- och misslyckandefaktorer*. IFAU – Institutet för arbetsmarknadspolitisk utvärdering. Ekonomiska institutionen, Karlstads Universitet.
- Fahlke, C. & Johansson, P.M. (2007). *Personlighetspsykologi*. (1. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

- Forgeard, M. J. C. & Mecklenburg, A. C. (2013) The two dimensions of motivation and a reciprocal model of the creative process. University of Pennsylvania, Philadelphia, PA. *Review of General Psychology*. 17(3), 255-266.
- Friese, S. (2012). *Qualitative data analysis with ATLAS.ti*. London: Sage.
- Griffore, R. J. (1977) Fear of success and task difficulty: Effects on graduate students' final exam performance. *Journal of Educational Psychology*, Vol 69(5).
- Horner, M. (1972) Toward an understanding of achievement-related conflicts in women. *Journal of Social Issues*, 28(2), 157-175.
- Hyland, M. E., Curtis, C. & Mason, D. (1985) Fear Of Success: Motive and Cognition. Plymouth Polytechnic, Plymouth, England. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1669-1677.
- Jansdotter, N. & Frisemo, C. (2013). *Framgångsfobi: vinn över rädslan att lyckas*. ([Ny utg.]). Lund: Karavan.
- Johannessen, A. & Tuft, P. A (2003) *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Liber.
- Jönsson, S. (2004) *Framgång och misslyckande i human serviceverksamheter – hur konstrueras upplevelsen av framgång och misslyckande i klient- och chefsarbete?* Arbetslivsinstitutet: arbete och hälsa. 4(2004).
- Kuhn, D., Monahan, L. & Shaver, P. (1974) Intrapsychic versus cultural explanations of the "fear of success" motive. Columbia University: *Journal of Personality and Social Psychology*. 29(1), 60-64.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Marklund, S. (2008) *Samband mellan prestationsbaserad självkänsla och oro inför framtida karriär*. Stockholms universitet: psykologiska institutionen.
- Moulton, R. W. (1965) Effects of success and failure on level of aspiration as related to achievement motives. University of California, Berkeley: *Journal of Personality and Social Psychology*. 1(5), 399-406
- Rabstajnek, C. V. (2009) Fear of success. Human organizational understanding & debelopment.
- Tresemmer, W. D. (1977) The Cumulative Record of Research on Fear of Success. Plenum press: New York. Vol 107(132).

Bilaga

Bilaga 1.

1. Berätta lite om ditt yrke
2. Arbetar du med ditt drömjobb?
3. Har du alltid velat bli det du är nu?
4. Vad innebär det att ha framgång för dig?
5. Anser du att du har nått framgång?
6. Vem är framgångsrik enligt dig?
7. Upplevde du någonsin motstånd på vägen mot ditt drömjobb? Vilka?
8. Hur tror du att lyckan till din framgång har påverkat din självkänsla?
9. Vad fick dig att bli motiverad till att jobba med ditt drömjobb?
10. Vilket ägnade du mest tankeverksamhet åt, framgång eller misslyckande? Och hur är det nu?
11. Vem har haft det mest inspirerande inflytandet över dig och vad är orsaken till det?
12. Har du något sätt att skydda dig mot negativt inflytande från andra?
13. Tillät du någon att oroa dig mot målet till ditt drömjobb och i så fall hur?
14. Hur kommer det sig att personer har rädsla för framgång, tror du?
15. Vad tror du det är som utlöser denna rädsla för framgång?
16. Om en eller flera vuxna lägger kommentarer om att man inte kommer att lyckas av någon anledning, tror du det kan påverka rädslan för framgång?
17. Hur gjorde du som har lyckats med sin framgång gjort för att övervinna din rädsla för framgång?

Bilaga 2.

