



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

*Akademien för hälsa, vård och välfärd
Avdelningen för psykologi*

Uppskattning

Individens berättelser om känslan i vardagen

Johan Falk och Selina Rhawi

C-uppsats i Psykologi, HT 2020

Kurskod: PSA122

Handledare: Per Lindström

Examinator: Jonas Welander

Uppskattning

Individens egna berättelser om känslan i vardagen

Johan Falk och Selina Rhawi

Uppskattning är känslan av att sätta värde på någon eller något. Känslan ger en positiv effekt på individens välbefinnande. Studien inleddes med kunskapssamling av uppskattning i relation till flera forskningsområden inom psykologi, exempelvis uppskattning och personlighetsegenskaper. Studiens syfte var att förstå upplevelsen av uppskattning ur en situation där individer känt sig uppskattade samt uppskattat någon annan. Studien grundades i fenomenologisk utgångspunkt, där deltagarna besvarade en onlineenkät med två öppna frågor utifrån det formulerade syftet, samt fem bakgrundsfrågor. Bland 88 deltagare var 60 kvinnor och genomsnittsåldern var 29.2 år. Med tillämpning av *Empirical Phenomenological Psychological Method* (Karlsson, 1993) framkom gemensamma mönster i känslan uppskattning – lycka, värme, tacksamhet och reciprocitet. Skälen till känslan av uppskattning var varierande mellan deltagarna. Deltagarna kände sig uppskattade när någon annan bekräftat att de uppskattar dem, men uppskattade någon annan för lättsamma handlingar som de mottagit. Skälen bidrog till positiva känslor vid interaktion och reciprocitet med andra.

Keywords: appreciation, gratitude, positive emotion, reciprocity, well-being

Inledning

Tänk på en situation som har hänt där du kände uppskattning. Hur kändes det och vad tänkte du? Det kanske kändes tacksamt, härligt, tryggt och värmefyllt. Det är känslor som alla människor kan relatera till men vad innebär upplevelsen egentligen? Den kvalitativa forskningen kring uppskattning är begränsad och syftet med studien är att förstå upplevelsen av uppskattning utifrån situationer där individer känt sig uppskattade samt uppskattat någon annan.

Dimensioner av uppskattning

Adler och Fagley (2005) definierar begreppet uppskattning som att ”bekräfta värdet och meningsfullheten i något – en händelse, en person, ett beteende, ett objekt – och känna en positiv koppling till det” [författarnas översättning] (s. 81). Adler och Fagley (2005) förklarar att uppskattning kan tolkas som både ett tillfälligt känslotillstånd och en personlighetsegenskap, där graden av dessa två faktorer varierar mellan individer. En individ kan dels uppleva momentan uppskattning för situationen, dels genom att ha en uppskattande personlighet där individen känner och upplever uppskattning till livet i allmänhet. Adler och Fagley (2005) menar att vissa individer har en naturlig fallenhet för att både känna och att visa uppskattning, medan det inte kommer fullt lika naturligt för andra – båda kan däremot ha tillfällen då de uppskattar något eller någon. Skillnaden mellan individer menar Adler och Fagley (2005) är indikativt för att uppskattning kan tolkas som både känslotillstånd och personlighetsegenskap. Adler och Fagley (2005) förklarar att uppskattning består av åtta olika aspekter – där alla är

dimensioner i begreppet uppskattning. Langione (2016) förklarar att de åtta dimensionerna framkom i en kvalitativ studie som Adler utförde 2002. De åtta dimensionerna är:

1. Fokus på *att ha*. Denna del av uppskattning innebär att en individ väljer att fokusera på det hen har, snarare än det som hen inte har. Uppskattningen kommer från att människan upplever det hen har som meningsfullt för just den individen. Det handlar alltså om det som en människa kan ha – materiella ting, tro, värderingar, god hälsa, familj och vänner.
2. *Awe*. Begreppet awe kan i det närmaste översättas till ”imponerande” men det engelska uttrycket har en bredare innebörd och i det här fallet syftar det till att beskriva en känsla av *under*, alltså att något är så imponerande att det är svårt att tro på att det är riktigt. Det handlar om en positiv kraftfull emotionell reaktion till något som är fantastiskt – till exempel att se storheten i Grand Canyon. Adler och Fagley (2005) menar att awe oftast är en direkt manifestation av uppskattning.
3. *Ritual*. Denna dimension handlar om att uppmärksamma vad vi uppskattar under en helt vanlig dag. Ritualer är oftast förknippat med religion eller andlighet – men det kan helt enkelt innebära att det har skapats en vana att vid läggdags varje dag tänka på en sak som en individ har uppskattat under dagens gång.
4. *Just nu*. Aspekten *just nu* innebär uppskattning till nuet och att fokusera på känslorna som kommer från de positiva sakerna som händer runt om varje individ. Det handlar om att hela tiden uppmärksamma omgivningen.
5. *Jag och social jämförelse*. Denna aspekt är delad i två, och den första *jag-jämförelse* handlar om att jämföra med lägre värderad referenspunkt i en individs liv för att må bättre i den nuvarande situationen. Det kan handla om att jämföra ett sämre tidigare jobb med dagens arbete, på så sätt kan välmående kring arbetssituationen öka. Den andra delen i aspekten är *social jämförelse* där en individ jämför sin egen situation med en bekants situation – exempelvis arbeten, där slutsatsen kan vara att den bekantes jobb är sämre och därför kan en individ må bättre med sitt eget arbete.
6. *Tacksamhet*. Aspekten tacksamhet handlar om att notera när någon har gjort något för en. Det kan vara en annan individ, en gud, en ande – det handlar om att uppmärksamma vad ”man” har fått oavsett vem det kommer från. Exempelvis kan en individ uppleva sig få stöd från sin gud. Att känna tacksamhet är en positiv reaktion på en positiv handling mot oss.
7. *Förlust och bakslag*. Generellt så kan en förlust eller ett bakslag leda till att en individ ser över sin tillvaro och kommer fram till ”jag visste inte hur bra jag hade det” – det blir en kritisk punkt där individer som får det något sämre märker fort hur bra de har haft det tidigare. Adler och Fagley (2005) menar även att förluster och bakslag kan leda individer till att skifta fokus till vad de faktiskt *har kvar* och inte har förlorat.
8. *Interpersonal (mellanmänsklig)*. Adler och Fagley (2005) menar att den mellanmänskliga dimensionen består av att till viss del bli omhändertagen, stöttad, att ha någon att prata med, och att bli förstådd av någon annan människa. Det är att uppmärksamma dessa faktorer som gör att människan känner uppskattning i den mellanmänskliga aspekten.

Langione (2016) undersökte vikten av de åtta teoretiska dimensionerna för uppskattning. Undersökningen gjordes genom att exkludera eller sätta ihop vissa av de ovanstående aspekterna för att testa flera modeller för att visa vilken modell som har bäst passform mot uppskattning. Langione (2016) presenterade en modell med fyra aspekter: *att ha*, *tacksamhet*, *interpersonal*, och en sammansättning av *awe* och *just nu* – modellen med dessa fyra aspekter hade en bättre teoretisk passform än Adlers (2002) modell med åtta aspekter för att beskriva uppskattning.

Adler och Fagley (2005) menar som tidigare nämnts att *tacksamhet* ingår i och delvis utgör begreppet *uppskattning*. Wood et al. (2008) undersökte förhållandet mellan tacksamhet och

uppskattning på en kvantitativ nivå – där jämförelser mellan tre olika skalor undersöktes. Wood et al. (2008) visade att begreppen kunde anses vara ett singel-faktor personlighetsdrag vilket innebär att mätningar inte kan differentiera mellan tacksamhet och uppskattning på en kvantitativ nivå. Watkins (2013) menar att uppskattning snarare bör betraktas som ett mönster av kognitiva processer – där den känslomässiga responsen kan innebära bland annat tacksamhet. Watkins menar även att studien som Wood et al. (2008) utförde skedde på en personlighetsnivå och inte på känslonivå. På personlighetsnivå kan alltså tacksamhet och uppskattning vara samma personlighetsdrag men Watkins (2013) menar att på en emotionell nivå så skiljer de två sig åt. Watkins (2013) föreslår att uppskattning bör ses som en form av kognitiv värdering, när något har blivit tillräckligt högt subjektivt värderat så kan det producera känslan tacksamhet.

Fagley (2016) tar upp att det finns en problematik med distinktionen mellan *tacksamhet* och *uppskattning*, där det finns individer som likställer begreppen med varandra och således använder de två begreppen för att beskriva samma sak. Fagley (2016) vidhåller tidigare definition av uppskattning och förklarar det som ett begrepp som inrymmer flera aspekter, bland dessa aspekter ingår tacksamhet. Tidigare forskning beskriver att tacksamhet måste ha en intention och riktning bakom sig för att kunna definieras som tacksamhet – alltså måste det finnas någon eller något som en individ kan vara tacksam *mot*. Fagley (2016) lyfter detta som en potentiell brist i argumentet för att tacksamhet är fristående från uppskattning genom att exemplifiera med en individ som säger att hen är tacksam för att hen har ett hem. Att säga ”Jag är tacksam för att jag har ett hem” är ett riktningsslöst påstående och det är inte mot en individ eller ett objekt som individen är tacksam mot.

Ett försök att illustrera hur samspelet mellan tacksamhet och uppskattning ser ut är att jämföra begreppen med hur taxonomi bland annat används för att beskriva djurarter. Där det finns högre stående begrepp för att beskriva en större underkategori, till exempel så är schäfer en typ av hund, men alla hundar är inte schäfrar. Med det i åtanke så kan tacksamhet ses som en del av uppskattning, men all form av uppskattning är inte tacksamhet – vilket innebär att uppskattning finns i alla former av tacksamhet, men uppskattning kan uppstå även utan att tacksamhet är en medverkande faktor (Fagley, 2016).

Orsaken till att uppskattning och tacksamhet är relevant i forskningssyfte, framförallt eftersom det bidrar till människans välbefinnande i allmänhet. Specifikt subjektivt välbefinnande genom individens egen upplevelse av glädje och tillfredsställelse. Eftersom uppskattning har ett samband till välbefinnande innebär det även att känslan av uppskattning tillämpas i förebyggande vid terapi av ohälsa (Watkins, 2013). Flera studier (Adler & Fagley, 2005; Alkozei et al., 2018; Lin, 2019, Watkins, 2013) menar att personliga egenskaper, kognition, interaktion och upplevelse kan påverka individens upplevelse av uppskattning och detta i sin tur påverkar individens välmående.

Personlighet och uppskattning

Varje individ har sin unika personlighet i form av tankar, känslor och beteende (Friedman & Schustack, 2013). Dessa egenskaper är relevanta i fråga om uppskattning och personlighet hör ihop. Personlighet kan mätas med ”The big five”. The big five är ett personlighetstest som mäter graden av fem individuella egenskaper, vad gäller öppenhet, samvetsgrannhet, extraversion, tillmötesgående och neuroticism. Med tillämpning av the big five test framhävde Fagley (2012) att individens egenskaper påverkar graden av attityd till uppskattning. Det resulterade i att personer som är öppna och extroverta upplever mer uppskattning till skillnad från personer som är mindre öppna och introverta i mätning av the big five. Även Jauk et al. (2019) visade att grad

av öppenhet har ett positivt samband med uppskattning, dock specifikt i relation till kreativa personer. Individer med neurotiska drag visade inget samband alls (Fagley, 2012).

“Three pillars of the grateful person” är en modell där Watkins (2013) beskriver den uppskattande/tacksamhetsfulla personen utifrån, vilket är följande: känsla av att livet är rättvist, uppskattning av det enkla i livet och uppskattning till andra. Watkins (2013) menar att ju mer individer uppfyller dess tre pelare desto mer uppskattar de. Det medföljer att ju mer individen uppskattar desto större tendens att minnas händelser positivt. Att minnas en händelse som positiv bidrar till uppskattning.

Förutom att personlighetsegenskaper bidrar till varierande känslor av uppskattning inom personlighetspsykologi, så är individens kognition centralt i relation till uppskattning vad gäller kognitiv psykologi. I kontakt med omvärlden skapas individuella mentala mönster kognitivt av uppskattning som formas utifrån scheman. Kognitiva schema innebär tankeorganiserade mönster som bildas med stimuli från omvärlden (Friedman & Schustack, 2013). Ett exempel på ett potentiellt schema är att individen vid julafton uppskattar tiden med familjen mer än resten av året. Med anledning av att det finns ett inbyggt schema att jul innebär kvalitetstid med familj. Det finns ett strukturerat generellt tankemönster från barndomen av julens subjektiva innebörd vad gäller kvalitetstid med familj.

Watkins (2013) framhåller att beroende på ålder och livserfarenheter så utvecklas kognitioner, det resulterar i varierande känslor till uppskattning, exempelvis barns uppskattning till föremål ökar ju äldre de blir. Barn i 9-12 års åldern skapar perceptionen av att dyra föremål är mer värdefulla och därav ger en tillfredsställande känsla som bör uppskattas. Exempelvis tillhör det normen att en mobiltelefon uppskattas mer än sockor i julklapp (Watkins, 2013). Det är inte det kapitala värdet av julklappen som ger uppskattningskänslan utan förståelsen som barn mellan 9 och 12 år har inlärt utifrån samhällets normer av att värdesätta dyra föremål. Det beror även på normen av att kognitiv inlärd uppskattning förändras i förståelse till reciprocitet från åldern 5 till 11 år (Watkins, 2013). En femåring gör en tjänst för någon annan enbart på grund av genuinitet, medan en elvaåring gör en tjänst med förväntan att få något tillbaka. Det vill säga att för en femåring är en mottagen tjänst uppenbar, medan samma tjänst för en elvaåring skapar ett behov av att ge tillbaka. Med anledning av att vid 11-årsåldern skapas en perception av att människor gör tjänster för varandra med avsikt att det ska gynna dem tillbaka. Kognitiva scheman i förhållande till uppskattning utvecklas genom hela livet och inte endast som barn. Unga vuxna uppskattar exalterade energiska situationer medan äldre vuxna uppskattar stabilitet och lugn (Watkins, 2013). Exempelvis när man ska boka resa finns det olika paket, där party vanligtvis säljs som studentpaket och vinprovning säljs som pensionärpaket. Båda situationerna i exemplet framhäver uppskattning, dock olika beroende på var man befinner sig i livet.

Lambert et al. (2009) lyfter upp att uppskattning upplevs prototypiskt. Det vill säga att en centrerad del av uppskattning uppmärksammas mer än vad uppskattning innebär i helhet. För att tydliggöra innebär prototypiskt att individen endast uppmärksammar det centrala i en situation eller fenomen. Därav tenderar individen att undvika känslan av uppskattning när det inte framstår prototypiskt. Det tillhör människans kognitiva schema att ordet tack eller en komplimang tillför känsla av uppskattning. Trots att uppskattning egentligen har mycket mer innebörd än endast de orden som generellt associeras med uppskattning. Det medför att individen tenderar att förbise uppskattningssituationer med tunnelseende till uppskattningsprototypen. På julafton tackar individer för julklappen men det är sällan hen tackar för hur snyggt och tidskrävande någon har paketerat in presenten.

Uppskattning genom interaktion

Individer upplever uppskattning varierande i fråga om personlighetsegenskaper och kognition vad gäller förgående rubrik. Personlighetsegenskaper och kognition förutsätter inte en helhetsförklaring av individen i relation till uppskattning. Socialpsykologiska studier uppmärksammar uppskattning i interaktion med andra och dess effekt på välbefinnande. Individen befinner sig ofta i gruppen med andra och därav förekommer det uppskattning med avseende på ens sociala interaktion. Gupta (2019) framhåller att det har belagts i en studie av Caputo att ensamhet och uppskattning har inget signifikant samband. På givet sätt att individen är objektivt i behov av mat, vatten och pengar, så har individen ett subjektivt behov av ett tryggt socialt nätverk. Watkins (2013) lyfter begreppet *social well-being*. En omgivning för individen av positiva relationer till bland annat grupper av vänner, familj eller kollegor skapar känsla av uppskattning till skillnad från ensamhet.

En person kan vara orsaken till någon annans upplevelse av uppskattning, eftersom uppskattning motiverar prosocialt beteende (Watkins, 2013). Prosocialt beteende innebär att utföra en handling frivilligt för någon annans skull, exempelvis att hjälpa någon annan flytta för att öka känsla av uppskattning hos personen man hjälper. Detta ökar i sin tur även altruism eftersom man genuint hjälper den andre (Aronson et al., 2016). Det vill säga altruistiska handlingar tenderar att påverka känsla av uppskattning.

Gupta (2019) lyfter att lycka kommer i form av interaktion med gruppen, vilket resulterar i känsla av uppskattning. Interaktion som ger känsla av uppskattning utspelar sig i samspelet av att man gör tjänster till varandra, vad gäller prosocialt beteende (Watkins, 2013). Om individen inte upplever denna lycka i att umgås med andra så söker hen sig till en ny grupp i strävan efter uppskattning till och från den gruppen, det upprepas tills individen hittar en grupp där hen känner sig uppskattad reciprok. När individen utför en tjänst till någon annan ökas förväntningen att hen ska få något tillbaka, det står i förhållande till norm av reciprocitet (Aronson et al., 2016). En balanserad relation skapas genom reciprok uppskattning i samspel (Gupta, 2019). Ett exempel är att om en vän i en vänskapsrelation är otillfredsställd i samspelet då hen inte känner sig uppskattad i form av handlingen att uppoffra tid till vännen. Det kan i sin tur leda till att vännen söker sig till nya vänskapsrelationer istället för att jobba på den existerande relationen. Människor föredrar individer som visar uppskattning till skillnad från individer som inte visar uppskattning (Watkins, 2013).

Att direkt kommunicera känslan av uppskattning till varandra i handlingen är en svårighet hos individer. Kumar och Eplay (2018) gjorde ett experiment där deltagare fick uttrycka uppskattning till någon annan i sin omgivning via text. Experimentet resulterade i att individer utanför experimentet tenderade att undvika att visa uppskattning till någon annan eftersom de förväntar sig känsla av obehag för mottagaren. Men när deltagarna väl behövde uttrycka uppskattning visade verkligheten tvärtom. Mottagarens välmående ökade när de fick läsa hur de blev uppskattade, mottagarna blev dessutom överraskade. Därav drar Kumar och Eplay (2018) slutsatsen att visa uppskattning mot varandra verbalt är en faktor som bidrar till välbefinnande. Ett exempel utifrån dilemma i vänskapsrelation är att de kommunicerar orsaken till att inte uppoffra tid för varandra samt uttrycker uppskattning i förklaringen. Utfallet hade varit mer tillfredsställande då hen i ord skulle känna sig uppskattad. Verbal uppskattning är en form av reciprocitet enligt Gupta (2019). Den öppna kommunikationen av uppskattning kan även bidra till en stark vänskapsrelation. Watkins (2013) menar att genom uppskattning till varandra kan man behålla en stabil relation. Det behöver dock uttryckas explicit för att uppfattas (Kumar & Eplay, 2018).

Algoe et al. (2020) hävdar att en individ uppskattas i tredje person, det vill säga när någon annan anses vara god. I exempel av dilemma i vänskapsrelation kan uppskattning då uppstå genom att vännen gör gott till allmänheten i form av volontärarbete och därav inte har tid för vänskapen. Volontärarbete tillfredsställer inte vänskapen i objektiv handling men kan medföra känsla av uppskattning till vännen som person. Detta menar Algoe et al. (2020) är tillräckligt

för att uppskatta någon annan. Vänner behöver inte utföra en handling gentemot oss personligen utan kan uppvisa genuin godhet generellt för att uppskattas.

Individens upplevelse och uppvisande av uppskattning

Identitet påverkar individens känsla av uppskattning. Det finns flera faktorer som identifierar en person, bland annat är tidigare nämnda the big five egenskaper, ens kognition och interaktion men individens sociala identitet är också essentiell. Social identitet innebär kategorier av externa egenskaper som beskriver individen. Utifrån de egenskaperna kan även gruppstillhörigheter antas, exempelvis kön (Aronson et al., 2016). Individen har flera olika sociala identiteter beroende på interaktion och grupp. På arbetet kan en person vara läkare och samtidigt ha en papparoll hemma. Konstruktionen av social identitet består av de gemensamma kategorier som individer har i en grupp. Därav finns känsla av tillhörighet i en in-grupp eller avvikande till en ut-grupp (Aronson et al., 2016). Beroende på individens sociala identitet förhåller sig individer olika till uppskattning vad gäller kön, ålder, yrke och tro.

Kvinnor är mer empatiska än män biologiskt vad gäller hormoner som de utsöndrar (Bianchin & Angrilli, 2012). Skillnaden mellan könen är inget undantag i förhållande till uppskattning mentalt. Med avseende till Kumar och Eplays (2018) studie att människor undviker att uttrycka uppskattning på grund av mottagarens reaktion dras följande slutsats. Om kvinnor är hormonellt mer empatiska än män finns det även sannolikhet att det då finner större behov till att uttrycka sin uppskattning. Det kan även bero på könsroller ur ett socialpsykologiskt perspektiv. Genusroller är sociala konstruktioner om hur könen ska bete sig. Exempelvis är det stereotypiskt att kvinnor förväntas vara emotionella medan män förväntas hålla känslor inombords (Aronson et al., 2016). Därav upplever kvinnor mer social acceptans till att uttrycka uppskattning. Kvinnor visar betydligt mer social uppskattning än män enligt tidigare studier (Chopik et al., 2019; Prés et al., 2020; Watkins, 2013).

Det finns skillnad på hur män kontra kvinnor visar uppskattning generellt när det upplevs. Män har tendensen att visa uppskattning genom att betala eller verbalt tacka för tjänsten. Kvinnor tenderar att göra en tjänst tillbaka, bjuda på middag, fika eller alkohol (Prés et al., 2020). Det kopplas återigen till könsroller då det är normativt att det manliga könet ska betala. Ytterligare studier visar att män undviker att visa uppskattning eftersom de anser att visa uppskattning kan vara ångestladdat, med anledning av att de upplever att de behöver ge tillbaka tjänsten som en reciprok handling när uppskattning har uttryckts. Detta till skillnad från kvinnor som anser uppskattning som en genuin tjänst där de inte behöver ge tillbaka på grund av att uppskattning har uttryckts (Fagley & Adler, 2012; Watkins, 2013). Trots männens negativa syn på uppskattning värderar de uppskattning mer än kvinnor när det väl har upplevts.

En individs sociala identitet innebär bland annat ens ålder, då individen tenderar att finna likheter med jämnåriga i sin grupp. Individens vänkrets består vanligtvis av personer i liknande ålder. Vi kan se att yngre vuxna från 18 år till medelålder generellt visar mer uppskattning än äldre vuxna (Chopik et al., 2019; Prés et al., 2020). Dock är det skillnad på hur de visar uppskattning beroende på ålder. Ungdomar 13-16 år är mer villiga att betala med pengar för att visa uppskattning, unga vuxna 19-26 år är villiga att visa uppskattning genom att ge tillbaka tjänsten i framtiden och äldre vuxna 31-86 år är villiga att visa uppskattning genom att bjuda på middag, fika eller alkohol (Prés et al., 2020). Den åldersgruppen som visar och känner mest uppskattning är 70-90 år. Trots att kön och ålder visar skillnader på uppskattning finns det ingen korrelation mellan dem (Chopik et al., 2019). Förutsatt att uppskattning innebär subjektivt välbefinnande kan den åldersgruppen en individ befinner sig i leda till ett bättre mående då uppskattning leder till ens välbefinnande. Exempelvis har åldersgruppen 70-90 år ett bättre

subjektivt välbefinnande än äldre vuxna 31-86, med vetande om att 70-90 åringar är åldersgruppen som upplever mest uppskattning (Chopik et al., 2019).

Med kunskap om att uppskattning leder till välbefinnande dras slutsatsen om att uppskattning i arbete styrker ens arbetsroll. Med en stark arbetsroll där uppskattning upplevs tillkommer även välbefinnande (Fagley & Adler, 2012). En allmän orsak till att individer arbetar är för att försörja sig själva och i många fall ett hushåll, dock finns tendensen för människor att klaga på sitt arbete. Exempelvis att det är krävande, tuffa tider eller problematiska kollegor. Men tankeprocessen av att vara utan sitt arbete kan bidra till uppskattning eftersom lönen får tillvaron att fungera. Trots klagomål på sitt arbete är det arbetet som försörjer individer och därmed uppstår känsla av uppskattning till helheten av att vara anställd (Fagley & Adler, 2012). Ytterligare en punkt som ökar uppskattning i arbetet är att få en reciprok handling mellan kollegor, verbalt eller i gåvor, då det skapar trivsel (Fagley & Adler, 2012). Vänskap mellan kollegor skapar en genuin relation som kan bidra till uppskattning och därmed ökat samarbete samt effektivitet i arbetet. Det krävs djup relation där tillit till sina kollegor finns genom starkt socialt band som skapar stabilitet (Fagley & Adler, 2012). Tilliten och relationen mellan kollegorna blir mer än arbetsuppgifterna vid stabil relation mellan kollegor. Därmed uppskattas arbetet utifrån aspekten av att man umgås dagligen med människor som man genuint tycker om.

Begreppet uppskattning kan ofta associeras med sociala identiteten vad gäller tron på en högre makt i form av religion, spiritualitet eller andlighet. Det är en subjektiv känsla som framkommer av andliga förhållanden. Överlag visar flera studier att ju mer troende en person är desto större grad av uppskattning upplever personen (Giordano et al., 2018; Watkins, 2013). Men denna grad av uppskattning beror även på hur individen förhåller sig till sin tro.

Individens tro kan delas upp utifrån Allports modell om religion i "extrinsic, intrinsic och quest religion". "Extrinsic religion" innebär att individen är troende på grund av den sociala normen i gruppen att förhålla sig till högre makt, vilket i sin tur bidrar till mer uppskattning menar Giordano et al. (2018). En studie av Sandage et al. (2011) visade att "intrinsic religion", det vill säga tro för sitt eget välbefinnande och tron på ett gott öde har ett samband med uppskattning. Att förhålla sig till religion för sitt eget välbefinnande och öde, leder till högre grad av känslan uppskattning vad gäller tillämpning av "intrinsic religion" i sin andlighet. "Quest religion", att endast tro på vetenskapen och acceptera att aldrig veta sitt öde visar inget samband till uppskattning (Watkins, 2013). Orsaken till att troende personer uppskattar mer i vardagen än icke troende personer är eftersom de har en högre makt att luta sig mot. När problematik upplevs omöjlig eller när något går bra upplevs uppskattning till tron. Det symboliserar en subjektiv reciprok tjänst som troende personer upplever att det fått från något/någon större. Exempelvis inom kristendomen blir kristna personer ständigt påmind om att Jesus dog för att förlåta deras synder, ordagrant är det en reciprok handling för att överhuvudtaget vara välsignad på jorden. Det är inte nödvändigtvis den högre makten som hjälper troende personer till uppskattning, utan snarare den mentala processen av att uppmärksamma och bli påmind det man är tacksam för i form av böner eller ritualer. Orsaken till att religiösa personer väljer att vara troende är på grund av känslan av uppskattning som religionen ger dem, vilket nämndes av 37% av deltagarna i undersökningen (Watkins, 2013). Watkins (2013) menar även att ytterligare en frekvent egenskap bland religiösa personer är att det uppskattar mycket i allmänhet.

Att troende personer upplever uppskattning från sin religion betyder inte att icke troende personer uppskattar mindre. Skillnaden mellan troende personer och icke troende personer är följande. Icke troende ser på uppskattning annorlunda, de tillämpar inte det spirituella för att uppleva uppskattning. Istället upplever de uppskattning till den större meningen i livet, existensen. Medan troende personer uppskattar sin existens i form av en högre makt som skapar det existerande. Icke troende personer finner existentiell uppskattning till universum, det vill

säga uppskattning till att vara en del av det existerande i naturen menar Lacewing (2016). Det finns en respekt till jorden, människorna, och naturen som gör det etiskt fel att inte uppskatta sin existens. Lacewing (2016) menar att det ofta handlar mer om kultur än faktiska religion. Exempelvis i icke troende kulturer finns en norm av uppskattning till tillvaron som är en etisk princip att man respekterar sin existens, samt i troende kulturer definierar man uppskattningen genom att tacka en högre makt. Highfield (2001) drar slutsatsen om att social uppskattning uppstår i interaktion med andra människor som individen har stabila relationer med. Relationen skapar en harmonisk spirituellt känsla hos individen. Troende eller inte, reciprociteten i interaktionen skapar känsla av uppskattning som bidrar till subjektiv fridfullhet, som finns utöver det realistiska.

Syfte och frågeställning

Då det är omtvistat vad uppskattning innebär baseras denna studie på Adler och Fagleys (2005) definition av uppskattning – där begreppet består av de åtta dimensionerna, som även inkluderar tacksamhet. Med tanke på att uppskattning är ett något abstrakt begrepp i litteraturen, görs denna studie utifrån ett fenomenologiskt perspektiv för att se hur individer upplever uppskattning i vardagen, men framförallt hur individer förklarar situationer där uppskattning har uppstått för dem. Syftet med studien är att förstå upplevelsen av uppskattning ur en situation där individer känt sig uppskattade samt uppskattat någon annan. Därmed lyder de två frågeställningarna:

1. Vilka faktorer är relaterade till att känna sig uppskattad?
2. Vilka faktorer är relaterade till att uppskatta andra?

Metod

Deltagare

Då studiens syfte var att undersöka hur individer upplever uppskattning användes ett heterogent tillgänglighetsurval bland individer som var över 15 år gamla och som kunde svenska. Det antogs att vilken individ som helst kunde svara på frågorna som ställdes, eftersom uppskattning är en vanligt förekommande känsla. Det var 91 individer som svarade på den utskickade enkäten, varav 3 gav för otillräckliga svar för den huvudsakliga frågeställningen och exkluderades därför från analysen. Ytterligare 4 svar gällande sista frågan ansågs vara otillräckliga för den huvudsakliga frågeställningen och de exkluderades därför enbart från analysen av den sista frågan. I studien deltog 88 deltagare och åldrarna varierade mellan 17 och 60 ($M = 29.2$, $SD = 3.5$). Det var 60 kvinnor och 27 män som deltog. 1 deltagare valde att inte uppge något kön. Av deltagarna uppgav 60.2% att de var troende, 2.3% föredrog att inte svara, 1.1% gav inget svar och 36.4% uppgav att de var ej troende. Samtliga deltagare svarade på frågan om kulturell bakgrund varav 51.1% uppgav att ingen förälder var född i Sverige, 39.8% uppgav att båda föräldrarna var födda i Sverige samt 9.1% uppgav att en förälder var född i Sverige. Majoriteten av deltagarna var således individer med invandrarbakgrund. Vidare hade 84.1% av deltagarna ett lönearbete som primär sysselsättning, och 15.9% hade studier som primär sysselsättning. Ingen deltagare rapporterade sysselsättningar där de inte fick lön, eller var arbetslösa. Gällande primär sysselsättning uppgav 14.7% att de arbetade inom vård och omsorg, 17.0% hade pedagogiska arbeten, 17.0% hade sociala arbeten, 10.2% arbetade inom industri, 8.0% arbetade med försäljning/butik och 16.0% var studenter. Det var 17.0% deltagare

som gav för abstrakta svar på frågan om yrke för att kunna kategorisera yrkesbranschen de jobbade i – bland annat ”offentlig sektor”, eller bara ”jobbar”.

Material

I undersökningen användes en online-enkät med 5 korta bakgrundsfrågor och 2 öppna frågor med möjlighet för långa svar. Fråga 1 till 5 bestod av bakgrundsfrågor gällande kön, ålder, troende (religiös, andlig, spirituell), sysselsättning, och kulturell bakgrund. Bakgrundsfrågorna konstruerades för att få ett större djup i undersökningen genom att ta reda på mer om varje enskild individ. Frågorna 6 och 7 var öppna frågor. Dessa två var centrala för undersökningen och riktades mot den interpersonella aspekten enligt Adler och Fagley (2005) där individer uppskattar andra för den de är. Den första öppna frågan löd: ”Beskriv en situation som har hänt under de två senaste månaderna där du kände dig uppskattad” och den andra öppna frågan löd: ”Beskriv en situation som har hänt under de två senaste månaderna där du uppskattade någon annan”. De två sista frågorna konstruerades för att få personliga beskrivningar enligt varje deltagares uppfattning av situationer där de har känt uppskattning.

Procedur

För att hitta deltagare användes de stora sociala medierna Facebook och Instagram för att nå ut till en så stor variation av individer som möjligt. Länken till enkäten samt en kort beskrivning av inläggets mening lades upp i offentliga grupper för att samla deltagare. Den korta beskrivningen bestod av vilka författarna var, övergripande vad undersökningen handlade om och vilken kursnivå uppsatsen skrevs på. Första sidan på enkäten bestod av ett missivbrev där deltagarna informerades om vilka som utförde studien, vad resultaten skulle användas till och syftet med enkäten. Det fanns även en beskrivning om enkätens utformning och uppbyggnad innan deltagarna fick ta del av den. Till sist innehöll missivbrevet information om de etiska principer (Vetenskapsrådet, 2017) som undersökningen följde – däribland ingick att deltagarnas medverkan var helt frivillig och att de när som helst kunde avbryta sitt medverkande i studien. Deltagarna försäkrades även i missivbrevet att all insamlad information skulle behandlas konfidentiellt och att ingen obehörig skulle se det insamlade materialet. Enkäten var öppen för att samla in svar i cirka 1 vecka. När det ansågs att tillräckligt många svar hade insamlats stängdes enkäten för svar.

Databearbetning

Samtliga skriftliga svar kopierades till ett kalkylblad för att lättare kunna analyseras. Bakgrundsfrågorna, alltså fråga 1–5 sammanställdes för att ge en tydlig bild av hur deltagarprofilen såg ut för undersökningen. EPP (Karlsson, 1993) är en femstegsmodell som användes för att analysera svaren i de öppna frågorna. I EPP används två hermeneutiska element – förförståelse och den hermeneutiska cirkeln för att kvalitativt analysera resultaten (Karlsson, 1993). Karlsson (1993) menar att det finns två olika sätt att tolka det insamlade materialet. Det första sättet är *researchers empathetic understanding* (REU), och det andra är *researchers interpretive understanding* (RIU). REU behandlar de beskrivna situationerna som de rapporteras och försöker återge en exakthet i det som har sagts, samt vilka känslor som var involverade i händelserna. Tolkning genom RIU handlar om att forma en meningsstruktur baserat på de beskrivna berättelserna om fenomenet. Det var med hjälp av RIU som författarna

etablerade det generella fenomenet fristående de specifika berättelserna. Analysen i denna uppsats la mer fokus på RIU där givet material har analyserats för att hitta en meningsstruktur och sedan för att hitta implicita meningar.

Samtliga fem steg i analysen gjordes oberoende av de två författarna för att ge mer stöd för korrekt tolkning och analys av svaren. Den fenomenologiska analysen gjordes enligt Karlssons (1993). EPP-metodens första steg ett bestod av att först bekanta sig väl med det insamlade materialet och alla svar lästes noggrant igenom för att skapa en varsin initial bild av vad det insamlade materialet innehöll. I enlighet med steg två i analysen började svaren från de öppna frågorna att analyseras för att urskilja tydliga meningsbärande enheter. De uppkomna enheterna markerades med olika färger i kalkylbladet för att dels underlätta kategorisering, dels kunna särskilja dem till senare steg i analysen. Det var i steg tre som den fenomenologiska analysen kunde påbörjas. I det tredje steget tolkades de skrivna berättelserna och omformades från vad de beskrev till vad de menade och vilken innebörd de hade. I det fjärde steget strukturerades de tidigare stegens svar upp på så sätt att det gick att beskriva processen som bildade fenomenet, alltså hur fenomenet *uppskattning* har uppstått, och hur det upplevs av de deltagande individerna. I steg fyra strukturerades dessa två delar upp för att ge en bättre helhetsbild av det undersökta fenomenet. I det femte och sista steget så sammanställdes resultaten från de tidigare stegen i analysen för att bilda en helhetsbild av fenomenets uppkomst och vad det bidrar till för känslor hos deltagarna.

Efter de fem stegen hade genomgåts var för sig av författarna så jämfördes analysresultaten mot varandra för att bekräfta likheter i analyserna. Tillämpning utifrån Cohens kappa visade 7 faktorer som stämmer överens, 3 som ingen av författarna tyckte passade och 1 faktor författarna inte tycker detsamma om. Dessa faktorer överensstämmelse resulterade i ett värde på $\kappa = .79$. McHugh (2012) menar att .79 indikerar måttlig överensstämmelse.

Resultat

Resultaten redovisas enligt de två centrala frågorna i enkätundersökningen – där generella situationer har abstraherats. Den första delen behandlar resultaten som handlar om vilka faktorer som fick deltagarna att känna sig uppskattade, och den andra delen handlar om vilka faktorer som gjorde att deltagarna uppskattade andra individer. Den första delen delas in i generella situationer där deltagare rapporterade att de hade känt sig uppskattade. Situationerna presenteras i ordning, där den generella situationen med flest antal svar redovisas först. Ordningen för första delen är således *yrkesprestation, interpersonella faktorer, handlingar* och slutligen *avvikande svar*.

Den andra delen av resultatet handlar om generella situationer där deltagare uppskattade andra individer. En större variation och framförallt mer nyanserade svar framkom i fråga två jämfört med svaren i fråga ett. Även i del två presenteras de generella situationerna i ordning av i vilken utsträckning de förekom bland svaren. Ordningen var som följer *underlättande, emotionellt stöd* och *uppostring av tid*. Det var även två väldigt tydliga faktorer som uppstod i nästan alla svar i fråga två, som inte fanns i fråga ett. Det var dels berättelser om tidsmässig uppostring från andra individer, och ett fokus på vad deltagarna *har*. Det kunde bland annat vara tro, eller uppskattning av att ha en nära relation med en familjemedlem.

En generell slutsats var att interpersonell uppskattning uppstår genom en situation där individer behöver interagera. Utifrån de två enkätfrågorna konstruerades det genom språket kvalitativ fenomenologisk epistemologi, som beskrev uppskattning med känslan, erfarenheten och tankarna av en situation. Helheten av svaren visade liknande mönster som kommer att presenteras med följande typologier: skäl till att känna sig uppskattad och skäl till att uppskatta andra.

Skäl till att känna sig uppskattad

Yrkesprestation. Deltagarna ombads att beskriva en situation där de personligen kände sig uppskattade – och den mest frekventa situationen som beskrevs var yrkesrelaterad. Till största del handlade det om att deltagare hade utfört sitt arbete som sedan hade fått positiv respons från kollegor, arbetsledare, chefer, eller någon annan på deltagarens arbetsplats. Bland deltagarna rapporterade 73 deltagare att deras primära sysselsättning var ett lönearbetearbete. Av de deltagare som arbetade svarade 53.4% av dem att de upplevde uppskattning från sitt arbete.

Grundbeskrivningen för dessa berättelser kommer från att samtliga individer har gjort något som inte tillhör deras typiska vardag – alltså att den beskrivna situationen stack ut och många menade att det genererade en positiv respons hos chefer, eller i vissa fall kollegor. Strukturen på svaren varierade inte mellan olika yrkesbranscher, utan alla yrkesrelaterade svar hade samma grundläggande struktur, från situation till uppkomst av subjektivt upplevd uppskattning. Den generella strukturen för uppkomsten av uppskattning i arbetsrelaterade situationer kunde beskrivas i form av tre distinkta steg.

I steg ett uppmärksammades individens prestation och strukturen av svaren visade att deltagarnas typ av arbete inte var relevant för känslan av uppskattning utan snarare den generella strukturen av deltagarnas beskrivning där deras prestation uppfattades som effektiv i arbetet. Den yrkesprestation som av deltagarna själva ansåg vara utöver det som normalt begärs av individen på sin specifika arbetsplats bidrog till känslan av att vara uppskattad. “Vi (jag och chefen) hade samarbetat mycket. Hon sa: så bra jobbat den här veckan! Så enkelt och så ”litet”, men för mig var det stort. Jag behövde verkligen höra det” (R49). Oavsett inriktning, exempelvis inom vården, industri eller ekonomi var det speciellt för deltagarna att känna hur sin prestation bidragit till arbetsplatsen.

I steg två uppmärksammades responsen och bekräftelsen av prestationen. Det fanns ett mönster i den subjektiva innebörden av att känna sig uppskattad i arbetet. Deltagarna kände inte sig uppskattade förrän de fick någon form av bekräftelse av att deras prestation var bra eller oftast även över förväntan. Det framkom när någon kollega, arbetsledare eller chef gav beröm. Eller alternativt när en situation visat på att de har gjort ett bra arbete som stack ut i mängden av allt jobb de gjorde. Dess beröm kom inte nödvändigtvis från en hög position i arbetet. Det spelade ingen roll varifrån uppskattningen kom så länge prestationen fick positiv respons, vilket exemplifieras i situation med andra kollegor.

Jag kände mig uppskattad på mitt arbete när jag och tre kollegor gick och gjorde besiktningar på en ny bandel (järnvägsdel som hade gjorts om) där besiktningarna bland annat bestod av att byta befästningar och/eller distanser som sitter i rälsen. Ett par kollegor hade problem med att lossa på befästningar ibland och då bad de mig att försöka. Jag klarade att få loss dem! Då kände jag mig uppskattad för min fysiska styrka och att jag bidrog med något (lite mer unikt) till vårt besiktning-lag. Det gjorde att vi kunde gå vidare och fortsätta med vårt jobb. (R86).

I steg tre uppmärksammas känslan av att vara uppskattad. Deltagaren har i detta fall känt sig uppskattad då han hjälpt till i gruppen och det har bekräftats genom att det kunde fortsätta sitt arbete. Att känna sig uppskattad i arbetet har beskrivits som en positiv känsla som bidrar till välbefinnande. Det beskrevs med ord som glädje, trygghet och värme, som i sin tur ledde till känsla av sammanhang i arbetet. “Alltid kul att få ett ”kvitto” på att man är behövd och omtyckt” (R72). Att känna sig uppskattad på arbetet bidrog till en känsla av tillhörighet på sin arbetsplats, exempelvis genom att deltagaren kände sig behövd. Känslan av uppskattning

betydde mer än bara positivitet, det betydde även att det bidrog till positiva känslor kring arbetet och sina kollegor, det vill säga att yrkesprestation och beröm tillsammans ledde till känslan av att vara uppskattad.

Närvaro. 24 deltagare beskrev situationer där de upplevde sig uppskattade av andra utan någon specifik anledning – alltså en interpersonell aspekt. Närvaro innebär att en individ uppskattar någon annan för den de är, och bland 24 deltagarna var det ett flertal som beskrev att närstående personer visade uppskattning genom komplimanger, gåvor, eller små handlingar i hemmet. Den viktigaste faktorn för de beskrivna situationerna var att deltagarna inte hade gjort någon aktiv handling för att uppleva uppskattning. Även fast det fanns en variation mellan de beskrivna situationerna så upplevdes samtliga situationer som något överraskande för deltagaren. Detta på grund av att ingen aktiv handling eller omedd prestation hade utförts – där en regel om reciprok handling hade kunnat förutses av deltagarna.

Den interpersonella uppskattningen kan förklaras som ovillkorlig uppskattning. Till skillnad från att känna sig uppskattad på arbetet som kom i respons av prestation var uppskattning privat tillräckligt med sin existens. Det räckte med att de finns där. Citatet nedan ger ett exempel på hur ovillkorlig uppskattning uttrycktes bland svaren.

Då min sambo uttryckte så fint att han var tacksam över att ha mig hemma och lyfte att han saknat min närvaro. Jag blev varm i hjärtat och kände mig tacksam över hans uppskattning av min närvaro. Ibland kan man som människa kunna förvänta sig uppskattning om man utfört en tjänst för någon [...] Men i situationen där min sambo uttrycker att han uppskattar min närvaro, är det helt utan motkrav och den genuina uppskattningen som inte är en reaktion på en handling gjorde mig glad (R56).

Förutom deltagarnas existens behövde de även få en verbal bekräftelse som leder till att känna sig uppskattad. Det vill säga att deltagarna behövde få det bekräftat från någon annan att deras existens uppskattas. Själva känslan av att vara uppskattad var densamma som för yrkesprestation, dock var skälen till känslan annorlunda. Deltagarna behövde bara existera och sedan få det bekräftat. I vissa fall behövdes inte en verbal bekräftelse uttryckas, ibland räckte det med en tydligt positiv reaktion för att känna sig uppskattad. Flera deltagare beskrev situationer med sina egna, sina vänners, eller syskonbarn – där barnen har reagerat väldigt positivt vid initialt bemötande, och det har fått flertalet deltagare att känna sig väldigt uppskattade för den de är. Deltagare som har rapporterat situationer som denna har även sagt att det är något som får dem att känna sig varma inombords. ”Jag hämtade min bästa väns barn på dagis och han lyste av lycka. Då kände jag mig uppskattad och varm i hjärtat” (R41).

Handlingar. Aktiva handlingar, antingen mot andra eller mot deltagarna själva skapade känslor av att känna sig subjektivt uppskattad. Deltagare beskrev att ”goda gärningar” mot främlingar genererade tacksamhet som i sin tur gjorde att de kände sig uppskattade. Liksom för kategorin yrkesprestation var även handlingar privat en faktor till att känna sig uppskattad. Den väsentliga skillnaden på de två var att målet sällan var att visa goda prestationer privat, det handlade snarare om att ge gåvor, att utföra ”goda gärningar”, eller att i någon form hjälpa andra. Dessa handlingar ledde alltid till positiv respons från den som fick hjälpen – och den positiva responsen fick i sin tur deltagarna att känna sig uppskattade. Oavsett om situationen var på arbetet eller privat, eller om stegen dit varierade så var känslan av att vara uppskattad densamma, alltså positiv, glädjefylld, härlig eller trygg, etcetera. Känslan av uppskattning beskrevs av 17 deltagare specifikt genom begreppet tacksamhet. Deltagarna beskrev att de kände sig uppskattade när någon annan i arbetet eller privat uttryckt tacksamhet. Trots att enkätfrågan använde begreppet uppskattning specifikt beskrev deltagarna situationer där någon

annan visat tacksamhet till dem. ”En kvinna glömde sin telefon inne på ett solarium och jag tog kontakt med närstående och gav tillbaka telefonen. Det känns väldigt bra när man gör en god gärning” (R66). Tacksamhet skapade en känsla av att vara uppskattad, samt att uppskattning skapade en känsla av tacksamhet som innebar samma typ av känsla när uppskattning väl framkom som i tidigare rubriker, glädje, trygghet och värme bland annat.

Jag kände mig uppskattad av min familj när de var här och hjälpte mig med flytten. Och då var det inte längesen jag flyttade tidigare men ändå ställer de alltid upp. Jag var glad över att ha mina saker hit och var väldigt tacksam och vet att jag kommer hjälpa tillbaka vid annat tillfälle. (R16).

Strukturen på deltagarnas svar visade att känslan av uppskattning inte kom förrän tacksamhet uttryckts verbalt. ”Hon var jättetacksam, tackade mig flera gånger och var jätteglad. Hon bjöd mig även på mat för att visa sin tacksamhet. Då kände jag mig uppskattad.” (R58). Alltså uppstod känslan av uppskattning som en konsekvens av hur en annan person bekräftat att de upplevde tacksamhet mot deltagarna, detta var ett genomgående resultat för samtliga deltagare som beskrev handlings-situationer.

Avvikande svar. Det fanns deltagare som inte gav en specifik händelse där de kände sig uppskattade. Det var två deltagare som hade tydligt strukturellt skilda svar från övriga deltagare. Skillnaden berodde till viss del på att svaren beskrev en generell idé, och inte en situation – som handlade om hur deltagarna hanterade uppskattning i vardagen. Dessa deltagare beskrev även vad syftet med hanteringen innebar för dem. Svaren beskrev hur deltagarna använde sig av någon form av eftertänksamhet och reflektion över vad som hade hänt under deras vardagar – alltså karaktäristiskt för aspekten *ritual*. Aspekten ritual handlar i större utsträckning om att lära sig att uppskatta i större utsträckning genom att se över situationer som har hänt under dagen. Till exempel så var en ritual att varje kväll skulle de gå igenom sina dagar och beskriva tre saker eller händelser som de hade uppskattat under dagen – det användes som en metod att hitta det som var positivt med dagen och i sin tur även bli bättre på att uppskatta saker i allmänhet. I dessa ritualsituationer så reflekterade deltagarna kring sina dagar, och även fast en given dag hade vart dålig – så valde deltagarna att fokusera på det positiva runt om dem. ”brukar alltid ta tiden, någon gång under min dag, att reflektera över mitt liv och att jag lever/andas, har ett tak över mitt huvud och mat på bordet [...]” (R5).

Skäl till att uppskatta andra

I enkätens sista fråga beskrev deltagarna sin upplevelse av en situation som inträffat under de två senaste månaderna där de uppskattat någon annan. Det var 4 personer som inte kunde komma på en situation där de uppskattade någon annan, därför fanns det bara 84 svar för denna del. Bland svaren så beskrev 74 deltagare när de uppskattat någon närstående, en vän, familjemedlem eller partner. De resterande 10 deltagarna nämnde arbetsrelaterade situationer, där de hade upplevt uppskattning till en kollega, chef eller anställd. Strukturen på hur deltagarna upplevde uppskattningen till någon annan föll i samma mönster oavsett om det var privat eller på arbetet.

Underlättande handlingar. Uppskattning till någon annan förklarades genom vardagssituationer, både på arbetet och privat. När deltagarna nämnde en situation var det utifrån en händelse som underlättat. Det kunde ske i form av exempelvis städning, flytt eller

liknande. Det var aldrig något stort som någon annan behövde göra för att bli uppskattad av deltagarna utan endast underlätta och avlasta en vardaglig situation.

Min man kommer in i rummet där jag sitter och leker med våra barn. Läser in att jag är trött. Tar sig lugnt in i leken och när han är med i leken så säger han åt mig att gå och sova och att han tar över nu. Jag kände mig älskad och tacksam (R57).

Underlättande av vardagen och tanken av att deltagare har varandra skapade en känsla av uppskattning till en annan person. "När min sambo varit hemma med mina (alltså ej hans biologiska) barn när jag har haft obligatoriska moment i skolan" (R39). Av 61 deltagare beskrevs uppskattning till någon annan med känsla av tacksamhet till dem för deras handlingar. Samtliga 61 situationsbeskrivningar handlar om hur någon annan i deltagarens närhet har utfört en underlättande handling. Detta genererade i sin tur tacksamhet hos deltagarna och därför har deltagarna beskrivit att de uppskattar den andre personen. 17 deltagare använde sig specifikt av begreppet tacksam för att beskriva känslan av uppskattning till någon annan. De menade att uppskattning kommer från tacksamhet.

[...] jag behövde hjälp så ställde en kollega upp utan krusiduller. Han frågade om han skulle ta med något och packade en påse med mat/snacks/termoskaffe ifrån hemmet och körde 5 mil i regn mitt i natten för att hjälpa mig. Väl framme har han ett gott humör och klagar inte på situationen trots att han kommer att behöva sova bort halva lediga morgondagen. Då kände jag en otrolig tacksamhet gentemot honom och blev nästan varm i kroppen av den känslan. Vad fint att någon som knappt känner mig gör så! (R86).

Deltagarna beskrev känslan av att uppskatta andra genom att beskriva tacksamhet som en synonym till uppskattning. Den underlättande handlingen utförd av en annan person gav en betydande känsla av just tacksamhet för deltagarna. Tacksamhet var en del av uppskattningens essens i relation till någon annan. Att uppskatta någon annan innebar att även känna tacksamhet till dem.

Jag var sjuk och väntade på att ta ett Covid-test så jag satt hemma i karantän och hade minimalt med mat hemma vid två tillfällen inom 2 veckor. Jag bad min sväger att handla livsmedel åt mig, vilket han gjorde och han kom och lämnade det till mig. Han ställer ofta upp med saker jag behöver hjälp med och jag är väldigt tacksam för det. Jag uppskattade vad han gjorde och uppskattar honom (R58).

För att förstå strukturen i deltagarnas svar jämfördes fråga ett och två. Det var en tydlig känsla av uppskattning när närstående hade utfört en underlättande handling för dem, men de kände inte sig uppskattade för sitt utförande av underlättande handling. För att sätta det i perspektiv, det var uppenbart för flera i enkäten att underlätta för någon närstående med exempelvis städning, flytt, när den närstående är sjuk eller i vissa fall bara finnas där. Det skapar strukturen av att individen inte direkt kände sig uppskattad när hen utfört dessa enkla handlingar åt någon annan, eftersom det anses vara självklart att man hjälper varandra. Det togs för givet att dessa enkla handlingar ska utföras till varandra och därmed upplevde inte individen själv att hen var uppskattad när hen underlättade för någon annan. Däremot när deltagaren var individen som tog emot den underlättande tjänsten betyder det enormt mycket, trots att det inte alltid uttrycks utåt.

Det var även fem deltagare som med ord beskrev känslan av att vilja ge tillbaka, när de kände uppskattning mot någon annan. "När min bror ställde upp med skjuts trots att han hade mycket annat omkring sig. Blir tacksam, känner att han betyder mycket. Vill ge tillbaka när han behöver

hjälp (R15)”. Den upplevda känslan av uppskattning ledde alltså till viljan att ge tillbaka. Den underlättande handlingen framkallar reciprocitetsprincipen – alltså att tjänster ska följas av gentjänster. Fyra av fem deltagare som beskrev reciprocitetsprincipen var kvinnor och den sista var en man.

Att uppskatta någon annan bidrog till en positiv känsla som i sin tur bidrog till bland annat glädje och sammanhang. Förutom att det var en positiv känsla att uppskatta någon annan, beskrev deltagarna vad känslan av uppskattning till någon annan gav tillbaka. “Jag kände mig lugn, trygg och brydd om. Stolthet över att min farmor bidrar med så mycket kloka saker. Det var bara ytterligare en rad i min tacksamhetsbok till henne” (R78). Deltagarna menade att de kände sig omtyckta, älskade och värnade om i interaktionen med andra. Det vill säga att de beskrev inte bara känslan av att uppskatta någon annan utan även vad den känslan i sin tur gav deltagarna.

Emotionellt stöd. Det var 22 deltagare som menade att de uppskattade någon annan genom faktorer som främst berodde på tidigare händelser – som skapade uppskattning idag. Det handlade ofta om att deltagarna någon gång hade fått emotionellt stöd av personen som de beskrev att de uppskattade. Det var alltid en person som de redan hade en etablerad relation till. De beskrivna situationerna handlade om vänner, familj, kollegor, grannar, och kärlekspartners. Deltagarna beskrev en relation till sina närstående – för att sedan koppla det till uppskattning för just dessa individer idag.

Flera deltagare beskrev hur närstående individer hade funnits som stöd under livsperioder som deltagaren hade upplevt som jobbig. ”Jag uppskattade min vän som fanns där för mig under svåra tider med plagget, skönt att ha någon som går igenom samma sak och kan relatera till stressen och ångesten som uppstår vid tentamen osv.” (R5). Det emotionella stödet genererade en retroaktiv uppskattning för de närstående – alltså att deltagarna identifierade att någon hade funnits där för dem. Detta i sin tur ledde ofta till att deltagare ville ge tillbaka, det handlade bland annat om komplimanger och gåvor.

Vissa deltagare beskrev situationen lite mer abstrakt – men de uppvisade ändå en eftertänksamhet som bekräftade att en närstående person hade funnits som stöd. ”Jag uppskattar en vän till mig som jag studerar med. Han finns alltid tillgänglig och hjälper både mig och andra i gruppen så gott han kan.” (R25)

En faktor som var oberoende av de beskrivna situationerna som uppkom var en underliggande uppskattning mot vad deltagarna hade. Nästan alla deltagare beskrev en specifik situation där de hade uppskattat en annan individ. I flera beskrivningar la deltagare även till att de uppskattade att de hade individen i sina liv – ofta var detta i mer generell bemärkelse, alltså utanför den beskrivna situationen så valde personer att skriva att de uppskattade människor i deras närhet bara för att de fanns. Så även fast det fanns en beskriven situation, så tog sig deltagare ändå tiden att skriva ner att de uppskattade till exempel sin partner. Deltagare valde att kommentera att de uppskattade vissa individer väldigt mycket.

[...] när jag ringde min farmor och ville ventilera om en situation. Hon lyssnade, stöttade och gav råd. [...] Jag uppskattade hennes perspektiv på saken. Jag kände mig lugn, trygg och brydd om. Stolthet över att min farmor bidrar med så mycket kloka saker. [...] Jag uppskattade samtalet väldigt mycket då det nog hjälpte mig att samla mig själv. (R78).

Uppoffring av tid. Det kunde utrönas ytterligare en faktor som var oberoende av de generella strukturerna som beskrevs av deltagarna, det var snarare ett karaktärsdrag hos andra som kunde uppstå i vilken av de beskrivna situationerna som helst. I kontrast till *underlättande handlingar* så upplevde deltagarna att andra har tagit tid ur sin egen vardag utan att bli ombedda att göra det. Karaktäristiskt för 40 av svaren var att de på något sätt involverade en tidsmässig

upppoffring från individen som deltagaren i fråga uppskattade. Det vill säga förutom att underlätta en handling och ge emotionellt stöd inkluderades även att någon annan prioriterade bort sin tid för deltagarna. Det betyder att i 40 beskrivna situationer så handlade det om att den som blev uppskattad tog av sin egen tid för att på något sätt hjälpa eller hjälpa deltagarna. Tidsaspekten gällande att uppskatta andra individer är något som uppmärksammades vid analysen. Den aspekten blev främst tydliggjord för att den inte existerade när individer själva kände sig uppskattade.

Baserat på svaren så såg det ut som att deltagarna insåg att andra människor lever sina egna hektiska liv – och inte alltid kan ta sig tid för att till exempel hjälpa eller underlätta för andra. Eftersom det inte är något som deltagarna kan räkna med så känner de uppskattning för andra som ger sin egen tid. "[...] hade jag glömt att ta med mig matlåda till jobbet. Berättade då det för min syster på telefon men trodde inte hon skulle dyka upp med en färsk matlåda till mig. Det var en fin överraskning som jag uppskattade" (R47). Deltagarna medger implicit att de uppskattar den tidsmässiga upppoffringen som andra gör. Det betyder någon annan tagit av sin fritid för att finnas där för deltagarna.

Diskussion

Syftet med studien var att förstå upplevelsen av uppskattning ur en situation där individer känt sig uppskattade samt uppskattat någon annan. Syftet besvarades genom de två frågeställningarna "Vilka faktorer är relaterade till att känna sig uppskattad" och "Vilka faktorer är relaterade till att uppskatta andra". Nedan diskuteras tolkning av resultat, vald metod för insamling och analys av data, förbättringar, och förslag på framtida studier.

Resultatdiskussion

Enkätfrågorna var ställda så att deltagarna skulle beskriva en specifik händelse under de två senaste månaderna. Det ska inte förbises att dessa två månader har varit annorlunda på grund av covid-19 pandemin som begränsar allmänheten till att leva sitt vanliga liv. Det är viktigt att uppmärksamma att vissa av svaren samt känslan av gemenskap har möjligtvis influerats av pandemin. En vanlig förkylning kan innebära karantän idag, samt att sjukvårdspersonal fått mer uppmärksamhet vilket är något som har märkts i beskrivningarna som har insamlats.

I analysen av svaren kan känslan av att uppskattas på arbetet beskrivas med de tre stegen. I steg ett behöver individen själv prestera bra eller bättre än förväntan. I steg två måste individen få bekräftelse för sin prestation verbalt eller ur en situation. I steg tre ska responsen i form av bekräftelse ge en positiv känsla av att hen är uppskattad i sin organisation. Varje deskriptiva steg dras till samma implicita slutsats, det vill säga att uppskattning i arbetet skapar en känsla av ett större sammanhang. Resultatet diskuteras i relation till inledningen, därav illustreras även litteraturens lämplighet i förhållande till resultat. Diskussionen delas upp utifrån analys av resultat i de två öppna frågorna tillsammans, sedan behandlas de två frågorna var för sig. Avslutningsvis redovisas analys av resultatet på bakgrundsfrågorna i relation till enkätens öppna frågor. Syftet med att dela upp analyser är att dra djupa analyser av resultatet, i fokus på både detaljer och helheten ur den hermeneutiska cirkeln, där de skriftliga svaren i enkäten från deltagare leder fram till implicita slutsatser av mönster.

Analys av de två öppna frågorna kombinerade. Strukturen av resultatet på hur deltagarna upplever när de kände sig uppskattade och uppskattade någon annan beskrevs som en reciprok känsla. Trots att uppskattning till endast existensen av sig själva eller någon annan beskrevs, så

uteslöts inte beskrivning av reciprocitet. I frågan om när individen kände sig uppskattad var den reciproka handlingen att få beröm för deras prestation. I frågan om när individer uppskattade någon annan var den reciproka handlingen när den andre underlättat en situation för deltagarna och deltagarna ville ge tjänsten tillbaka. Reciprocitet tillhör känslan av uppskattning då deltagarna upplevde känslan i relation till handlingar mot varandra, exempelvis att efter de hade fått skjuts ville deltagarna sedan ge skjuts tillbaka. Det är etiskt korrekt att individen skall känna denna uppskattning till existensen menar Lacewing (2016). Det kan även förstås utifrån att interpersonella interaktionen ska vara reciprokt för att uppleva uppskattning (Watkins, 2013), det vill säga att känslan av uppskattning definieras som en reciprok handling. Det tillhör normen av reciprocitet att handlingar sker ömsesidigt och givet implicita mönster i resultatet kan det även återfinnas här (Aronson et al., 2016), trots att enkätfrågorna inte specifikt bad om det. Deltagarna kände sig sedda, kärleksfyllda, berömda och tacksamma.

Beskrivningen av känslan uppskattning är positivt laddad, samt i samspel med individens interaktion med andra vilket kopplas till socialpsykologiska studier (Fagley & Adler, 2012; Gupta, 2019; Watkins, 2013) för deltagarna i de två öppna frågorna. Att deltagarna beskriver uppskattning utifrån sin interaktion innebär ett tryggt socialt nätverk (Watkins, 2013) och styrker att uppskattning inte existerar vid ensamhet enligt Gupta (2019). Det är förenligt med Watkins (2013) beskrivning av att uppskattning bidrar till social well-being (Watkins, 2013). Den altruistiska handlingen av att underlätta för någon eller när någon annan underlättat för deltagaren kallas för prosocialt beteende enligt Watkins (2013). Vad deltagarna uppskattade var en handling som de inte nödvändigtvis bett om men uppskattat, då handlingen kom genuint i individens sociala nätverk. Enligt Fagley och Adler (2012) tenderar män att i högre grad uppleva känslan av att behöva ge tillbaka när de uppskattat någon. Dock visar resultatet annorlunda eftersom det var fyra av fem kvinnor som beskrivit med ord att de ville ge tillbaka.

Kumar och Eplay (2018) menar att individer undviker att uttrycka uppskattning eftersom de förväntar sig att mottagaren ska uppleva det som obekvämt. Med den kunskapen finns förståelse till ett bortfall som upplevt det obekvämt att beskriva uppskattning med ord i enkäten. Trots att mottagaren inte är personen som blir uppskattade eller kände sig uppskattade av, finns potential för obehag. I den första öppna frågan är det få deltagare som kände sig uppskattade för en liten handling de gjort. Däremot för resultatet på andra frågan uppskattar deltagarna någon annan för en liten handling de gjort. Det analyseras ur svaren att individer inte uttrycker uppskattning till varandra i betydande grad, trots att det egentligen upplevts. Därmed upplever samtliga deltagare uppskattning till någon annan i vardagliga situationer på fråga två men behövde få uppskattningen bekräftad för sig på fråga ett. På grund av jämförelsen av fråga ett och två som framförs på skäl till att uppskatta någon annan i *Underlättande handlingar*. Vad gäller att individen inte sätter en tankeprocess på att de har blivit uppskattade för en handling det gjort som är självklar att utföra till närstående. Exempelvis kände deltagarna aldrig sig uppskattade utan motiv för att de skjutsat någon.

Uppskattning är en känsla som finns dagligen bland människor, vare sig det är till det perfekta morgonkaffet, kramen av familjen eller lönen för arbetet. Så är det sällan individen beskriver de enkla dagliga glädjefyllda händelserna med ordet uppskattning. Av den anledningen dras slutsatsen till att resultatet är centrerat prototypiskt (Lambert et al., 2009). Exempelvis i situationen yrkesprestation uttryckte deltagarna att de upplevt uppskattning när deras prestation inneburit att de uppskattas interpersonellt. Ett alternativt exempel, på skälen för fråga ett och två, *handlingar* samt *underlättande handlingar* är att uppskattning upplevs vid tacksamhet. Tacksamhet är prototypisk uppskattning som deltagarna beskriver ur sina kognitiva scheman, vad gäller hur tankesättet påverkar ens känsla till uppskattning. Typen av uppskattning som är beskriven i exemplen anses vara prototypiskt eftersom det är normativt själviskt att uttrycka uppskattning till materiella föremål som sin dyra bil, trots att det är möjligt att uppleva objektiv uppskattning (Adler & Fagley, 2005).

Trots att enkätfrågorna hade interpersonell uppskattning i åtanke visar resultatet mer än bara den interpersonella uppskattningen. I Adler och Fagleys (2005) beskrivning av känslan uppskattning presenteras de åtta olika aspekterna som uppskattning består av. Alla utom två aspekter kunde återfinnas bland svaren. De enda två som inte fanns med var nummer två *awe* och nummer sju *förlust och bakslag*. Exempelvis uppskattning till *just nu*, nummer 4, speglar på hur deltagarna beskriver uppskattningskänslan till närvaron av sina närstående i den specifika situationen, eller aspekten *tacksamhet*, nummer sex, som visade sig vara relevant i resultatet.

Fagley (2016) beskrev att tacksamhet är en del av uppskattning. Det var heller inte ett undantag i studiens resultat, vissa deltagare beskriver sin känsla av uppskattning på både *handlingar* och *närvaro* utifrån tacksamhet. Resultatet visade att 17 av 88 deltagare på första frågan och 12 av 84 deltagare på andra frågan specifikt använt begreppet tacksamhet för att beskriva uppskattning. Vidare var det fem deltagare som nämnt uppskattning på båda frågorna, och därmed styrks argumentet att tacksamhet inte är fristående från uppskattning (Fagley, 2016). Fagley (2016) menar att uppskattning inte alltid innefattar tacksamhet, vilket även var tydligt i resultatet där flera deltagare beskriver uppskattning utan att beskriva tacksamhet. Som tidigare nämnt är det dock flera deltagare som använder ordet tacksamhet i sina beskrivningar av uppskattning. Det ger stöd för Fagleys (2016) teori om att uppskattning inte alltid innehåller tacksamhet, men att tacksamhet alltid är en form av uppskattning. En anledning till detta kan dock vara språkliga skillnader mellan svenska och engelska. Engelskans *gratitude* och *appreciation* används möjligen inte i samma mening som svenskans tacksamhet och uppskattning. Baserat på resultaten i studien verkar det som att flera svenskar likställer begreppen med varandra. När vissa deltagare beskriver situationer där de känner uppskattning har de specifikt använt begreppet tacksamhet.

Analys av de två öppna frågorna enskilt. Det som uppmärksammas djupare då resultatet för fråga ett har tre olika skäl men samma beskrivning av känsla till uppskattning är den formella gruppens interaktion. Individerna väljer varken sina kollegor eller familj utan båda är en formell grupp. Dock har individen olika relationer och förhållningsätt till grupperna. Även de vänner och partners som individen en gång i tiden aktivt valt att ha i sitt liv blir i längden en formell grupp. Med anledning av att det är svårt att bryta bandet till de personer som är bundna till ens tillvaro. Exempelvis en partner som individen har haft i flera år är en del av vem individen definierar sig som. Likadant som individen definierar sitt arbete som en del av vem hen är. Med anledning av att interaktionen i gruppen är formell blir essensen av känslan uppskattning detsamma, oavsett om det kommer privat eller i arbetet till skillnad från en informell grupp där individens delaktighet är ett aktivt val. Med det i åtanke innebär det att det är den formella gruppen som skapar den positiva känslan av att känna sig uppskattad eftersom individen strävar efter att känna tillhörighet och gemenskap.

Uppskattning beskrivs som en positiv laddad känsla och individens yrke är centralt i att känna uppskattning i fråga ett. Eftersom arbetet tillhörde en större gemenskap med en funktion bidrog det till känslan av att vara uppskattad i arbetet men även en känsla av ett större sammanhang. Men för att känna uppskattningen på arbetet menar Fagley och Adler (2012) att interaktionen på arbetsplatsen bör vara stabil. Deltagarna upplevde inte uppskattning förens deras prestation bevisat det på steg två. Att få beröm för sin prestation menar Fagley och Adler (2012) är en beroende faktor för att individen ska känna sig uppskattad, vilket i sin tur leder till att effektivitet i arbetet bidrar till en förväntan av beröm som leder till uppskattning.

Ett intressant mönster i resultatet är att uppskattningskänslan för deltagarna i fråga två alltid relaterar till sig själv. Algoe et al. (2020) menar att individen kan uppskatta en annan individ i tredje person. Det var inte tillämpligt i resultatet eftersom alla 84 deltagare uppskattade någon annan i relation till sig själva. Exempelvis uttryckte sjukvårdspersonal uppskattning till vården

som de arbetar i. Eller så uppskattades närstående på grund av kärleken till dem. Men ingen uppskattade en bekant utan motiv till sitt eget liv.

Båda frågornas relation till bakgrundsinformation. Majoriteten av deltagarna är vuxna som arbetar eller studerar vars medelålder är 29.2 år. Med deltagarnas bakgrund tillämpas Watkins (2013) kognitiva förklaring av uppskattning. Watkins menar att individen uppskattar olika beroende på var de befinner sig i livet anpassat till ålder och erfarenhet. Exempelvis visade resultatet uppskattning när någon annan underlättade genom att städa för deltagarna på fråga två. Att städa är en enkel handling men som vuxen i ett hushåll betyder det mycket i en stressig vardag av arbete eller studier.

Resultatet visar ingen tydlig relation mellan tro och uppskattning. Däremot presenteras det i inledningen att tro är en viktig del av uppskattning, eftersom uppskattning kan kännas spirituellt. En slutsats om varför tre personer inte kunde komma på en händelse när det skulle specifikt beskriva uppskattning till någon annan på fråga två, är utifrån deras relation till tro. I bakgrundsinformation kan vi se att de är troende, och med den bakgrundsinformation och Watkins (2013) beskrivning av att böner innebär tankeprocess av uppskattning. Det är en potentiell slutsats att dessa tre deltagare har haft en uppskattningshändelse, dock inte definierat det som uppskattning eftersom det uttrycks i böner. Böner är en plikt inom religionen och inte en aktiv slutgiltig uppskattningshandling.

Metoddiskussion

Då studiens mål var att få en vardaglig beskrivning av känslan uppskattning kan den valda metoden antas vara ändamålsenlig. Rimligen kunde två olika metoder användas för att samla in den här typen av data, den ena metoden är korta intervjuer och den andra är enkäter. I och med rådande omständigheter med Covid-19 lämpade sig en enkätundersökning något bättre i detta fall för att nå ut till önskad mängd människor. Det uppenbara problemet med enkäter online är att det inte fanns något sätt att spåra externt bortfall – alltså de personer som har öppnat enkäten men beslutat sig för att de inte vill svara på den. Det andra problemet som kunde påverka analysen var att det var omöjligt att ställa följdfrågor. Både svaghet och styrka är att ingen hjälp eller förtydligande kunde göras från författarnas håll – alltså var det väldigt viktigt att ha tydliga frågor som verkligen kunde ge önskvärda svar. Svagheten i det fallet är när deltagare missförstår frågorna och ger svar som inte går att analysera. Styrkan är att det inte uppkom någon bias från författarna, då deltagarna besvarade enkäterna på egen hand vid tillfällen som de själva bedömde som passande.

Studiens resultat kan starkt kopplas till tidigare forskning om uppskattning, detta samspel är en styrka i studiens validitet. Dock finns det svagheter i helheten av uppskattning som forskningsområde, då uppskattning är ett relativt utforskat område. Det finns bara ett fåtal forskare som skriver om ämnet. Framförallt har det mest gjorts kvantitativa undersökningar, ofta med syfte att avgöra hur väl mätinstrument mäter *mängd* uppskattning, och inte hur uppskattning tolkas av befolkningen. I samband med litteraturgenomgången har det dessutom identifierats en tvetydighet med vart gränsen mellan tacksamhet och uppskattning ska dras.

Deltagarprofilen var ytterligare en sak som är svår att kontrollera när det handlar om en enkätstudie som sker via internet. Åldersvidden på deltagarna var förvisso 42 år, men de flesta deltagarna var i åldrarna mellan 20-30. Avsaknaden av äldre personer kan nog delvis förklaras genom ett allmänt mindre datoranvändande. Det är en faktor som kan ha påverkat resultatet – även fast analysen inte visade på att känslan uppskattning var åldersbetingad. Det var även betydligt fler kvinnor än män som deltog i studien, vilket också skulle kunna påverka resultaten.

Andelen manliga och kvinnliga deltagare är inte jämnt fördelad i resultatet, då kvinnorna är betydligt fler. Att fler kvinnor deltog i enkäten kan anses vara ett hot mot interna validiteten. Med kunskap till hänvisad litteratur om kvinnors biologiska samt empatiska förhållningsätt till uppskattning, som är mer, jämfört med män (Bianchin & Angrilli, 2012; Chopik et al., 2019; Prés et al., 2020; Watkins, 2013). Dras slutsatsen att kvinnliga deltagare fann enkäten mer intressant samt enkel att utföra och därav valde fler kvinnor att delta. Samt eftersom männen ser uppskattning som mer negativt laddad enligt Fagley och Adler (2012).

Deltagandet var frivilligt och det kan även betyda att resultaten bara kommer från individer som verkligen ville göra enkäten. Då studien handlade om uppskattning kan individer som är naturligt mer uppskattande vara de som även ville delta i studien. Enkätens deltagarprofil är något som inte kunde styras när den väl var i cirkulation – det är också en del av enkätens styrka, att deltagarprofilen blev randomiserad. Det som talar negativt för deltagarprofilen är dock att ett tillgänglighetsurval användes.

Karlsson (1993) föreslår tre validitetskriterier för fenomenologiska studier som bör uppfyllas för att en studie ska vara valid. Första kriteriet fokuserar på korrekt tolkning av insamlad data, där fokus ligger på att minimera eventuell bias från författarna. Deltagarna har fått besvara på enkäten i deras egenvalda miljö, framför skärmen och därmed skapades ingen specifik interpersonell relation mellan författare och deltagare som kunnat påverka svaren. Det reducerade ett inifrån-perspektiv. Det är en fördel att författarna inte är helt oberoende till ämnet uppskattning vad gäller förförståelse – liksom många andra har de också upplevt uppskattning. Det är förförståelsen i detta fall som kan påverka tolkningen av resultatet. Författarnas förförståelse skapar subjektivt tolkningssammanhang i känslan av uppskattning då de känner igen känslan, men inte de exemplifierade situationerna. Det var dock inte förförståelse som skapade resultatet utan själva materialet med koncisa svar som bevis på en tydlig samt koncis frågeställning. Andra och tredje kriterierna som Karlsson (1993) tar upp handlar om horisontal respektive vertikal konsistens i tolkningen av materialet. Den horisontala tolkningen innebär att det insamlade materialet genererar samma slutsatser, där sanningen i resultatet tillämpas utifrån koherensteorin, alltså när flera påståenden säger samma sak råder sanning (Karlsson, 1993). Själva känslan av uppskattning som svar på frågeställningen beskrivs på samma sätt hos alla deltagare och författarna upplever mättnad i svaren. Det tredje kriteriet för att uppnå validitet enligt Karlsson (1993) är vertikal konsistens där tvetydiga tolkningar kan inkluderas i resultatet. Deskriptiva data i resultatet har utförts genom en mer abstrakt tolkning och på så sätt inkluderas det i meningsstrukturen. Exempelvis i skälet *underlättande* så nämndes mamma, partner eller vän. Med den subjektiva tolkningen skapades implicita slutsatser till att interpersonella relationen vid uppskattning bör vara från närstående för att värderas. I alla kriterier handlar det om att göra en giltig tolkning av resultaten, delvis genom att inte vara låst till förutfattade meningar, men även genom att vara kritisk mot samtliga tolkningar.

Resultatet analyserades på skilda håll av två författare för att sedan jämföras. Jakobsson (2011) menar att interbedömmarrelabilitet är en metod för att öka en studies giltighet, och detta är något som sker genom att minst två olika personer analyserar samma resultat. Om analyserna visar snarlika resultat bidrar det således till ökad giltighet. Cohens kappa räknades fram till $\kappa = .79$, vilket indikerar att tolkningen av resultatet har måttlig överensstämmelse mellan de två författarna. Det bör nämnas att McHugh (2012) drar gränsen mellan måttlig och stark överensstämmelse vid $\kappa = .80$, vilket innebär att överensstämmelsen mellan författarna ligger väldigt nära att kunna klassificeras som ”stark”.

För att förbättra och framförallt för att nyansera resultaten kan det argumenteras för att triangulering bör användas. I denna studie hade djupgående intervjuer kunnat komplettera resultatet ytterligare. Jakobsson (2011) menar att triangulering innebär att flera metoder används för att samla in data och syftet med trianguleringen är att ge ökad giltighet för studien.

Karlssons (1993) kriterier och interbedömmarrelabilitet går in lite i varandra i och med att de båda avser att stärka tolkningen som leder till resultatet.

Med heterogenitet kan resultatet anses vara relevant till andra individer än specifikt deltagarna i studien. Trots olikheter i ålder, kön, yrke och tro var känslan av uppskattning densamma i de två öppna frågorna. Kön fördelningen var inte representativ för svensk befolkning men resultatet visar samma svarsmönster oavsett deltagare, därför drar författarna slutsatsen att kön inte påverkar känslan av uppskattning hos dessa deltagare. Det som hade kunnat göras annorlunda för att få en mer jämfördelad heterogenitet är exponering av enkäten i andra sammanhang. Eftersom enkäten endast var publicerad på Facebook och Instagram finns sannolikhet att deltagande har vart till förmån för den yngre generationen då de sannolikt är mer aktiva på de två plattformarna online. Ett positivt resultat med heterogenitet i studien är andelen deltagare som hade föräldrar med annan kulturell bakgrund än svensk, skillnader i kulturell bakgrund verkade dock inte påverka känslan av uppskattning för deltagarna. Det är viktigt att uppmärksamma att trots heterogeniteten i undersökningen så var essensen av känslan uppskattning densamma hos deltagarna.

Efter analysen antar författarna att flera människor i Sverige och framförallt i det svenska språket använder uppskattning och tacksamhet synonymt. Vid jämförande med engelskspråkig litteratur verkar uppskattning och tacksamhet ha kvalitativt olika innebörder, även fast de vid kvantitativa mätningar inte uppvisar några skillnader. En ytterligare aspekt att beakta är om det finns en skillnad på vad uppskattning innebär inom forskning och om tidigare forsknings definitioner faktiskt stämmer överens med hur begreppet används i vardagen.

Slutsatser och förslag på vidare utveckling

Det finns litteratur som menar att uppskattning är bra för subjektivt välmående för individer, men för att det ska få praktiskt värde är det positivt att förstå hur uppskattning uppkommer. Just skäl till uppskattning i tidigare forskning är något som till viss del är begränsat. Det är alltså relevant att studera hur och när uppskattning uppkommer för att kunna använda uppskattning proaktivt, istället för att använda uppskattning som åtgärd när individen behöver sträva efter att bättra sitt subjektiva välbefinnande. För att utforska dess mönster bör individens definition av uppskattning studeras i upplevelse genom språkkonstruktion. Genom en fenomenologisk utgångspunkt har författarna uppmärksammat skäl till uppskattning med begränsning av enkätmetod. Framtida forskning bör fortsätta med nya djupgående beskrivande aspekter av uppskattning genom hermeneutisk kvalitativ intervjustudie som ämnar att finna ännu mer utförliga beskrivningar av begreppet uppskattning.

Denna studie har uppmärksammat uppskattningens aktualitet. Alla människor bör sträva efter att bibehålla eller förbättra sitt välbefinnande, men för att nå dit bör det finnas förståelse till relevansen av uppskattning för just välbefinnande.

Referenser

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79–114. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Algoe, S., Dwyer, P., Young, A., & Oveis, C. (2020). A new perspective on the social functions of emotions: Gratitude and the witnessing effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(1), 40–74. <https://doi.org/10.1037/pspi0000202>

- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. D. S. (2018). Gratitude and subjective wellbeing: A proposal of two causal frameworks. *Journal of Happiness Studies*, *19*(5), 1519–1542. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9870-1>
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Sommers, R. S. (2016). *Social Psychology* (9th ed.). Pearson Education.
- Bianchin, M., & Angrilli, A. (2012). Gender differences in emotional responses: A psychophysiological study. *Physiology & Behavior*, *105*(4), 925–932. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.10.031>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, *14*(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Fagley, N. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, *53*(1), 59–63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.02.019>
- Fagley, N. S. (2016). The construct of appreciation: It is so much more than gratitude. In D. Carr (Ed.), *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach* (pp. 70-84). Routledge.
- Fagley, N. S., & Adler, M. G. (2012). Appreciation: A spiritual path to finding value and meaning in the workplace. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, *9*(2), 167–187. <https://doi.org/10.1080/14766086.2012.688621>
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2013). *Personality: Classic theories and modern research* (5th ed.). Pearson Allyn & Bacon.
- Giordano, A. L., Bevely, C. M., Tucker, S., & Prosek, E. A. (2018). Psychological safety and appreciation of differences in counselor training programs: Examining religion, spirituality, and political beliefs. *Journal of Counseling & Development*, *96*(3), 278–288. <https://doi.org/10.1002/jcad.12202>
- Gupta, M. C. (2019). Appreciation and happiness. *Indian Journal of Positive Psychology*, *10*(1), 34–37. <http://libguides.mdh.se/psycinfo>
- Highfield, M. (2001). Gratitude: An expression of the spirit. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, *5*(3), 123-124. <http://libguides.mdh.se/psycinfo>
- Jakobsson, E. (2011). *Rapportering av kvalitativ forskning: Kompletterande vägledning i att skriva en uppsats i psykologi*. Akademin för hälsa, vård och välfärd, Mälardalens högskola.
- Jauk, E., Eberhardt, L., Koschmieder, C., Diedrich, J., Pretsch, J., Benedek, M., & Neubauer, A. (2019). A new measure for the assessment of appreciation for creative personality. *Creativity Research Journal*, *31*(2), 149–163. <https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1606622>
- Karlsson, G. (1993). *Psychological qualitative research from a phenomenological perspective*. Almqvist & Wiksell International.
- Kumar, A., & Epley, N. (2018). Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. *Psychological Science*, *29*(9), 1423–1435. <https://doi.org/10.1177/0956797618772506>
- Lacewing, M. (2016). Can non-theists appropriately feel existential gratitude? *Religious Studies*, *52*(2), 145–165. <https://doi.org/10.1017/S0034412515000037>
- Lambert, N., Graham, S., & Fincham, F. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *35*(9), 1193–1207. <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>
- Langione, K. (2016). More than just gratitude: A confirmatory factor analysis of the unique aspects of appreciation. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 78, Issue 5-B(E)).
- Lin, C. (2019). Gratitude, positive emotion, and satisfaction with life: A test of mediated effect. *Social Behavior and Personality*, *47*(4), 1–8. <https://doi.org/10.2224/sbp.4398>

- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia medica*, 22(3), 276–282. <https://doi.org/10.11613/BM.2012.031>
- Preś, J. E., Kurpisz, J., Pełka-Wysiecka, J., Adamowicz, K., Suchecka-Fidura, D., Ilnicka, M., Mak, M., & Samochowiec, J. (2020). What regulates gratitude response of women and men? The role of the received good, psychosocial factors, and repayment. *Psychological Reports*, 123(2), 395–419. <https://doi.org/10.1177/0033294118811620>
- Sandage, S., Hill, P., & Vaubel, D. (2011). Generativity, relational spirituality, gratitude, and mental health: Relationships and pathways. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/10508619.2011.532439>
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Vetenskapsrådet.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Towards a psychology of appreciation*. Springer.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 621–632. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.028>