Media, makt och känslorna bakom

Av: Per Coblentz & Robert Eklund

Handledare: Jenny Yourstone
Södertörns högskola | Institutionen för Psykologi
Kandidatuppsats 15 hp
Psykologi | Höstterminen 2023

MEDIA, MAKT OCH KÄNSLORNA BAKOM

Per Coblentz & Robert Eklund

Sammanfattning

Studier om sambandet mellan journalisters självkänsla och deras arbetsprestation är ett outforskat område. Tidigare forskning har fokuserat mer kring andra variabler som begreppet självförtroende istället för självkänsla, eller andra yrken än journalistyrket. Denna studie fokuserar på självkänslan hos journalister och dess inverkan på deras arbetsprestation i dagens medielandskap. Studiens datainsamling skedde genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Åtta verksamma journalister varav fem var kvinnor och tre var män mellan åldrarna 29-58 deltog i studien. Studiens empiri analyserades med hjälp av en tematisk analys i fem steg. Under analysen identifierades tre teman: 1) Självuppfattning, 2) Relationer och 3) Makt och utsatthet. Studiens resultat visar att självkänsla har en viktig roll för verksamma journalister och deras arbetsprestation. Journalister har en unik och viktig roll i ett samhälle som vill upprätthålla demokratiska värderingar som yttrandefrihet. Sambandet mellan journalisters självkänsla och arbetsprestation blir intressant att utforska då journalistik kan påverka människors bild av omvärlden. Självkänslan hos enskilda journalister kan vara en avgörande faktor för kvaliteten på journalistiken.

Medieklimatet har förändrats de senaste åren i takt med den tekniska utvecklingen. Informationsflödet av text, ljud och bild förmedlas i en takt och omfattning som tidigare inte varit möjlig (SOU 2015:96). Det offentliga samtalet upplevs ofta som fragmentariskt. Med tekniska hjälpmedel som AI, internet och rättstavningsprogram kan alla vara journalister som beskriver och tolkar omvärlden (Medium, 2023). Journalister brukar tillskrivas epitet liknande ”demokratins beskyddare”, som objektiva, som med integritet och nyfikenhet informerar, beskriver och tolkar människan och samhället. ”Journalister är en väsentlig del av demokratins blodomlopp” (von Zweigbergk, 2014) är ett exempel på uttalande som beskriver den viktiga rollen journalistik har i ett demokratiskt samhälle.

Journalister granskar makten, informerar, underhåller och ställer frågor. Det är ett mångfacetterat yrke som rymmer olika roller, dimensioner och regler. Politik, kultur, omvärldsanalys, vetenskap, sport, nöje och kändisar är ämnen som ofta återkommer inom dagens journalistik. Sociala medier och ett gränslöst informationsutbyte digitalt har förändrat villkoren för journalistiskt arbete. När de flesta tänker nog på journalistik, tänker de på traditionella medier, och numera i viss mån även på alternativa medier/sociala medier (Hill, 2023). Bakom dessa medier finns en journalist – en människa av kött och blod. Dessa människor brukar vara de som ställer frågorna, väljer vilken bild som ska användas och hur en nyhet ska förmedlas. En del skulle säga att journalister har ett tolkningsföreträde (Rönnsved & Johansson, 2015).

Det talas idag mycket om psykisk ohälsa och stress. Inte minst pga. det stora informationsflöde som är möjligt med internet. Psykisk ohälsa och den upplevda stressen har

ökat på senare år jämfört med tidigare (Kadowaki, 2022), och ämnet uppmärksammas idag flitigt. En faktor som inte alltid uppmärksammas inom forskning kring psykisk hälsa och arbetsrelaterad stress är självkänsla. I fall någon grupp undersöks är det oftast journalisterna som ställer frågorna medan det i denna undersökning är vi som ställer frågorna till journalisterna.

Hot och maktposition

En annan förklaring till att journalistyrket upplevs som problematiskt eller utmanande är att journalistyrket är den mest utsatta yrkeskåren gentemot trakasserier och hot. Sex av tio journalister medger i studien att man åtminstone en gång har blivit utsatt för någon typ av trakasseri, hot eller våld under arbetstiden (Löfgren Nilsson, 2015). Utöver journalisternas utsatthet har journalister även en upplevd maktposition. Asp och Bjerling (2014) belyser hur politiker genom åren har anpassat sig till media, vilket gör att forskarna drar slutsatsen att journalister kan ha ett större inflytande i dagens politik än vad olika politiska aktörer själva kan ha som till exempel regeringen och riksdagen. Asp och Bjerlings (2014) forskning visar hur det till exempel fanns ett direkt samband mellan de borgerliga partiernas valresultat gentemot bilden som partierna fick av media, vilket belyser journalisternas makt.

Förtroendet för svenska medier skiftar kraftigt. Exempelvis har SVT och SR ett mycket högre förtroendekapital bland svenska folket än kvällstidningarna enligt Medieakademins årliga förtroendebarometer (Medieakademin.se, 2023). Att företräda ett visst medium som journalist innebär per automatik att förtroendet för den aktör du arbetar för är högre eller lägre.

Att studera till journalist är fortfarande populärt samtidigt som 4 av 5 journalister med examen har lämnat yrket. Det förändrade medielandskapet, minskade annonsintäkter och arbete inom bemanningsföretag har lett till färre tjänster inom traditionell media. Det har lett till ett ökat arbetstryck för journalister vilket gjort branschen mindre attraktiv. Det kan förklara varför många med examen inte arbetar inom yrket (Scheele, 2022).

Inom tidigare forskning undersöker Cohen, Tsfati och Sheafer (2008) hur speciellt politiker men även människor i allmänhet tror att media har makten samt påverkar dess önskan att synas mer i nyhetsrapporteringen för att kunna påverka mer människor. Resultaten av studien visar att politikernas tro på medias makt ökar politikernas motivation att få synas mer i media. Detta leder till ökad synlighet i landet. Artikeln diskuterar hur resultaten påverkar vår förståelse av journalisternas roll.

I Wojciszke och Struzynska-Kujalowicz (2007) studie gör man två undersökningar i sin studie där höga och låga maktpositioner införs. I den ena studien gör man detta genom att återkalla självbiografiska händelser. I den andra studien genomför man detta genom att ha en överordnad roll eller en underordnad roll under en uppgift. Syftet med båda studier var att utforska sambandet mellan makt och självkänsla. Studiernas resultat betonar hur makt kan påverka människors självkänsla. Högre makt i något sammanhang leder till ökad självkänsla medan lägre makt leder istället till ett negativt affektivt tillstånd samt sämre självkänsla.

Arbetsprestation

Självkänslan visar sig vara viktig för en persons arbetsprestation. Med tanke på maktpositionen journalisten innehar samt den eventuellt hotfulla miljö journalisten befinner sig i, är det viktigt hur journalisten presterar i sitt arbete. Journalistens ansvar är stort, inte bara för sig själv men även för sin arbetsgivare. Somers och Birnbaum (1998) definierar begreppet arbetsprestation som kvaliteten i arbetsbeteendet i samband med flera olika ställda

definierade krav som har ställts av ens arbetsgivare. Arbetsgivaren förväntar sig att individen skall uppnå arbetsgivarens uppsatta uppgifter, men man skall även kunna samarbeta med arbetskollegor, vara effektiv samt kunna ge en positiv bild utåt av verksamheten (Svensson & Söderfjäll, 2020).

Reitz, Luhmann, Bleidorn och Denissen (2022) har undersökt hur övergångar mellan att ha jobb och att vara arbetslös kan påverka människors självkänsla samt hur nöjd en person är med sitt liv. Studiens resultat visar att om en individ har bra självkänsla samt är nöjd med sitt liv finns det större chans att hitta ett jobb samtidigt som det är mindre troligt att en individ blir arbetslös. Men blir en person arbetslös så blir självkänslan automatiskt sämre och livskvaliteten sjunker samtidigt som det tar lång tid att återhämta sig. Slutligen visar resultatet även hur viktigt det är att stötta människor som har en låg självkänsla och inte känner att de är nöjda med sitt liv. Detta för att hjälpa deras välbefinnande men även att hjälpa dem att eventuellt få ett jobb.

Självkänsla

Självkänsla kan definieras på flera sätt. Cullberg (2007) definierar det som ett psykologiskt immunförsvar och utvecklar det vidare genom att säga hur självkänsla är som en inre känsla av självrespekt som hjälper människor genom att ha vettiga gränser i sina liv. En person med bra självkänsla accepterar sig själv helt och hållet men även andra, det vill säga att man har en god självbekräftelse. Har man en dålig självkänsla menar Cullberg att en individ kan börja tveka på sig själv konstant samt inte lita på sig själv och även börja tänka negativt. Denna studie utgår ifrån Cullbergs (2007) definition av självkänsla i relation till journalisters dagliga arbete. Forskning visar hur individer får självbekräftelse främst från två saker. Dessa är personliga relationer med andra individer och arbetsprestationer. (Johnson, 2003).

Självkänsla kan ses som en resurs som om den är högre motverkar stress, psykisk ohälsa och onödiga konflikter i relationer. Självkänsla kan beskrivas vara den grundkänsla vi har till oss själva (Mangell, 2014). Att ha en alltför låg självkänsla och att arbeta som journalist skulle kunna påverka arbetsprestationen negativt. Om en läkare som ska rädda liv inte litar på sig själv i grunden och har en negativ/låg självkänsla skulle det anses som en samhällsfara om den personen skulle operera sjuka barn. I fall journalisters mentala hälsa och svaga/låga självkänsla påverkar deras arbete så påverkar den också läsaren eller lyssnaren som tar del av materialet som skulle kunna uppleva journalistiska brister som ett kulturellt och demokratiskt problem.

Inom tidigare forskning har Arndt et al. (2004) undersökt hur människor eftersöker en positiv självvärdering för att kunna minska sin ångest. En ångest som är medvetet kopplad till negativitet. Studien belyser hur en hög självkänsla kan minska en persons ångest samt leda till ett försvar av sin självkänsla. Studiens resultat påpekar hur tryggheten från en persons nära relationer stödjer strävan efter självkänsla. När människor får stödet de behöver från sina nära relationer hjälper det dem att hantera självkänslan på ett konstruktivt sätt, vilket kan hjälpa människorna att uppnå önskvärda resultat i livet. Arndt et al. (2004) menar även hur självkänsla som begrepp är komplex och som är något som kan påverka en människas beteende både positivt och negativt. Slutligen menar forskningen att om en människa har en hög självkänsla så kan det vara kopplat till en bättre arbetsprestation.

I en studie (Arslan et al., 2015) undersöktes det om människor har bättre självkänsla med tiden samt om män eller kvinnor har bättre självkänsla. Detta undersökte man efter att ha analyserat data med nästan en miljon deltagare mellan åldrarna 16-45 år, från 48 länder över

hela världen. Resultatet visar att båda könen uppger själva att de har en bättre självkänsla ju äldre de blir, samt att mannens självkänsla är bättre än kvinnornas i motsvarande ålder.

Pignault, Rastoder, och Houssemand (2023) studie undersökte förhållandet mellan tre variabler vilka var självförmåga, självkänsla och svårigheter i karriärbeslutsfattande. Detta undersöktes hos 172 högskolestudenter, där man använde flera olika mätinstrument för att få fram svar. Resultatet av undersökningen tyder på att psykologiskt välbefinnande används som en medierande faktor mellan variablerna. Känner en att ens självkänsla är högre, upplever en mindre svårigheter när det kommer till karriärbeslutsfattande.

Mahadevan, Gregg och Sedikides (2023) har undersökt sambanden mellan social status, självkänsla och emotioner. Forskarna använder sig av flera teorier för att utforska detta. Studiens resultat visar att om man har högre social status så har man högre självkänsla, och har man sämre social status så har man lägre självkänsla samt känner emotioner som ångest, skam och depression.

Teori

För att förstå ämnets innebörd och komplexa "natur" har författarna valt att presentera och kort beskriva de teoretiska modeller som ligger till grund för förståelsen av hur självkänsla påverkar yrkesarbetande journalisters arbete. Det är främst inom områden som socialpsykologi och arbete/organisationspsykologi som man hittar förklaringsmodeller, och tidigare forskning som är relevant för denna frågeställning. Självkänsla är ett abstrakt begrepp, en konstruktion som är svår att definiera (Smith, Mackie & Claypool, 2015). Därför väljer författarna att använda sig av olika teorier som var för sig och tillsammans hoppas kunna ge en ökad förståelse och tydligare bild av det som undersöks. För att kunna utvärdera resultaten och förstå innebörden kommer följande teoretiska modeller användas. Begreppet självkänsla är minst sagt mångfacetterat och många gånger svårtolkat. För att förstå självkonceptet i denna kontext delas självet i två komponenter, självkännedom - vad vi vet om oss själva och självkänsla, - vad vi tycker/känner om oss själva (Smith, Mackie & Claypool, 2015).

Vidare går det att skilja på en grundad självkänsla "trait self-esteem" som handlar om vilket grundläggande värde man anser sig ha och i vilken grad man är nöjd med sig och accepterar den man är (Rosenberg, 1965). "State self-esteem" utgår mer från hur man känner och tänker om sig själv i olika situationer som är knutna till prestation och jämförelse med andra människor än den grundade "trait self-esteem" - självkänsla (Heatherton & Polivy, 1991). På svenska skulle man kunna säga att "state self-esteem" liknar ordet och begreppet självförtroende.

Självförstärkande fördomar (self-enhancing biases) är en modell som utgår från att självkänsla är en resurs som går att manipulera och förstärka för vinning (Kunda, 1990).
Self-evaluation maintenance handlar om hur självkänsla påverkas genom social jämförelse med andra (Tesser, 1988). Det framgår ofta att journalister ska vara först med en nyhet, att spridandet av ens journalistiska arbete är mått på framgång som kan påverka självbilden. Det finns ett tävlingsmoment om utrymme, belöning och pengar som författarna vill belysa med denna teori.

Hur vi tolkar och värderar saker är individuellt. Det påverkar vilka emotioner som "triggas", vilka tankar som väcks och även beteendet. En känsla av skuld av hur vi tolkat ett misstag vi uppfattar att vi gjort, kan leda till dåliga tankar om sig själv (påverkar självkänslan) och även

styra beteendet, till exempel undvika en specifik person eller dra sig undan vissa situationer (DeRivera, 1977). Självuppfattning och den bild man vill visa av sig själv kan belysa huruvida journalister upplever att de har en eventuell maktposition. Self-expression och Self-presentation är två begrepp som kan översättas med självuttryck och självpresentation. Självuttryck betyder att man ger uttryck för den självuppfattning man har om sig själv inför andra (Smith, Mackie, Claypool, 2015). Självpresentation handlar om att bete sig på ett sätt som gör att man framställs på ett mer önskvärt och åtråvärt sätt. Detta görs för att få bekräftelse, vinna makt och kunna influera andra (Jones & Pittman, 1982)

Inom arbets- och organisationspsykologi bidrar teoribildningen till ett delvis annat perspektiv än från socialpsykologin. Krav, kontroll och stöd är en modell som förklarar hur sambandet mellan dessa tre faktorer påverkar upplevd stress, välbefinnande och arbetsprestation (Karasek & Theorell 1990). Författarna motiveras av att använda denna modell då journalistyrket många gånger upplevs som kravfyllt, stressigt och gränslöst. Journalister behöver kunna arbeta både ensamma och i grupp, ofta med tidspress och med osäkra arbetsvillkor (Journalistförbundet, 2020). Stress, mental hälsa och prestationskrav påverkar självkänslan.

Peter Warr's “vitaminmodell” utgår från att välbefinnande har tre dimensioner som hänger samman med arbetet - (a) från missnöje till nöjdhet (arbetstrivsel), (b) från olust och obehag till trygghet och (C) från depression till engagemang (Aronsson et al, 2011). Vitaminerna påverkar de dimensioner som styr upplevd stress, självkänsla och arbetsprestation. Dessa nio vitaminer blev senare tolv i senare teoribildning men vi väljer att presentera de nio första vitaminerna. 1. Möjlighet till personlig kontroll. 2. Möjlighet att använda sin kunskap. 3. Mål eller arbetskrav. 4. Omväxling. 5. Tydlighet från omgivningen (feedback, trygghet). 6. Sociala kontakter och stöd. 7. Tillgång till ekonomiska resurser. 8. Fysisk säkerhet (arbetsmiljö). 9. Värderad social position (respekt) (Warr, 1987). Hur väl dessa vitaminer överensstämmer med det vitaminintag som journalister får i sitt arbete kan göra det tydligare att förstå styrkor och brister inom branschen och hur de påverkar arbetsprestation och självkänsla.

Syfte & frågeställning

I denna undersökning vill författarna rikta uppmärksamheten mot journalister och hur det är att arbeta i dagens samhälle och medieklimat. Dels är det intressant att veta vilka utmaningar som journalister ställs inför och dels finns det ett värde att undersöka yrkesrollens position i ett maktperspektiv. I ett sådant viktigt yrke för samhället, liksom för sjukvårdspersonal och andra samhällsbärande yrken, är det för samhällets bästa att de människor som utför arbetet - i detta fall journalister - har förutsättningar till en god självkänsla för att kunna prestera på arbetet (Svenska Journalistförbundet, 2020)

Syftet med denna studie är alltså att undersöka hur självkänslan påverkar arbetsprestationen hos en verksam journalist genom att använda oss av semistrukturerade intervjuer. Frågeställningen som studien skall kretsa kring är:

Vilken betydelse har självkänsla i förhållande till arbetsprestation för verksamma journalister?

Metod

Undersökningsdeltagare

Urvalet är en mix mellan ett bekvämlighetsurval och ett målstyrt urval. Vårt val av att använda oss delvis av ett bekvämlighetsurval var på grund av tidsbristen denna studie har att jobba med. Valet av bekvämlighetsurval var därmed en fördel för oss författare med tanke på tidsbristen, menar Denscombe (2014). Bekvämlighetsurvalet valdes dessutom för att innan studien påbörjades så var vi författare överens om att det inte hade varit svårt att hitta lämpliga deltagare för studien, detta för att en av författarna arbetar inom branschen. Urvalet blev även målstyrt eftersom vi endast fokuserade på att intervjua verksamma journalister. Vilken typ av journalist som intervjuades var inte specificerat från första början, utan det kunde vara olika typer av journalister. Med tanke på att vi använder oss av ett målstyrt urval, betyder det att all empiri som har samlats in bestod av intervjuer med människor som är relevanta utifrån studiens forskningsfrågor. (Bryman, 2008) Målstyrt urval är även en vanlig urvalsmetod inom den kvalitativa forskningen (Bryman, 2011).

Urvalet bestod av fem kvinnor och tre män mellan 29 och 58 år. Samtliga arbetade som journalister. Respondenterna kontaktades via telefon och blev tillfrågade om de var villiga att delta. Det bör även nämnas att samtliga respondenter i studien arbetade på olika arbetsplatser.

Urvalsprocessen var inte lika bekväm som först tänkt, då problem uppstod, som att flera individer inte hade tid eller inte var villiga att delta. På grund av detta har studien inte ett jämnt antal kvinnor som män. Författarna hade föredragit lika många kvinnor och män i undersökningen. I vår planering hade vi även tänkt att personerna i studien skulle vara mellan 30 och 50 år men det blev svårt att uppnå då flera tilltänkta respondenter i det åldersspannet avböjde av olika skäl. Tidsbrist ledde till att vi accepterade personer under 30 år och över 50 år.

Studiens respondenter fick alla ta del av sina rättigheter innan intervjuernas gång samt att alla godkände sin medverkan. Samtliga godkände sin medverkan genom röstinspelning och inte via en samtyckessmall.

Nedan presenteras de åtta respondenterna med hjälp av en tabell. Användandet av fingerade namn för att skydda individernas riktiga identitet förekommer. I och med detta så uppfylldes konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2017). Respondenterna presenteras även så att läsaren får veta samtliga deltagares bakgrund.

Tabell 1. Undersökningsdeltagare.

Nummer	Namn	Kön	Ålder	Arbetslängd	Roll idag
1	Katja	Kvinna	29	3 år	Nöjesjournalist
2	Veiga	Kvinna	56	27 år	Frilansskribent
3	Sven	Man	57	25 år	Frilansskribent
4	Annie	Kvinna	34	4 år	Frilansskribent

5	Rosa	Kvinna	58	25 år	Reporter
6	Paul	Man	53	23 år	Pressfotograf
7	Jens	Man	43	7 år	Pressfotograf
8	Julia	Kvinna	39	18 år	Pressfotograf

Procedur

Författarna valde uppsatsämnet och syftet delvis på grund av enkelheten att hitta en bra mängd lämpliga deltagare till studien som vi trodde på förhand inte skulle ha några problem med att vilja vara med. Detta var delvis sant, eftersom flera deltagare tackade ja efter att vi kontaktat dem via telefon. Därefter bestämde vi tid och var vi skulle träffas för intervjuerna. Vi hade redan bestämt på förhand att vi behövde hitta platser i staden som både passade respondenterna men även att det var en plats som hade en lugn miljö. Tanken att genomföra intervjuerna i respondenternas hem vore inte optimalt då det kan finnas störningsmoment (Trost, 2010). Det gick att komma överens med flera deltagare om platser som var av lugn miljö där en intervju enkelt kan hållas. Dessa platser var i olika hotellobbyn eller på caféer. Med tanke på att inte alla journalister tackade ja samt brist på tid, ledde det till att vi behövde anpassa oss för denna situation genom att gå med på att ha de sista tre intervjuerna via telefon. Det är inte optimalt på grund av att det inte går att fånga in kroppsspråk och nyanser som är enklare att fånga upp i en fysisk och social miljö. (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015) Samtliga intervjuer utfördes under en tvåveckorsperiod i november månad 2023.

Innan empirin började samlas in diskuterade vi om vem av oss, eller om båda, skulle intervjua samtliga respondenter. Vi bestämde oss för att endast en av oss skulle genomföra intervjuerna, medan den andra skulle transkribera så gott det gick under intervjuns utförande för att underlätta i den riktiga transkriberingen senare när vi lyssnar på det inspelade materialet.

Den av oss som skulle utföra intervjuerna var bekant med flera av deltagarna. Vi bestämde oss för att det var bättre att den personen som var bekant med deltagarna skulle utföra intervjuerna. Detta för att deltagarna möjligtvis skulle vara mer avslappnade och ha en viss kemi med intervjuaren för att eventuellt öppna upp sig mer under intervjun. En annan anledning till detta var att kunna hitta mer konsistens i intervjuerna. Om endast en person utför samtliga intervjuer så skulle det kunna bidra till mer konsistens, som exempelvis tonfallet samt sättet att interagera med samtliga respondenter. Vi trodde att det möjligtvis kunde göra det enklare för oss när vi senare skulle jämföra och analysera resultaten.

Huvudtanken var att samtliga intervjuer skulle vara runt 45 minuter. Detta lyckades vi hålla till stor del under intervjuerna. En av intervjuerna översteg en timme. Ett par av intervjuerna blev också närmare 30 minuter än 45 minuter. Detta på grund av att en av respondenterna helt enkelt var mer pratglad och hade mycket att säga jämfört med de två andra individer som hade mindre att säga, där intervjuerna blev kortare.

Samtliga intervjuer spelades in. Bryman (2011) menar att ljudinspelning är viktigt för att få med samtliga detaljer från intervjuerna. När intervjuerna var på plats använde vi oss av en diktafon som var mellan intervjuaren och respondenten, med den andra författaren nära samtalet också. När intervjuerna var via telefon så möttes författarna i en lugn och allmän plats för att sedan ringa upp respondenten och med högtalare från mobilen kunna prata samt

avlyssna intervjun med diktafonen nära till hands.

Analys
Studien använder sig av en kvalitativ metod, vilket innebar i vårt fall att semistrukturerade intervjuer användes för att samla in all empiri. Vi har använt oss av semistrukturerade intervjuer med förutbestämda frågor så att uppsatsens ämne och syfte var i fokus. En fråga kunde vara *vad skulle du säga påverkar din självkänsla*? Intervjumetoden som valts var även till för att vi skulle kunna anpassa oss under intervjuerna genom att kunna ställa relaterade följdfrågor beroende på vad respondenterna sagt. Intervjumetoden var även vald på grund av att om det hade valts en annan intervjumetod som till exempel den strukturerade intervjumetoden, så hade vi endast ställt förutbestämda frågor utan en möjlighet att kunna anpassa oss eller att kunna anpassa frågorna till vad respondenterna säger. En sådan intervjumetod hade inte gjort det möjligt för oss författare att kunna komma närmare respondenterna för att få en bättre förståelse till deras perspektiv (Danielson, 2017).

Huvudtanken med den valda intervjumetoden var att samtliga respondenter skulle få samma huvudfrågor. Detta leder till att samtliga har samma bedömningsunderlag men där intervjuerna kommer att anpassas efter vad intervjupersonerna berättar (Danielson 2017, s.289). Detta ger en bra balans mellan standardisering och flexibilitet under intervjuerna. Valet av att använda intervjuer i studien ger oss även möjligheten att kunna fördjupa oss i frågor med intervjupersonerna. (Aspers, 2011).

Efter att all empiri samlats in från samtliga respondenter påbörjades transkriberingen. När transkriberingen var komplett med hjälp av ljudinspelningarna (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015) användes en induktiv metod för denna studie. En tematisk analys påbörjades för att kunna tydliggöra och även dela in den insamlade empirin i mindre beståndsdelar, detta med hjälp av gemensamma koder som hittades i empirin. För att utföra denna process har vi tagit hjälp av Braun och Clarkes (2006) fem stegs teori. Först transkriberades empirin, därefter har vi läst intervjuerna för att sedan göra noteringar av intervjuernas helhet. Sedan utförde vi en färgkodning av vårt material för att identifiera olika typer av information vi fått samt för att ge oss en bättre överblick av det hela. Med hjälp av noteringar från materialet kunde vi även identifiera relevanta teman och underteman för vår studie. Våra teman namngavs därefter utifrån en kronologisk ordning från vårt material, med tanke på att vår intervjuguide följde en semistrukturerad metod. Teman som skapats var relevanta för studien och relaterar till varandra på så sätt att det går att prata om något som förekommer i ett tema till ett annat tema. Till exempel belyser en av journalisterna hur uppskattning från chefen påverkar personens självkänsla. Ett par av våra teman handlar både om journalisternas relationer och dess självuppfattning. Exemplet skulle kunna presenteras i båda teman. Detta kommer senare att presenteras i resultatavsnittet.

Forskningsetiska överväganden
För att se till att denna studie följer de forskningsetiska principerna behöver den uppfylla de fyra grundläggande kraven och därmed följa vetenskapsrådets etiska riktlinjer. Samtliga respondenter hade fått information om det här innan respektive intervju på ett muntligt vis. Alla deltagare har även accepterat sitt deltagande i intervjun. Detta finns sparat från varje individ i ljudinspelningarna från respektive intervju istället för användandet av en samtyckesmall.

De fyra grundläggande kraven har uppfyllts på följande sätt. När syftet med studien förklarades för samtliga deltagare uppfylldes informationskravet (Vetenskapsrådet, 2017).

Alla respondenter hade blivit informerade om att de hade rättigheten att avbryta sitt deltagande när de ville, för att täcka samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, 2017). Alla respondenter hade även fått informationen om att allt som sägs under intervjun endast skulle komma att användas i forskningssyfte, i och med det så uppfylldes nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017). Samtliga deltagares personliga uppgifter samt deras riktiga identitet har även skyddats (Trost, 2010) och därmed uppfylldes det sista kravet, konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2017). I och med att deras identitet skyddades låter vi deltagarna veta om att de är anonyma i studien samt kommer att ha fingerade namn istället för deras riktiga namn när vi refererar till något någon har sagt i resultatavsnittet.

Samtliga deltagare har deltagit frivilligt, vilket betyder att ingen ersättning utbetalades. Ville deltagarna ta del av studien när den var avslutad kommer den att finnas tillgänglig i Divas databas. Slutligen har samtliga respondenter tillgång till författarnas kontaktuppgifter för frågor.

Resultat

Den tematiska analysen av intervjuerna med journalisterna gav insikter om olika aspekter av identitet och självkänsla inom yrket. I detta avsnitt kommer författarna presentera tre huvudteman som tydligast utkristalliserades. Dessa teman var självuppfattning, relationer och makt och utsatthet.

Självuppfattning

De intervjuade journalisterna fick tidigt svara på hur de skulle beskriva ordet/begreppet självkänsla. Att förstå hur journalisterna valde att förklara begreppet var grundläggande för att kunna tolka svaren, men också för att tolka de intervjuades självuppfattning. Alla respondenter uppfattade begreppet som någonting positivt. Katja svarade att “Självkänsla är att man kan va dålig men man känner sig bra”. Sven definierade att begreppet handlar mer om självkännedom, “Självkänsla, att veta vad jag kan och inte kan, vad jag tycker om och inte tycker om. Vilka miljöer jag trivs i och inte trivs i. Att veta hur jag är i vissa situationer och med vissa människor”.

Självkänsla kunde också kopplas till välbefinnande och mental hälsa. Julia svarade på frågan om hur hon definierar självkänsla med, “Det tycker jag också är kopplat till välmående också. För mig, vad jag tänker är ju bättre självkänsla du har, tänker jag, så bör man må bättre”. Flera var också tveksamma om hur de skulle definiera begreppet och det tog ganska lång tid innan flera svarade på ett sätt som de kunde stå för. Flera respondenter frågade författarna om hjälp för att förstå begreppet och den vanligaste osäkerheten gällde skillnaden mellan självkänsla och självförtroende. Veiga kopplade självkänsla till prestation och självförtroende till ett inre värde. Men kom senare på att hon blandat ihop begreppens innebörd. Det fanns fler respondenter som hade svårt att skilja på självkänsla och självförtroende, vilket kan anses vara vanligt förekommande.

Annie tyckte att självkänsla betydde självvärde, “ Man kanske inte tycker man är störst bäst och vackrast, vilket jag tror också är nyttigt att inte tycka. Men att man ändå vet att jag har ett värde oavsett vad vad jag gör och ehm.. vart jag är i livet”.

När respondenterna sedan bads svara på frågan, hur deras egen självkänsla är, fick vi oftast korta och säkra svar. Alla åtta uppgav att de hade en god eller en mycket god självkänsla. Bara två personer, Jens och Sven, uppgav att självkänslan ibland var mindre god. Jens som

arbetar som pressfotograf svarade: “Just exakt nu är den inte jättebra men för det mesta är den ganska bra” och Sven svarade:

> *“Idag är den relativt god. Jag känner mig ganska bekväm med mig själv. Sen går det där lite upp och ner. Hade du frågat mig övermorgon så kanske jag inte hade hehe.. okej inte så snabbt. Det är med åldern som.. att.. så kommer nog den för många.”*

Flera svar påminde om Rosas, “Den är faktiskt bra, nästan alltid". “I jobbet känner jag mig "väldigt trygg” svarade Katja eller Pauls “Den är bra, mycket bra”. Att majoriteten så bestämt uppgav sin självkänsla som god eller mycket god kan delvis bero på att de vetat om ämnet för intervjun i förväg.

Vad som påverkade journalisternas oftast goda självkänsla var i huvudsak åldern och erfarenheter. “Det som påverkar mig är att jag är äldre och det som händer är att man inte är lika ängslig och inte bryr sig om vad folk tycker. "Man kan stövla in i ett rum fast man inte känner nån vilket kanske kunde vara jobbigt för 15 år sen” svarade Veiga. Julia tyckte att självkänsla är “något som jag skulle säga tillkommer med åldern. Även Annie upplevde att självkänslan blivit godare med åren. “Ehm jag tror att den är bättre idag än för 10 år sen när jag började. Men det kanske beror på åldern att göra, att man har vuxit in i sig själv mer och att man just har, eller jag iallafall fokuserat ganska mycket på att utveckla de bitarna på mig själv”. Intrycket är att samtliga journalister aldrig haft så god självkänsla som de har just nu. Att de utvecklat sin självkännedom genom erfarenheter som sammantaget stärkt deras upplevda självkänsla. Livserfarenhet och ökad ålder är de två viktigaste faktorerna som påverkat journalisternas självkänsla enligt dem själva.

Flera respondenter upplevde att de presterade bättre i sin yrkesroll om de uppfattade sig att ha en god självkänsla vid det givna tillfället. “Naturligtvis så går det bättre på jobbet om du har högre självkänsla än att du har låg självkänsla” svarade Jens på frågan om hur självkänslan påverkar prestationen i yrkesrollen. Efter en kort tankepaus utvecklade han sitt svar: “Det är ju oavsett vad du än gör för nånting, om du spelar fotboll eller något eller ska ta fram någon ny medicin så är det ju självkänslan som styr dig”. Genom journalisternas svar kunde man utläsa att självkänslan är något som varierar och som påtagligt inverkar på hur de presterar i sin yrkesroll. Katja svarade: “När jag har bra självkänsla så tänker jag ju att jag är bäst i världen på det här jobbet, inget kan stoppa mig nu liksom." Men de gångerna jag har dåligt ‘argh’ tänk om jag är helt ute och cyklar liksom”.

Att självkänslan påverkar arbetsprestationen blir tydligt när man lyssnar på Annies tankar kring sin egen upplevda självkänsla i yrkesrollen. “Har jag en bra självkänsla så vågar jag ta risker”. Jens upplever sin självkänsla som mindre god när han har sovit dåligt. Att trötttheten påverkar hans arbetsprestation. Paul tyckte att en lägre självkänsla “för dagen” både kunde innebära att man presterade bättre eller sämre ‘’Ja det tror jag, till viss mån. Det kan nog gå åt båda håll’’. ‘’Grejen är den att jag kan ju bli.. deprimerad om jag ser att jag har jobbat men att folk inte gillar mina bilder.’’ svarade Jens. Vidare utvecklar han det till något positivt:

> *‘’Men samtidigt har jag blivit ganska duktig på att vända det, genom att göra att jag jobbar ännu hårdare nästa gång och tänker ännu mera på detaljer och så för att kunna utvecklas som fotograf och på så sätt så utvecklar man sig själv även som människa när man behandlar sina down perioder eller depressioner.”*

Relationer
Relationer innebär kontakten med andra människor. För journalister handlar det främst om relationer till chefer och arbetskollegor som betyder mest. Men även relationer till familj och vänner påverkar självuppfattningen och självkänslan.

Relationen till överordnade personer såsom chefer, redaktörer och ledning upplever samtliga som mycket viktiga. Sven berättar rakt på sak att en bra chef ger bra självkänsla och en dålig ger en dålig självkänsla och ger ett exempel:

> *"Jag har haft jobb som varit rullande med tidningar med väldigt bra chefer, där har det gått väldigt bra. Sen har jag haft jobb som jag till sist sa nej till när det ringer nån. 'Du vi behöver hjälp! Hinner du göra det här?'. Sen när man har börjat och hållt på några timmar så 'Jag har tänkt om, kan du göra såhär istället?".*

Hur arbetsledningen kommunicerar och organiserar arbetet får stora konsekvenser för journalisternas självkänsla. Katja som arbetar mycket ute på fältet kan tycka att cheferna inte riktigt förstår deras arbetssituation; "de kan inte sitta där uppe på kontoret och sätta vilka rubriker som helst för då blir det vi på fältet som måste ta smällen". Veiga berättar om snarliknande situationer som kan förekomma ute på fältet:

> *"Om tidningen vet att Zlatan är på nån tillställning så vill dom ha ett citat från honom, men det kan vara omöjligt att göra. Det är kaos. Det är trångt. Han står i ett hörn. Då blir det jobbigt att inte ha ett citat. Jag är väldigt prestationsdriven."*

Brister i stöd från ledning och chefer skapar en förvirring och ett ifrågasättande om sin egen förmåga. Veiga utvecklar: "Inom nöjesjournalistik är det mycket press, du måste verkligen komma tillbaka till redaktionen med material. De vill ha 3-4 artiklar. Är du gravid eller om någon ska skiljas. Dom kräver och vill det.'' Att chefer har en stor inverkan på journalisternas självkänsla är tydligt. Paul säger:

> *"Får jag inte uppskattning från min chef så påverkar det min självkänsla. Om det är så att jag inte har ansträngt mig och inte fått uppskattning, kanske inte på daglig basis, det påverkar en negativt. Och tvärtom då positivt. Jag tycker chefen.. ja chefen är viktig men även kollegorna för att känna sig inkluderad."*

Relationen till andra människor spelade en stor roll för hur samtliga journalister trivdes i sin yrkesroll. Inte bara chefer och ledning påverkade respondenternas självuppfattning. I minst lika hög grad kunde kollegor och externa relationer inverka på journalisternas upplevda självkänsla. Jens exemplifierar: "På vissa arbetsplatser, jag vill inte peka ut.. men där kanske hade tagit över nån stämning av konkurrens snarare än samarbete, och det tog nog på mig, det gjorde mig ganska osäker och sorgsen sådär, tyvärr."

Till skillnad från chefer och ledning som oftare kunde sänka självkänslan hos journalisterna hade kollegiala relationer oftast en mer stärkande och stödjande inverkan på självkänslan. Stöd var en viktig faktor för att hantera tvivel, stress och konflikter. Flera av respondenterna menade att utan stöd från kollegor, hade deras arbetssituation varit ohållbar. Katja var en av de som tydligast betonade vikten av stöd: "Ja, jag trivs alltså tack vare mina kollegor." Hade jag inte haft bra kollegor hade jag nog inte trivts, tror jag.'' Veiga och Annie menade att självkänslan ökar när man kan lösa ett problem tillsammans. För att hantera kriser och tvivel

kring sin egen förmåga och person var det för Rosa viktigt både med bra chefer och bra kollegor för att kunna gå vidare.

Att känna att man tillhör gruppen och är inkluderad både på ett socialt och mer yrkesmässigt vis förstärker uppfattningen journalisterna har om sig själva. I vissa fall var den "sociala" delen av arbetet viktigare än själva arbetsprestationen för att må bra och känna ett egenvärde. Jens utvecklade sin syn på vikten av kollegor som stöd:

> *"Det finns inte en enda människa tror jag eller iallafall inte många som skulle klara av att utföra ett arbete utan att ha en kollega. Även fast man är konkurrenter så pratar man ju med varandra som kollegor."*

Paul hade en liknande synpunkt: "Men ja.. eller snarare sagt, att man inte blir inkluderad kanske som person. Det påverkar min självkänsla, inte så mycket uppskattad för bilderna utan som person."

På följdfrågan om hur viktigt det är med stöd från kollegor för att kunna prestera svarade Jens:

> *"Det är jätteviktigt. För att alla oavsett vem du än är kan ju alltid ha en dålig dag. Då är det jättejätte bra att ha en kollega som kan stötta dig i det.. vilket jag märkt många gånger man faktiskt gör även om man är konkurrenter eller inte."*

Under en arbetsresa som Julia berättade om blev också det externa stödet från hennes pojkvän viktigt. Det kollegiala stödet "räckte inte till" när en situation på arbetet blev ohållbar. Julias berättelse belyser vikten av externt socialt stöd: "Jag hade så mycket ångest det var så hemskt. Jag var ju arg och så var jag ju typ.. ledsen också. Jag ringde ju och grät till min pojkvän flera gånger."

När Veiga var ny inom nöjesjournalistiken var hon rädd att hennes yrkesval skulle påverka hennes externa relationer negativt. En slags skam inför arbetsuppgifterna gjorde att Veiga tvekade länge på om hon skulle fortsätta inom yrket. "Det var en produkt jag inte kunde stå för". "Folk skulle typ byta trottoar när jag kommer. Så jag tackade nej."

Makt och utsatthet

Det kan anses vara en maktposition att ha en medial plattform där man kan nå en större publik. Det man uttrycker påverkar andra människor på olika sätt. Som journalist syns man och det kan både innebära att man har en form av makt - men också att man är mer utsatt för människors reaktioner i form av kritik, missnöje och hot. Yrkesrollens eventuella maktposition har möjligtvis konsekvenser som kan inverka på journalisternas identitet och självkänsla.

På frågan om journalistyrket är en maktposition svarade samtliga att det var en maktposition, förutom Jens som istället tyckte att man inte hade en maktposition, utan att maktpositionen istället låg hos de människor man fotograferade eller intervjuade.

> *"Oj..nej, absolut inte, eller.. nej tycker jag inte. För att en journalist är på en plats oavsett vart du än är för att en annan människa är där, så där det ju den människan som har maktposition den du ska bevaka, oavsett om du ska fota eller skriva."*

Jens är den enda av respondenterna som inte tycker att journalisten har makt. Jens anser att journalisterna har lägre värde än den de bevakar. ‘’Men du är ju ändå där för att bevaka en annan människa som är mer värd eller vad man ska säga’’. Resterande journalister håller inte med om detta, som istället anser att journalisterna har mer värde, belyst på olika sätt.

Journalisterna kunde beskriva yrkesrollens maktposition på lite olika sätt. Sven menade att många människor kan påverkas väldigt mycket av det han och andra skriver. Han själv har varit ganska försiktig på grund av rädsla för att hänga ut någon på ett felaktigt sätt. "Jag är ganska diplomatiskt i mina beskrivningar, det är jag fortfarande tror jag”. Trots den utsatta positionen är det tydligt i Annies och Rosas svar, att inom journalistik så är det i slutändan journalisten själv som bestämmer vad folk ska läsa och vad de inte ska läsa. Med risk för eventuella reaktioner har flera respondenter svarat att deras yrkesval kan vara en utsatt position och att de därför varit väldigt noggranna att inte trampa någon på tårna. Lotta tog upp hur man inte bör blanda ihop sin yrkesroll med personen utanför arbetet: ‘’Man måste skilja på journalisten Lotta och privatpersonen Lotta’’.

Paul och Annie upplever att deras yrkesroll och maktposition kan ge dem en bättre självkänsla. Annie tror att människor som arbetar som journalister, många gånger har ett behov av att befinna sig i en maktposition. Att arbeta som journalist innebär att ha makt och det finns något kittlande att befinna sig i en position där du kan påverka andra: “Absolut, det är nånting extremt attraktivt med det. Sen, och det är också så viktigt att inte.. att ha det här ansvaret som jag nämnde ‘with great power comes great responsibility”. Ett gemensamt tema hos de flesta av de respondenterna som intervjuades var att de befann sig i en maktposition men att de inte utnyttjade eller missbrukade den makten.

De journalister som arbetade mycket ute på fältet kunde ibland känna sig utsatta i sin yrkesroll då de var ensamma med personer som de skulle intervjua eller fotografera. Vid flera tillfällen hade fotografen Julia varit med om kränkande ord och trakasserier. Julia berättar om hur alkohol är något som kan få människor att gå över gränsen i sina upplevelser.

> *‘’Jag frågade en känd person som var ute på Sturecompagniet om jag fick ta en bild på honom. Då lackar han ur och tar tag i min kamera, jag kände bara såhär om jag släpper nu så.. jag vet inte vad han kommer göra, om han kommer sula den i backen eller.. det kändes som att han var såhär extremt aggressiv att ‘den där skulle han ta tag på.’ Så på nåt jävla vänster så fick jag ju såhär.. sen så fick jag ju loss honom från kameran. Sen var det ju ett annat tillfälle med samma man som sade till mig ’här kommer du din lilla fotografhora’ , och jag var såhär ‘vad sa du?’ ‘Nej men vi skämtar bara’.”*

Hos vissa journalister har upplevelsen av utsatthet kunnat göra att de övervägt att byta arbete och bransch. Katja började söka annat arbete och fick en annan tjänst men valde till slut ändå att stanna kvar inom nöjesjournalistiken. Anledningen var att en känd kvinnlig tv personlighet hade uttryckt sig kritiskt kring hennes arbete och arbetsgivare. Det var också en upplevelse som fick henne att tvivla på sin egen förmåga och minskade hennes självkänsla.

Att arbeta som journalist innebär bland annat att man skriver om offentliga personer, kändisar, personer som har någon form av makt. Hur dessa personer förhåller sig till det man skriver om dem gör också att man som journalist kan känna sig sårbar och utsatt. Att våga ta plats, säga vad man tycker och inte påverkas av den makten som offentliga personer har, kunde vara svårt att hantera för flera av respondenterna vi intervjuade. Katja: “ Det är därför

kändisarna blir så arga på oss när vi skriver något dåligt om dem. Vi har ju verkligen makten att skriva vad vi vill". Journalistyrket kan innebära att du utmanar andra människor med makt vilket gör dem sårbara och utsatta.

När Rosa hade intervjuat en person med mycket makt (chef på statligt bolag) kände hon sig nöjd med sitt arbete. Det hela förändrades när personen i fråga öppnade sin mejlkorg där det i meddelandet stod "FEL FEL" i röda versaler och utropstecken. Chefen på det statliga bolaget ifrågasatte Rosas arbete och hon kände skam. Det är en händelse som hände för 9 år sedan, men som fortfarande får Rosa att känna kalla kårar av, när hon tänker på det mejlet. Det uppstod en mindre kris som Rosa fick hjälp med att bearbeta, med psykolog och chefer.

Vilken miljö man befinner sig i kan också leda till att man som journalist kan känna sig utsatt. Pressfotografen Paul berättar:

> *"Ja, i demonstrationer kan jag känna mig osäker för min säkerhet. Då försöker jag vidta åtgärder innan som att ta en skyddsväst, att vara minst två stycken. Om jag är själv så tittar jag om jag har en flyktväg. Veta var jag parkerar bilen, att den står i rätt riktning att jag snabbt kan springa till den".*

Även i hotfulla och utsatta miljöer kan Paul uppleva en maktposition som stärker hans självuppfattning. "Då kan jag känna, det är ju min makt vad jag ska berätta härifrån. Då ökar ju min.. kanske också självförtroendet men framförallt självkänsla gentemot fotograferandet".

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur självkänslan påverkar arbetsprestationen hos en verksam journalist med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Frågeställningen var ''Vilken betydelse har självkänsla i förhållande till arbetsprestation för verksamma journalister?''.

Utifrån intervjuerna har tre teman identifierats: 1) *självuppfattning*, 2) *relationer* och 3) *makt och utsatthet*.

Resultatet visar att respondenterna överlag upplevde att de upplevde att de hade en god självkänsla. När begreppet självkänsla skulle förklaras hade alla vissa svårigheter att skilja på självkänsla och andra närliggande begrepp som handlar om självuppfattning. Vanligt var att blanda ihop och särskilja självkänsla och självförtroende. När denna förvirring och oklarhet uppstod utvecklade flertalet sin syn på självkänsla och det går att tolka deras inledande svar på ett mer flerdimensionellt sätt än att deras självkänsla är god.

Relationer till kollegor och chefer var för de flesta avgörande för att de skulle trivas på arbetet och tycka bra om sig själva. Socialt stöd, samtal, tydlighet och kontroll i arbetet upplevdes som viktigt för att bibehålla en god självkänsla och för att kunna prestera.

Positionen som yrkesarbetande journalist innebär i någon mån att förhålla sig till att man har en maktposition. Det kunde vara otydligt vad som menades med makt och också osäkert om hur journalisternas makt ser ut. Författarna kunde genom den tematiska analysen tolka att majoriteten av respondenterna ogärna ville se sig själva som människor med makt men att journalistrollen ändå var en maktposition. De flesta respondenterna uppgav att deras yrkesroll och eventuella maktposition inte påverkade deras självkänsla. Att vara journalist innebar för

flera respondenter att vara sårbar för utsatthet. Kränkande kommentarer och indirekta hot var något som förekom hos flertalet av de intervjuade.

Författarna strävade efter att upprätthålla en röd tråd genom hela studien. Därför har varje del i studien gjorts med tanke på helheten.

Självuppfattning

Flera aspekter av ‘’självkänsla’’ kunde belysas av svaren från de intervjuade. Begreppet omfattar två centrala komponenter. Det som definierar begreppet självkänsla är ordet självkännedom samt vilken existentiell känsla man har angående sig själv (Smith, Mackie & Claypool, 2015). Journalisterna menar att självkänsla var ett positivt värdeladdat ord samt att självkänsla innebar att man kände sig bra, duglig, värdefull och självsäker. Journalisternas svar handlade mindre om självkänslans andra komponent - självkännedom. Hälften av de intervjuade utelämnande helt kopplingen till självkännedom som en del att förstå begreppet självkänsla.

Flera respondenter belyser hur självkänsla kan kopplas till sin egen mentala hälsa men även till sitt välbefinnande. En god självkänsla ökar förutsättningar för välbefinnande hos individen (Arndt et al. 2004). Genomgående svarade de som intervjuades att en god självkänsla var grundläggande för att må bra. Det fanns fler respondenter som hade svårt att skilja på självkänsla och självförtroende, vilket kan anses vara vanligt förekommande (Mangell, 2014).

Diskussionen och oklarheten kring vad som är självkänsla och vad som är självförtroende kan man förklara med begreppen “trait self-esteem” (Rosenberg, 1965), där (den goda) självkänslan är djupt integrerad i personligheten i form av ett självvärde. Till skillnad från självförtroende, “state self-esteem”, som är mer beroende av yttre faktorer, miljöer och prestation för att kunna skapa ett (gott) värde om sig själv (Heatherton & Polivy, 1991). När respondenterna pratade om sin självkänsla kunde författarna vid tillfällen tolka in att de egentligen pratade om state self-esteem eller självförtroende. Den missuppfattningen var återkommande när journalisterna uttryckte en positiv bild av sig själva knutet till en specifik situation eller miljö. Det kunde vara en prestation som ökade deras självkänsla.

Att majoriteten så bestämt uppgav sin självkänsla som god eller mycket god kan delvis bero på att de vetat om ämnet för intervjun innan och kommit fram till sin “slutgiltiga” uppfattning om sig själva - "självuttryck" (Smith, Mackie & Claypool, 2015). Det kan också bero på att man inför andra vill framställa sig som mer önskvärd för att vinna olika typer av fördelar - “självpresentation” (Jones & Pittman, 1982). Här kan man diskutera om undersökningens upplägg och metod var rätt. Intervjuaren kände till flera av deltagarna vilket kan betyda att det vågar öppna sig mer men också att det är viktigt för dem att de framställs i ett gott ljus.

Hos en respondent beskrevs självkänsla som en fysisk känsla, att självkänslan även innehåller en emotionell dimension och att "känslan" har en sådan kraft att den är avgörande för hur både ditt inre och yttre liv hanteras, vilka val du gör, och hur du tolkar skeenden och händelser (De Rivera, 1977).

Erfarenhet och ålder var den starkaste orsaken till varför journalisterna uppgav sin självkänsla som god. Det går att tolka deras svar som att den goda självkänslan stadigt och successivt ökat med erfarenheter genom livet som lett till en ökad självkännedom och därigenom godare självkänsla (Arslan et al., 2015).

Journalisterna uppgav att deras självkänsla påverkade deras arbetsprestation på ett positivt sätt. Flera av respondenterna menade att en viss självkänsla var fundamental för att kunna prestera i arbetet på ett tillfredsställande vis. Vilket ligger i linje med tidigare forskning (Arndt et al., 2004).

Relationer

Hur självkänslan påverkar och påverkas av relationer kommer vara fokus i denna del. I föregående del behandlades självkänsla ur ett mer självständigt och introspektivt perspektiv. Hur de intervjuade journalisterna upplever kontakten med andra människor i arbetet och hur det påverkar självuppfattning och självkänsla blir centralt för en djupare förståelse av självkänsla-begreppet. Människor är sociala till sin art och det vore orättvist att behandla självkänsla som begrepp - isolerat från kontakten med andra människor och dess inverkan på självuppfattningen.

Grundläggande för våra respondenter för att kunna prestera i arbetet var att kontakten med överordnade chefer och ledning samt redaktörer fungerade på ett bra sätt. En av de vanligaste anledningarna till minskad självkänsla var att chefen inte förstod eller lyssnade på dem. Nästan alla respondenter uppgav att om tydlighet och socialt stöd saknades så påverkade det också deras självkänsla negativt, och i vissa fall även prestation (Warr, 1987). Det som gör Warrs vitaminmodell relevant är att det finns flera perspektiv och faktorer som kan påverka självkänslan. Att få respekt också på ett socialt plan och känna sig inkluderad är något som flera tar upp som viktiga faktorer för att må bra och bibehålla en god självkänsla (ibid.). Två personer i undersökningen värderade den sociala bekräftelsen och samvaron som viktigare för självkänslan än prestationen i arbetsuppgifterna.

Resultatet visar hur Karasek och Theorells (1990) krav -, kontroll -, och stöd - teori utgör en relevant ram för att förstå temat bättre. Arbetskraven påverkar journalisternas självkänsla. Detta är i linje med teorins fokus att höga krav med låg kontroll över sitt arbete kan leda till sämre välbefinnande. Journalistens relation till sina överordnade utgör en central roll över journalisternas självuppfattning, vilket kan relateras till teorins aspekt av kontroll. När man får det positiva stödet från sina överordnade fungerar det som en buffert mot de negativa effekterna som det höga arbetskravet kan eventuellt ge och få en att känna. Resultaten belyser även hur bristen på stöd från överordningen kan skapa problem vilket förstärker teorins resonemang angående betydelsen att journalisten behöver ha kontroll om sin arbetssituation. Slutligen är det tydligt hur stöd från kollegor samt externt stöd kan påverka och stödja journalisterna i sitt arbete. Detta relateras till teorins ‘’stöd’’ - komponent (Karasek & Theorell 1990).

I samma spår som Karasek och Theorells (1990) teori går det även att relatera Arndt et al (2004) studie till hur viktigt stödet kan vara för i detta fall journalister för att kunna prestera samt ha en högre självkänsla. Flera deltagare påpekade hur mycket svårare arbetet hade varit utan något stöd från kollegiala personer eller externa personer. För en deltagare räckte inte det kollegiala stödet till, vilket gjorde det externa stödet ännu viktigare. Studien (Arndt et al., 2004) menar hur viktigt det är att ha en hög självkänsla för att minska ångesten samtidigt som det blir som ett försvar av sin självkänsla. Tryggheten man får av, i detta fall journalistens nära relationer, stödjer strävan efter självkänsla. Journalisterna får det stöd man behöver för att öka självkänslan samtidigt som deltagarna menar att det leder till en högre arbetsprestation, vilket även studien (ibid.) menar att man får.

Enligt Kunda (1990) använder sig människor av självförstärkande fördomar (self-enhancing biases) för att förbättra sin sociala position. I samtalen med journalisterna uttrycks nästan ingen kritik alls mot dem själva. Flera respondenter argumenterade för att de gjort rätt i situationer som hade skadat deras självkänsla. Förklaringen till misslyckade arbetsprestationer och kriser som påverkade deras psykiska hälsa och självkänsla hade att göra med brister hos andra människor. Chefer och överordnade personer med högre social status och starkare maktposition hade stor påverkan på journalisternas självkänsla. Att jämföra sig med andra (self-evaluation maintenance) är något som journalisterna ofta gör. Flera respondenter kunde ingående berätta om kolleger och konkurrenter och hur de själva i jämförelse med dessa var bättre eller sämre, vilket påverkade självkänslan (Tesser, 1988).

Makt och utsatthet

Makt kan innebära att ha makt över andra, men också att ha makt över sig själv. Att som journalist påverka, väcka opinion, tolka och undersöka samhället och människor skulle kunna definieras som att ha makt att påverka andra människor. Att ha makt över sig själv, att vara sig själv och ha en djupliggande, tydlig och positiv självuppfattning om sig själv är också en form av makt.

Nästan alla respondenter menade att journalisterna har någon typ av maktposition. Respondenterna belyser detta på olika sätt, med svar som menade att andra kan påverkas mycket av det som skrivs. De flesta respondenter kan ha rätt, eftersom Asp och Bjerling (2014) menar att media kan ha större inflytande hos människor än vad politiska aktörer själva kan ha. Deras studie (ibid.) visar på ett direkt samband mellan borgerliga partiernas valresultat i Sverige gentemot bilden som partierna fick av media, vilket antyder vilken makt journalister har.

Vidare pratade journalisterna om maktpositionens samband med självkänsla. Flera deltagare ansåg att maktpositionen kan ge människor en bättre självkänsla. Folk kan känna behovet att vilja ha en maktposition, menade en av respondenterna. Något som flera respondenter belyste var dock att respondenterna inte utnyttjade eller missbrukade makten man har. Detta resultat kan kopplas till Wojciszke och Struzynska-Kujalowicz (2007) studie som utforskade sambandet mellan makt och självkänsla. Det forskarna kom fram till var att ju mer makt någon har i något sammanhang leder till högre självkänsla, medan mindre makt leder till sämre självkänsla. Möjligtvis vill människor ha mer makt för att antingen medvetet eller omedvetet öka sin självkänsla, ett svar som inte kunde bekräftas utan bara spekuleras.

Det var tydligt att journalisterna, särskilt de som ofta befann sig ute på fältet i olika miljöer, kände en utsatthet. Vissa journalister hade varit med om regelrätta hot och trakasserier. Yrkesrollen kunde många gånger upplevas som hotfull, vilket inte är förvånande med tanke på tidigare nyhetsförmedling (Löfgren Nilsson, 2015).

Journalistrollen är i förändring, liksom hos andra yrkesgrupper har den tekniska utvecklingen och inte minst internet ändrat förutsättningarna för journalistik i grunden. I dag har många möjlighet att själva skapa journalistik utan att ha ekonomiska resurser eller tekniskt kunnande. Sociala medieplattformar, bloggar och wordpress är verktyg som tillåter vem som helst att hitta en publik där ens texter och bilder påverkar andra. Det innebär att den traditionella yrkesrollen får konkurrens av medborgarjournalistik och mindre aktörer om utrymmet i medielandskapet (Rönnsved & Johansson, 2015). Mobiltelefonens kamera har blivit så pass utvecklad att den räcker för att använda i många sammanhang. Sådana faktorer har i högsta grad gjort att den traditionella journalistrollen utmanas och decentraliserats.

Makten att tolka och beskriva omvärlden för en större publik är inte längre endast förbehållet aktörer med ekonomiska resurser. Den maktposition och det tolkningsföreträde som traditionella medier haft gör även att traditionella journalister i högre grad ifrågasätts av "nyare" aktörer och traditionella mediers journalisters maktposition är inte längre lika självklar (SOU 2015:96).

Styrkor och svagheter

Ämnet som författarna valde att undersöka är intressant ur flera synvinklar. Dels är journalistyrket och mediavärlden i förändring och dels är personlig utveckling och psykisk hälsa ett aktuellt område. En av författarna har förkunskaper om yrkesrollen och arbetar själv inom media som fotograf. Det gör att det finns en förståelse samt inblick i den värld som respondenternas arbetar i. En kvalitativ metod ger utförligare svar och en djupare diskussion av ämnet. Mixen av skrivande journalister och pressfotografer i olika åldersgrupper bidrar till en ökad trovärdighet. Författarna anser även att det har kunnat presentera en tillräckligt rättfärdig bild av respondenternas åsikter och uppfattningar (Bryman, 2011). Självkänsla är en viktig faktor när det gäller arbetsprestation och vi anser att studiens resultat ligger i linje med tidigare forskning.

Nackdelarna med denna studie är något som kan kopplas till den framtida forskningen. Som vi nämnt tidigare har begreppet självkänsla varit svårt för flera deltagare att kunna definiera. Med tanke på att begreppet ofta misstogs för begreppet självförtroende. Detta är något som kan ha skadat studiens empiri när respondenterna möjligtvis svarat om frågor angående deras självförtroende när det var meningen att svara angående deras självkänsla. Det går även att kritisera studiens variation på deltagare. Samtliga journalister i studien arbetar i Stockholm. Empirin blir begränsad med tankar från endast journalister i Stockholm och det hade varit nyttigt för studiens validitet att kunna utforska flera journalister runt om i Sverige snarare än bara i Stockholm. Vidare går det möjligtvis att kritisera studiens bekvämlighetsurval som kan ha påverkat studiens trovärdighet då flera deltagare kände till en av oss författare som möjligtvis kan ha påverkat respondenternas svar.

Slutligen går det även att diskutera studiens nackdelar med dess tillförlitlighets nivå. För att denna studie skall ha en hög tillförlitlighets nivå så ska någon annan kunna göra om denna studie och uppnå samma resultat, menar Trost (2010). Studien har utfört en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Eftersom denna studie inte inkluderar enkäter alternativt metoder som traditionellt sett används för att genomföra en kvantitativ metod som till exempel för att redovisa p-värden för att mäta en studies tillförlitlighet, är det utmanande för oss att bedöma dess höga tillförlitlighet. Vi använder oss av åtta respondenter inom journalistiken vars identitet hålls hemlig. Detta betyder att det är svårt att få identiska svar om denna studie skulle göras om av någon annan. Den kvalitativa generaliserbarheten har uppmärksammats i denna studie. Samtliga respondenter har sina egna perspektiv och tankar, vilka man nästan omöjligt kommer att få samma om man gör om studien och intervjuar åtta andra journalister. Vi anser att vi har respekterat respondenternas perspektiv och varit aktivt lyssnande. Man får unika perspektiv och svar varje gång. Respondenter blir även påverkade av hur den mår just då, eller vad för miljö intervjun håller plats någonstans, vilket gör det ännu svårare att replikera studien exakt.

Framtida forskning

Under processens gång har vi kommit till insikt att studien på flera sätt skulle kunna forskas vidare på, dels på grund av brister men också för att nya frågor och nya perspektiv skulle kunna undersökas. Ett så demokratiskt viktigt område som journalistiken hade tjänat på att

undersökas närmare. Det hade varit meningsfullt att oftare uppmärksamma människan - och känslorna bakom vilket skulle förhoppningsvis kunna leda till en godare självkänsla hos journalister. Något alla i samhället skulle tjäna på.

Att använda sig av kvantitativ metod med samma frågeställning skulle enkelt kunna involvera fler deltagare men det skulle ske på bekostnad av kvaliteten i svaren. Variabler som ålder, kön, arbetsort och etnicitet skulle kunna undersökas med ett större urval. En faktor som troligtvis har påverkat denna studie är att respondenterna inte varit anonyma för författarna. Även om namnen är fingerade är sannolikheten hög att svaren påverkas av att intervjuaren är bekant med respondenterna. Det behöver inte göra att svaren saknar autenticitet och tillförlitlighet. För att undersöka om det skiljer sig mellan vem som intervjuar och graden av anonymitet var högre skulle framtida forskning svara på. Slående var att samtliga respondenter uppfattade sin självkänsla som god till mycket god. Att det fanns ett tydligt samband mellan deras åldrande och deras upplevda självkänsla. Framtida forskning skulle kunna återkomma till samma respondenter om 10 år för att studera om deras självuppfattning har förändrats.

En replikationsstudie som jämför forskningsresultaten vi fått med en annan yrkesgrupp hade kunnat ge ett tydligare svar på hur det skiljer sig mellan olika yrken.

Begreppet självkänsla som finns med i frågeställningen hade kunnat bytas ut mot begreppet självförtroende. Dels blandas begreppen ihop, och många gånger upplever författarna att respondenterna pratar om just självförtroende snarare än självkänsla. Det hade varit intressant i framtiden att göra en liknande kvalitativ studie med självförtroende i frågeställningen.

En liknande studie med journalister med andra typer av frågor i intervjuguiden hade kunnat leda till delvis ett annat resultat. Vissa teman som utkristalliserades kan man djupare gå in på med senare forskning. Till exempel om människor medvetet eller omedvetet söker sig till branschen för dess eventuella maktposition.

Slutsats

Resultatet i denna studie visar att självkänsla har en fundamental roll för verksamma journalister samt deras arbetsprestation. Undersökningens resultat belyser att självkänsla inte bara är en självuppfattning om sitt eget värde utan även en faktor som påverkar hur journalister hanterar sitt arbete. Fynden i studien lyfter fram den centrala rollen som självkänsla spelar för de verksamma journalister som intervjuades. Journalisterna associerar självkänsla med positiva värden och ser dessutom det som en nyckelkomponent för att kunna stärka sin övertygelse om den egna kompetensen. Resultaten visar även att ålder och livserfarenhet är viktiga faktorer för att kunna utveckla och bibehålla en god självkänsla med tiden. Vidare belyser studien att relationer, särskilt till chefer och kollegor, har en avgörande roll för journalisternas självuppfattning samt arbetsprestation. En stöttande arbetsmiljö med positiva relationer bidrar till att stärka självkänslan samt underlättar hanteringen av stress och konflikter. Resultatet belyser vikten av att förstå och stödja journalisternas självkänsla som en central faktor för att främja välbefinnande och framgång inom journalistiken. Journalisterna uttrycker att de befinner sig i en maktposition samtidigt som det inte påverkar deras upplevda självkänsla. Yrkesrollen medför en utsatthet som många gånger handlar om en konflikt mellan journalisten och andra personers verklighetsbeskrivning.

Sammanfattningsvis tyder resultaten på att självkänsla inte bara är en subjektiv upplevelse utan en viktig komponent för journalisternas professionella framgång och positiva

självuppfattning.

Referenser

Aronsson, G. (2012). *Arbets- och organisationspsykologi: individ och organisation i samspel*. (Första upplagan). Stockholm: Natur & Kultur.

Arndt, J., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Schimel, J., & Solomon, S. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *The Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. DOI: 10.1037/0033-2909.130.3.435

Arslan, R., Bleidorn, W., C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem-A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, *111*(3), 396–410. https://doi.org/10.1037/pspp0000078

Aspers, P. (2011). *Etnografiska metoder* (2:a uppl). Malmö: Studentlitteratur.

Asp, K., & Bjerling, J. (2014). *Mediekratin: mediernas makt och svenska val*. Ekerlids.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using the thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology, 3, 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2:a uppl.). Malmö: Liber.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., (rev.) uppl. Malmö: Lider

Cohen, J., Tsfati, Y., & Sheafer, T. (2008). The Influence of Presumed Media Influence in Politics: Do Politicians' Perceptions of Media Power Matter? *The Public Opinion Quarterly*, *72*(2), 331–344. http://www.jstor.org/stable/25167628

Cullberg, M. (2007). *Självkänsla på djupet - en terapi för att reparera negativa självbilder.* Stockholm: Natur & Kultur.

Danielson, E. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I Henricson, M. (red). *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad.* Lund: Studentlitteratur.

Denscombe, M. (2014). *The Good Research Guide: For Small-Scale Social Research Projects* (Elektronisk resurs). McGraw-Hill.

De Rivera, J. (1977). *A structural theory of the emotions*. New York:International Universities Press.

Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015) *Handbok i kvalitativa metoder.* Stockholm: Lider

Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). *Development and validation of a scale for measuring state self-esteem*. Journal of Personality & Social Psychology, 60, 895–910.

Hill, A (2023, 3 augusti). *5 Ways Journalism has changed.* Writer's Digest. https://www.writersdigest.com/write-better-nonfiction/5-ways-journalism-has-changed-in-the-digital-age

Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.

Jones, E. E., & Pittman, T. S. (1982). *Toward a general theory of strategic self-presentation.* In J. Suls (Ed.), Psychological perspectives on the self (vol. 1, pp. 231–262). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Journalistförbundet, (2020). *Stress och arbetsbelastning.* Hämtad 3 december, 2023, från https://www.sjf.se/rad-stod/arbetsmiljo/stress-och-arbetsbelastning

Kadowaki, Å. (2022, 21 februari). *Psykisk ohälsa ökar*. Svenskt näringsliv. https://www.svensktnaringsliv.se/sakomraden/pension-och-forsakring/psykisk-ohalsa-okar_1181602.html

Karasek, R., Theorell, T. (1990) *Healthy Work: stress, productivity, and the reconstruction of working life.* New York. Basic Books.

Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin,* 108, 480–498.

Löfgren Nilsson, M. (2015). Hot och hat mot svenska journalister. *Nordicom-Information,* 37(3-4), 51-56.

Mangell, L. (2014, oktober). *Självkänsla och självförtroende håll isär begreppen*. Motivation. https://www.motivation.se/innehall/sjalvkansla-och-sjalvfortroende-hall-isar-begreppen/ [2023-11-25]

Mahadevan, N., Gregg, A. P., & Sedikides, C. (2023). How does social status relate to self-esteem and emotion? An integrative test of hierometer theory and social rank theory. *Journal of Experimental Psychology: General, 152*(3), 632–656. https://doi.org/10.1037/xge0001286

Medieakademin. (2023). *Presentation förtroendebarometern 2023*. Hämtad 25 november, 2023, från https://medieakademin.se/wp-content/uploads/2023/03/Presentation_fortroendebarometern_2023-WEBB-Final.pdf

Medium. (2023) *The Rise of Citizen Journalism: Empowering Voices in the Digital Age.* Hämtad 13 december, 2023, från

https://medium.com/@TheHeadlineUS/the-rise-of-citizen-journalism-empowering-voices-in-the-digital-age-92c8d732e93c

Pignault, A., Rastoder, M., & Houssemand, C. (2023). The Relationship between Self-Esteem, Self-Efficacy, and Career Decision-Making Difficulties: Psychological Flourishing as a Mediator. *European Journal of Investigation in Health, Psychology, and Education, 13*(9), 1553–1568. https://doi.org/10.3390/ejihpe13090113

Reitz, A. K., Luhmann, M., Bleidorn, W., & Denissen, J. J. A. (2022). Unraveling the complex relationship between work transitions and self-esteem and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 123*(3), 597–620. https://doi.org/10.1037/pspp0000423

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rönnsved, S & Johansson, E (2015, 5 mars). *Unga ständigt i medieskugga*. GP. https://www.gp.se/debatt/unga-standigt-i-medieskugga.63df36b3-5dd5-463d-88c4-16962fe4cb3b [2023-12-13]

Smith, E, Mackie, D, Claypool, H. (2015). *Social Psychology*. New York: Psychology Press

Somers, M. J., & Birnbaum, D. (1998). Work-Related Commitment and Job Performance: It's also the Nature of the Performance That Counts. *Journal of Organizational Behavior*, *19*(6), 621-634.

Svensson, C., & Söderfjäll, S. (2020). *En liten bok om medarbetarskap*. Ett hum förlag AB.

SOU 2015:96. *Demokratin och det förändrade medielandskapet.* Hämtad från https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:882911/FULLTEXT01.pdf

Svenska Journalistförbundet (2020) *Journalister en samhällsviktig grupp.* Hämtad 12 december, 2023, från https://www.sjf.se/rad-stod/corona-samlingssida/journalister-en-samhallsviktig-grupp

Tesser, A. (1988). *Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior.* In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (vol. 21, pp. 181–227). San Diego, CA: Academic Press.

Trost, J (2010). *Kvalitativa intervjuer.* Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed.* Hämtad 28 november, 2023, från https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed

Von Scheele, C. (2022, 21 december). *Vart fjärde journalistjobb har försvunnit*. Arbetsvärlden. https://www.arbetsvarlden.se/vart-fjarde-journalistjobb-har-forsvunnit/

Von Zweigbergk, A. (2014, 7 november). *Journalister är en viktig del av demokratins blodomlopp*. Unesco. https://unesco.se/journalister-ar-en-viktig-del-av-demokratins-blodomlopp/

Warr, P.B. (1987). *Work, Unemployment and Mental Health*. Oxford: Oxford University Press.

Wojciszke, B., & Struzynska-Kujalowicz, A. (2007). Power influences self-esteem. *Social Cognition, 25*(4), 472-494. DOI:10.1521/soco.2007.25.4.472

Bilaga 1: Intervjuguide

Allmänna och enklare frågor

Vad är ditt kön?

Hur gammal är du?

Hur länge har du jobbat som journalist?

Inledande bakgrundsfrågor

Varför valde du att bli journalist?

Kan du berätta om din bakgrund inom journalistiken?

Kan du beskriva din nuvarande roll som journalist?

Är du nöjd med ditt karriärval? (Om nej, varför?)

Vilka förväntningar hade du på journalistyrket innan du började?

Hur skiljer sig dessa förväntningar från din faktiska erfarenhet som journalist?

Trivs du i ditt arbete? (Oavsett vad de svarar: varför?)

Självkänsla

Hur skulle du beskriva ordet självkänsla?

Hur skulle du definiera din egen självkänsla idag?

Vad skulle du säga påverkar din självkänsla?

Hur skulle du säga att självkänsla påverkar din förmåga att prestera på jobbet?

Kan du ge exempel på situationer där din självkänsla påverkat ditt förhållande till arbetsuppgifterna?

Utsatthet och makt

Skulle du säga att journalistyrket är en maktposition? (Oavsett vad den svarar: Varför?)

Känner du att det är svårare att prestera i arbetet med tanke på den maktposition du besitter?

Har du någonsin varit i situationer där du kände dig särskilt sårbar som journalist?

Endast om respondenten svarade ja: Hur påverkade händelsen/händelserna din självkänsla i förhållande till ditt arbete?

Arbetsprestation

Hur upplever du arbetsmiljön i förhållande till din arbetsprestation? (Oavsett svar, varför?)

Upplever du höga krav eller press för att prestera inom ditt arbete?

Kan du berätta om situationer eller omständigheter som du har upplevt som utmanande eller påverkande för din arbetsprestation?