

Fagmodulsprojekt i Sundhedsfremme og sundhedsteorier

4. semester - forår 2022

Eksamensgruppenr.:

S2225176754

Projekt(arbejds)titel:

Rage room og vredeshåndtering

Gruppens medlemmer:

Emilie Rolighed Lykner, Emily Elisabeth Nim Riis, Natasha Signe Nielsen, Helene
Tina Knudsen og Nanna Lund Madsen

Vejleder:

Alexandra Brandt Ryborg Jønsson

Dato: d. 15-06-2022

Antal tegn: 209593

Fagmodulsprojekt i Sundhedsfremme og sundhedsteorier	0
Abstract	3
Indledning	3
Begrebsafklaring	4
Problemfelt	5
Projektbeskrivelse	5
Problemformulering	6
Forskningsdesign	6
Videnskabsteoretisk afsnit	7
Socialkonstruktivisme	8
Kritisk teori	9
Sundhedsforståelser	10
Den salutogenetiske ide og oplevelsen af sammenhæng	11
Det åbne sundhedsbegreb	12
Empowerment	13
Hvad er vrede?	15
Hvad er et rage room?	17
Værktøjer til at tøjle vrede	18
Hvorfor er rage room interessant?	20
Teori	21
Vredesteorier	22
Udtryk af vrede	23
Undertrykkelse af vrede	23
Udtrykke sin vrede	23
Positiv vrede	24
Negativ vrede	25
Fænomener om vrede	26
Det at blive frustreret og vred, når man er ude og køre er et almindeligt fænomen i nutidens samfund. Dag for dag ses der en stigning i vejsammenstød, trafikulykker og dødsfald, som resultatet af negative tanker under kørslen. Forskning har vist, at i kørsels simuleringer var der dobbelt så stor sandsynlighed for, at bilister med høj vrede ville blive involveret i en motorkøretøjsulykke, når de var underlagt en høj stresssituation (Bhave og Saini, 2009, s. 12-13).	26
Vrede i et samfundsmæssigt perspektiv	28
Et kvindeligt perspektiv på vrede	30
Stigmatisering	34
Frontstage og Backstage	34
Hvad er et tabu?	35
Tabuisering af vrede	36

Kognitiv terapi	37
Den kognitive model	38
Metoder	39
Litteratursøgning	40
Målgruppe	40
Ethiske overvejelser	41
Etnografiske metoder	41
At indhente etnografisk data	41
Deltagerobservation	43
Interviews	50
Det semistrukturerede interview	50
Udformning og afholdelse af de semistrukturerede interviews	51
Det strukturerede interview	57
Udformning af de strukturerede interviews	58
Ethiske overvejelser	59
Kodning af empiri	59
Kodningsstrategien	60
Analysestrategi for kodningen	61
Spørgeskemaer	63
Analysestrategi	64
Analyse	65
Analyse af relevante tematikker fra kodningen.	65
Resultater fra kodningen af spørgeskemaundersøgelsen	65
Resultater fra kodningen af interview	67
Gentaget kodning	67
Følelse af vrede	74
Reaktion på vrede	76
Kønsforskelle i vrede	78
Rage Room	79
Diskussion	86
Pris Aspektet	86
Genererer rage rooms mere vrede?	88
Rage rooms som mulig terapiform?	88
Tabuiserer vi vrede?	89
Stigmatisering omkring udadreagerende vrede?	90
Viderefører vi en stereotype gennem vores udvalgte teori?	91
Er navnet rage room for afgrænsende og udelukker derfor folk?	92
Evaluering og refleksioner over egne roller	92
Konklusion	93
Perspektivering	95
Litteraturliste	97

Bøger	97
Hjemmesider	97

Abstract

In this project assignment we seek to understand and gain a new perspective on anger as a phenomena. We also seek to explore what a rage room is and how rage rooms potentially can be used as a supplement when it comes to health promotions. The assignment relies on qualitative studies which have been coded according to central themes such as injustice and destructive anger. With our qualitative studies we hope to create and understand a new and possibly more positive view on how anger works and is expressed in society.

The assignment incorporates theories about anger, to get the currently perspective on anger in society.

Indledning

I denne opgave ønsker vi at undersøge menneskers måde at føle vrede på. Der kan være flere grunde til, at man bliver vred eller frustreret over noget, og det kan yderligere være forskelligt fra person til person, hvordan man bliver vred eller frustreret. Vi ønsker at undersøge, hvordan forskellige køn håndtere deres vrede, og om der er forskel på, hvordan de håndterer vreden. Dette gør vi ved hjælp af blandt andet interviews og en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse. Herudover inddrager vi teori omkring vrede og vredeshåndtering til at få et overblik over, hvordan vrede defineres i nutidens samfund.

Til sidst ønsker vi at undersøge rage rooms som et middel til at kanalisere vrede. Hertil

diskuterer vi, hvilke fordele og ulemper der findes i forbindelse med rage rooms og det at håndtere vrede i et terapeutisk perspektiv.

Begrebsafklaring

Partisk: Når forskeren er forudindtaget af for eksempel personlige holdninger eller hensyn, og derfor ikke kan være objektiv omkring emnet.

Generation Z: Mennesker, der er født mellem 1997-2010. De er født ind i en verden, hvor teknologien er dominerende og de har aldrig oplevet et liv uden internet. Denne generation er pragmatikere.

Millennials: Mennesker, der er født 1980-1995. Denne generation har tendens til at være selvsikre og have en stor tolerance. Generationen har imidlertid ligeledes en snert af narcissisme. Denne generation er idealister.

Generation X: Mennesker, der er født mellem 1965-1980. Denne generation betragtes som ressourcestærke, uafhængige og ivrige efter at opretholde en balancen mellem arbejde og privatliv. De har en tendens til at have en mere liberal holdning i forhold til sociale kontekster.

Boomers: Mennesker, der er født mellem 1946-1964. De foretrækker personlig kontakt og værdsætter service.

Stereotyp: Stereotyp er et udtryk for generaliserende bokse, hvori man kategoriserer mennesker. Boksen indeholder et specifikt signalement for den type mennesker, der sættes i boksen.

Amygdala: Amygdala er den del af hjernen, der har betydning for måde hvorpå følelser bearbejdes. Amygdala kan ligeledes have påvirkning på andre områder af hjernen, den kan for eksempel frigive adrenalin ved en følelse som frygt.

Problemfelt

På baggrund af vores forforståelse af vrede fandt vi ud af, at der var en form for tabu omkring vrede, og hvordan denne vrede kommer til udtryk. Vores undren bunder især i, om man reelt set kan påvise, at der foreligger et tabu omkring vrede, og herudover om sådanne et tabu viser sig at være kønsopdelt. Derudover sætter vi spørgsmålstegn ved måden, hvorpå vrede kan og bliver håndteret.

Vores forforståelse omfatter, at der er en tendens til, at indebrændt vrede kommer til udtryk på en fysisk måde. Hertil fandt vi det interessant at undersøge rage rooms.

Kunne rage rooms muligvis fungere som et sikkert og tabuforladt sted, hvor der er mulighed for at komme af med ens vrede, eller vil det blot generere mere vrede? Dette dilemma ønsker vi at undersøge.

Projektbeskrivelse

Vores første idé til projektet opstod i forbindelse med den vrede og de frustrationer, der er forbundet med et studieliv. I den forbindelse ønskede vi at finde en måde, hvorpå man kunne komme af med disse frustrationer, som til tider kan føles svære at komme af med. I den forbindelse kom vi på idéen om et kontrolleret miljø, hvor man eventuelt kunne komme af med vrede og frustrationer på en fysisk måde uden, at det påvirker andre. Da vi undersøgte sådanne et koncept, opdagede vi, at konceptet rage room var en realitet. Da vi mente, at vores medstuderende muligvis kunne gå rundt med de samme følelser som os, var vores oprindelige idé at oprette et rage room på Roskilde Universitets campus.

Dette fik vi desværre afslag på, men idéen var stadig relevant, da vi mente, at et rage room havde potentiale.

Projektet blev nu fokuseret på vrede og det tabu, der muligvis kunne forekomme i relation til vrede. Konceptet rage room opfordrer netop til, at man kan komme ud med og få afløb for ens vrede uden, at det omkringliggende samfunds meninger eller fordomme ved at reagere fysisk på vrede kommer i spil. Da vores forforståelse netop beskriver det at reagere fysisk på

ens vrede som et tabu. Dermed ønskede vi selv at afprøve et rage room på egen krop og observere, hvordan vi som gruppe reagerede i sådan en situation.

I relation til det sundhedsfremmende aspekt fandt vi det hermed interessant at undersøge, hvordan det at komme af med ens vrede kan fremme empowerment, og hvordan kroppen og sindet reagerer på at smadre ting i et kort interval og i kontrollerede omgivelser.

Vi ser yderligere, på baggrund af ideens oprindelse, på det samfundsmæssige perspektiv. Tanken var hertil at undersøge, hvorfor det i nutidens samfund er aktuelt at undersøge vrede? Hertil hvilke diskurser hersker der ude i samfundet i relation til vrede. Dette førte til udarbejdelsen af følgende problemformulering.

Problemformulering

Hvilken påvirkning kan de sociale normer, der omhandler vredeshåndtering og udtrykkelse af vrede have på individet, og hvordan afhjælper vi følelsen bedst?

Underspørgsmål

Hvilke herskende diskurser findes der i samfundet indenfor vrede?

Findes der en sammenhæng mellem køn og vrede?

Hvilken betydning har rage rooms i relation til vrede og frustration?

Forskningsdesign

Ud fra vores problemformulering og underspørgsmål har vi valgt, at vores projekt skal have fokus på det almene menneske med fokus på deres oplevelser af følelsen vrede. Både hvordan de selv oplever følelsen, men ligeledes hvordan de oplever, at følelsen omtales i en social kontekst. Ydermere vil en del af projektet omhandle brugen af rage rooms. Dette er for at undersøge og fremlægge en alternativ metode til at bearbejde følelsen vrede, når denne

opstår og hertil for at belyse det mulige tabu, der kan være forbundet til det at være udadreagerende.

Forskningen finder sted mellem den 1. februar 2022 til den 15. juni 2022, dette giver os således en periode på fire og en halv måned til at udføre vores undersøgelse og lave det analytiske arbejde. I vores projekt ligger det klart, at vores målgruppe alle er over 18 år og bosat på sjælland. Årsagen til dette var for at få det bredeste perspektiv på vrede, som vi uddyber i vores kapitel: Målgruppen. Idet projektet strækker sig over en begrænset periode og har en deadline pr. 15. juni 2022, har vi valgt at fokusere på den viden, vi kan opnå igennem respondenter. Dette gør vi ved at anvende et spørgeskema som forundersøgelse for vores arbejdshypotese. Spørgeskemaets respondenter omfatter folk fra vores målgruppe og undersøger respondenternes tilgang til vrede. Herudover foretager vi interviews med folk omkring deres forhold til vrede, og vi foretager et interview med bestyreren af et rage room i Malmø. Besvarelserne fra interviewene og spørgeskemaundersøgelsen har vi valgt at kode for at skabe et overblik over tendenserne i et ellers stort datamateriale og for at udlede relevante tematikker, som vi efterfølgende kunne analysere. I udarbejdelsen af vores analyse vil vi gøre brug af den kritiske videnskabsteori for at skabe et bredere perspektiv af følelsen vrede, og hvad denne gør ved mennesker. Vi bruger den i samarbejde med den socialkonstruktivistiske videnskabsteori, da vi mener, at den viden vi har til rådighed er social konstrueret, og der ikke findes én "virkelighed". Vi ønsker at skabe en ny "sandhed", som skal bidrage til et mere alsidigt perspektiv af emnet.

Videnskabsteoretisk afsnit

Vi har i dette projekt valgt at anvende socialkonstruktivisme og kritisk teori som vores to videnskabsteoretiske retninger. Begge teorier danner grundlag for vores analyse, da vi her sætter spørgsmålstegn ved den viden, der hersker i samfundet omkring vrede og måden at håndtere følelsen på. Den kritiske videnskabsteori anvender vi til at skabe en nyt kritisk perspektiv på følelsen vrede, og hvad den gør ved mennesker.

Vi fandt at disse videnskabsteoretiske retninger passede sammen, og at de tilsammen bedst muligt kan belyse vores problemstilling. Socialkonstruktivismen lægger op til at skabe nye perspektiver og ikke en konkret "virkelighed", hvilket er det vi ønsker, og den kritiske teori bidrager med et kritisk aspekt i de diskurser, som emnet kan anskues fra.

Socialkonstruktivism

Den socialkonstruktivistiske videnskabsteori ønsker at skabe nye perspektiver og sætte spørgsmålstejn ved den viden, der eksisterer i forvejen (Pedersen, 2012, s. 187). Ifølge denne teori findes der ikke én sandhed, og viden skabes aldrig fuldstændig objektivt. Når der skabes viden gennem den socialkonstruktivisme retning, er denne baseret på en forforståelse af et fænomen. Da forskning anses som partisk, er det vigtigt at være kritisk, fordi viden netop er skabt med et specifikt perspektiv for øje (Pedersen, 2012, s. 188-190).

Socialkonstruktivismens epistemologiske position er, at viden om fysiske og sociale fænomener er socialt konstrueret, hvor der derimod findes forskellige positioner inden for ontologien. Vores ontologiske position er, at vi anser fænomenet vrede som eksisterende uden den sociale objektive beskrivelse men at måden, hvorpå denne bliver udlevet på, kan være kulturelt og historisk specifikt (Pedersen, 2012, s. 190-191).

Ved anvendelsen af denne videnskabsteoretiske tilgang bestræber vi os på at skabe et nyt perspektiv på, hvad vrede gør, og hvordan denne håndteres. Vi ønsker at udføre en analyse af den viden, der findes omkring vrede og vredeshåndtering og hertil de folkegrupper, der falder uden for samfundsnormen.

Vi vil ligeledes komme ind på rage rooms, og hvilken rolle disse kan have i forhold til den stigmatisering, der eventuelt kan forekomme mellem køn. Vi har i forbindelse med vores projekt fremstillet en forundersøgelse i form af et spørgeskema, som vil belyse om den forventede forskel mellem kønnene forekommer, når det omhandler vrede og vredeshåndtering. Derudover har vi udført en deltagerobservation ved selv at afprøve et rage room, udarbejde feltnoter til observationen og hertil interviewe bestyreren af Break Roomet. Vi har derefter ligeledes udført seks interviews, der omhandler måden, hvorpå mennesker anser vrede, reagerer på vrede, og hvad deres holdning er til rage rooms.

I vores analyse lægger vi i høj grad vægt på at søge efter videnskabelige artikler og tage en kritisk indstilling til den viden, som vi bliver præsenteret for. Vi vil ligeledes tage højde for det historiske perspektiv og det, der kan være kulturelt specifikt.

I forlængelse af den socialkonstruktivistiske videnskabsteori har vi især fokus på det sprog, der bliver anvendt, hertil hvordan vores respondenter beskriver følelsen vrede igennem

sproget. Yderligere fokuseres der på, hvilken sammenhæng der er mellem den viden, vi har søgt os frem til og de sociale handlinger, som vi reelt ser gennem vores undersøgelser.

For at kunne skabe god forskning har vi sørget for, at der er gennemsigtighed gennem hele projektet. Dette er gjort ved blandt andet at redegøre for vores forforståelse, og hvilken indflydelse denne kan have på vores resultat.

Kritisk teori

Kritisk videnskabsteori omhandler en blanding af det samfundsvidenskabelige aspekt og det samfundsteoretiske. Ved brug af kritisk videnskabsteori erkendes det, at der eksisterer en virkelighed ”derude”, og at det er forskerens opgave at blotlægge denne samt forklare den. Når der arbejdes med denne epistemologi og ontologi, er det vigtigt at undersøge tankerne bag fænomenerne og samfundets ideologier. Der findes tre forskellige generationer af kritisk videnskabsteori (Juul, 2012, s. 319). I vores projekt har vi gjort brug af den nyeste generation, som er opstået med Axel Honneth.

Når vi anvender denne videnskabsteori, vil vi understrege, at vores undersøgelser ikke er objektive og neutrale, da videnskab er partisk (Juul, 2012, s. 321).

Ifølge Honneth er udgangspunktet for den kritiske tilgang de formelle betingelser for, at et menneske har det godt og kan realisere sig selv. Det kritiske aspekt består dermed i en kritik af de forhold i samfundet, som står til hindring for at skabe anerkendelse af den gruppe mennesker, der ønskes at fokuseres på. I projektet vil det analyserende aspekt af den kritiske videnskabsteori være at blotlægge, hvad det gør ved vores målgruppe, at der eksisterer en samfundsmæssig norm omkring vrede, og hvordan man som person skal udtrykke dette. Ifølge Honneth er anerkendelse et af de vigtigste aspekter for et godt menneskeliv, og vi vil derfor lægge vægt på at anerkende, at der findes forskellige måder at udtrykke og forstå denne specifikke følelse på. Årsagen til at det er vigtigt at skabe anerkendelse for et godt menneskeliv er, at manglen på denne kan føre til identitetstab, skade og lidelse for den enkelte (Juul, 2012, s. 336). Vi vil blandt andet komme ind på, hvorfor vores målgruppe opfatter følelsen vrede på en specifik måde, og hvorfor de reagerer, som de gør. Hertil vil vi kigge på om den sociale norm påvirker dem negativt, og derved ikke skaber anerkendelse af,

at individet kan have et behov for at udtrykke sig anderledes, end hvad normen beskriver. I samarbejde med den socialkonstruktivistiske videnskabsteori vil vi især kigge på det samfundsteoretiske aspekt, og vi ønsker dermed at skabe et nyt perspektiv på emnet. Således vil vi undersøge den eksisterende teori omkring vrede med den kritiske videnskabsteori og skabe et nyt perspektiv ved brug af den socialkonstruktivistiske.

Sundhedsforståelser

Sundhedsfremme fokuserer på hele mennesket og undersøger menneskets daglige liv.

Dermed er der ikke blot fokus på specifikke mennesker, der har en særlig risiko for sygdom, men der er derimod ligeledes fokus på forskellige sociale determinanter eller årsager til, hvorfor individets sundhed er, som den er. Dermed bestræber sundhedsfremme sig på at opnå en stor og gerne effektiv offentlig deltagelse, hvor professionelle gerne skal have en aktiv rolle, hvad angår sundhedsfremme.

Denne form for sundhedsfremme lægger vægt på en form for menneskecentreret tilgang, hvor der er fokus på positivitet, som vi ligeledes vil nævne senere i opgaven, og livsændrende faktorer. Der er dermed ikke fokus på de negative ting som blandt andet sygdomssymptomer. I forlængelse af dette bliver begreber som empowerment, equity og autonomi essentielle. Med disse begreber ønsker man at fokusere på individets styrker frem for dets svagheder. Sundhedsfremme tager tid og bør aldrig vurderes ud fra hurtige resultater eller studier, og dermed kræver sundhedsfremme, at man er systematisk, præcis og velovervejet (Dixey, 2013, s. 27).

Vi har valgt at inddrage den internationale aftale Ottawa Charter, da denne var revolutionerende inden for sundhedsfremme og udgør udgangspunktet for, hvordan sundhed defineres i nutidens samfund. Den kom nemlig med en ny måde at anskue sundhed på som noget andet end blot fravær af sygdom. Herudover tager projektet udgangspunkt i Aaron Antonovskys teori omkring den salutogenetiske ide og oplevelse af sammenhæng, samtidig anvendes Steen Wackerhausens teori omkring det åbne sundhedsbegreb. Begrebet empowerment vil ligeledes blive uddybet, da dette definerer individets indflydelse på egne handlinger, hvilket går hånd i hånd med selve projektets måde at forstå sundhed på. Disse

forståelser af sundhed fremsætter projektets grundtanker i forhold til, hvordan sundhed skal forstås og håndteres.

Ottawa Charter er navnet på en international aftale underskrevet på den første internationale konference, hvor sundhed var på dagsordenen. Konferencen blev arrangeret af verdenssundhedsorganisationen WHO og afholdt i Ottawa i november 1986. Under denne konference kommer individet i langt højere grad i centrum end førhen. Det enkelte individ skal hertil kunne tage vare på deres sundhed. Sundhed betragtes her som et grundlag for det daglige liv og ikke som livets formål. Sundhed er ligeledes et positivt begreb, som lægger vægt på sociale og personlige ressourcer såvel som på fysiske evner. Sundhedsfremme anses derved ikke udelukkende som sundhedsvæsenets ansvar. WHO havde en ambition om, at man skulle tænke sundhed ind i alle politikker. For at dette kunne blive en realitet, blev der især lagt vægt på, at styrke lokalsamfundet og herved få lokalsamfundet til at afspejle det liv, man gerne vil leve. Hertil skal individet hjælpes til at tage vare på sit liv, så de kan handle på deres egen sundhed. Ambitionen er herved at sundhedsvæsenet tager sig af hele mennesket og ikke kun behandling af sygdom (WHO, 1986, s. 4 -10).

Den salutogenetiske ide og oplevelsen af sammenhæng

Aaron Antonovsky opstiller den salutogenetiske ide, som dækker over en teori, der fokuserer på, hvad der kan gøre mennesker raske og ikke på, hvad der gør dem syge. Herunder fokuseres der på generelle modstandsressourcer, som gør at nogle mennesker kan klare en høj stress-belastning, og andre ikke kan. Modstandsressourcerne omfatter: penge, jeg-styrke, kulturel stabilitet og social støtte. Tankegangen med den salutogenetiske ide er at fokusere på kilderne til sundhed. Sundhedsfremmestrategier er herunder essentielle, da de sætter rammerne for kilderne til sundhed.

Antonovsky påpeger, at sundhedsfremmestrategier indebærer en dynamisk tænkning, hvor erfaringer, læreprocesser og følelse er lige så vigtige som levevilkår og stressbelastning. Antonovsky påpeger ligeledes, at hvis opfattelsen af verden fremstår kaotisk og usikker, kan det være en afgørende forhindring for, at mennesket kan handle sundhedsfremmende (Land og Pedersen, 2010, s. 47-48).

Antonovsky opstiller yderligere sundhedsbegrebets oplevelse af sammenhæng også kaldet OAS.

Hvis individet skal opnå en oplevelse af sammenhæng, kræver det tillid til, at tilværelsen er forståelig. Dermed at indre og ydre stressfaktorer er håndterbare, og at livet forekommer håndterbart. Når livet forekommer håndterbart, kan individet imødekomme de krav, der bliver sat og dermed bliver livet meningsfuldt. Individet får dermed medindflydelse på de krav, som der stilles. Hvis den enkelte ikke ændrer adfærd, kan det være fordi, at den pågældende muligvis opfatter verden som kaotisk og ikke har mulighed for at ændre de faktorer, der er med til at optimere ens egen sundhed.

Det er særdeles væsentligt med meningsfuldhed, hvis individet gerne vil opnå oplevelse af sammenhæng, påpeger Antonovsky. Meningsfuldhed bliver derved betegnet som den væsentlige katalysator for motivation (Land og Pedersen, 2010, s. 53-54).

Hvis individet bliver begrænset af sin vrede og frustrationer i en sådan grad, at det påvirker deres opfattelse af verden, vil det dermed forhindre dem i at handle sundhedsfremmende. Denne teori belyser, at individets sundhedstilstand bliver påvirket af mange forskellige faktorer, og at personer kan reagere forskelligt. Det er denne forståelse vi går ind i projektet med som en del af vores forforståelse. Det er dermed essentielt i forhold til sundhedsfremme, at individet ikke føler sig begrænset af sin vrede.

Det åbne sundhedsbegreb

Steen Wackerhausen opstiller det åbne sundhedsbegreb. Det åbne sundhedsbegreb hænger sammen med; subjektets autonomi, værdier og livsbetingelser. Her bliver der ligeledes fokuseret på sundhed og ikke på sygdomsfiksering. Wackerhausen definerer i en artikel fra 1994 sundhed som: "[...]subjektets kontekstuelle handlekapalet, hvilket mere detaljeret er et udtryk for relationsforholdet mellem subjektets mål (værdier), subjektets livsbetingelser og dets 'kropsbundne' (psykiske og fysiske) handlefærdigheder." (Wackerhausen, 2005, s.43). Sundhed bliver her defineret som et middel i forhold til målet alt efter ens livsbetingelser. Autonomi er centralt i Wackerhausens definition på sundhed. Herudover understreger han, at mål skal være ægte, og at menneskets autonomi skal anerkendes (Wackerhausen, 2005, s. 43)

Hvis anvendelsen af et rage room skal ses som et sundhedsfremmende redskab, er det centralt, at individets frivillighed er repræsenteret. Individet autonomi, i reaktion til brugen af

rage rooms, skal ifølge denne teori anerkendes. Det er derved centralt, at den enkelte har indflydelse på egen sundhed, hertil er det oplagt at nævne begrebet empowerment.

Empowerment

Empowerment handler om at kunne tage kontrol over sit eget liv og føle, at man har indflydelse på de beslutninger, der omhandler ens liv og sundhed. Empowerment er et essentielt sundhedsbegreb og det at føle, at man har empowerment som individ, er med til at fremme sundhed. Man kan imidlertid ikke opnå empowerment, derimod er det noget, som skal opbygges i samarbejde med for eksempel en sundhedsinstans. Dette kunne for eksempel omfatte et sygdomsforløb, hvor en læge inkluderer den sygdomsramte og dermed får patienten en følelse af, at han eller hun har noget at skulle have sagt i sit eget sygdomsforløb. En del af empowerment teorien omhandler ligeledes det at anerkende, at der er en magt i samfundet og i verden, og at denne magt er i ubalance. Gennem empowerment skal denne ubalance gerne reduceres.

Dermed skal empowerment give folk mere kontrol og ”noget at skulle have sagt” i deres liv, men ligeledes hvad angår deres sundhed. Empowerment er derfor bygget op omkring troen på, at individet opbygger erfaringer gennem hele livet, som gør dem i stand til at træffe velovervejede beslutninger. Der kan dermed ikke skabes empowerment, hvis en sundhedsinstans eller en professionel blot dikterer patienten og dermed fortæller patienten, hvad han eller hun skal gøre (Dixey, 2013, s. 21).

Empowerment skal dermed være med til at stoppe undertrykkelse og uretfærdighed. Dette frembringes bedst, hvis et samfund går sammen og får skabt en form for magt eller indflydelse.

Dermed findes der både individuel og samfundsmæssig empowerment. Individuel empowerment er vigtig for individets egen følelse af værdighed. Det skaber imidlertid ikke sociale forandringer. For at lave politiske forandringer og ændre på uretfærdighed i et samfund, skal man opbygge en samfundsmæssig empowerment.

Empowerment opstår dermed, når individet føler sig empowered og sætter spørgsmålstejn til sin egen position i samfundet.

Det modsatte af empowerment er følelsen af powerlessness. I sin ekstreme form omhandler powerlessness følelsen af undertrykkelse og uretfærdighed, som er følelser, der kan opstå,

hvis man ikke har synderligt stor indflydelse på sit liv og sin sundhed. Det kan føre til, at individet føler sig ekstremt udstødte og mindre værd end andre borgere i samfundet.

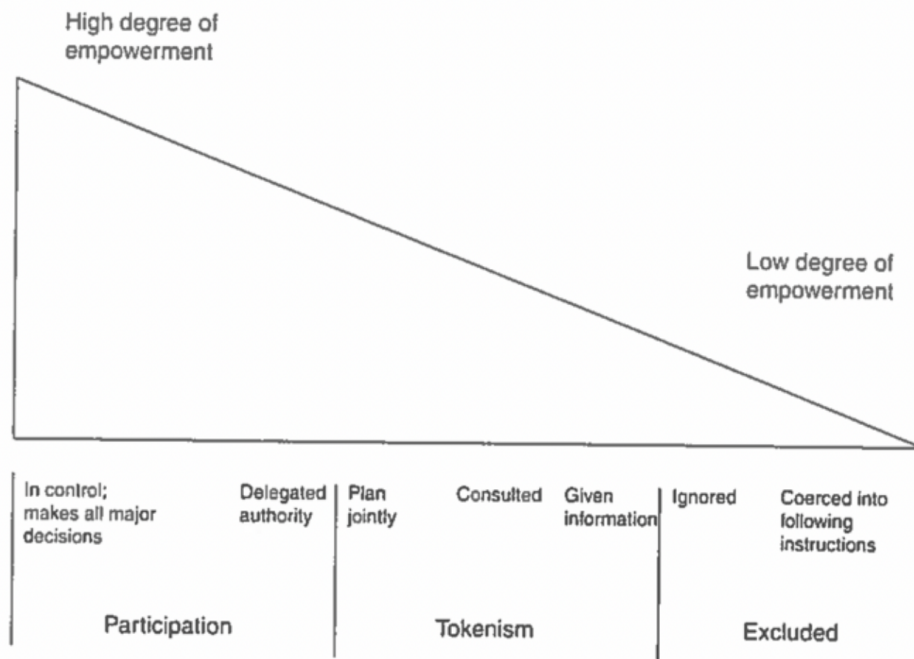
Powerlessness kan opstå ud af samfundsmæssige systemer, hvor powerless-grupper ikke får lov eller mulighed til at have indflydelse på deres eget liv eller deres sundhed. Følelsen af powerlessness kan opstå ud fra negative og selvundertrykkende tanker, hvilket påvirker i forvejen undertrykte grupper. I sidste ende kan følelsen opstå i hverdagsmøder med samfundet og medier, hvilket netop skaber negative oplevelser for den undertrykte gruppe.

Powerlessness kan ende med at få individet til at føle sig som en andenrangsborger, der ikke har samme rettigheder som resten af samfundet. I sidste ende kan denne følelse blive forbundet med følelsen af det at blive stigmatiseret af samfundet. Individet bliver således sat i en bestemt bås eller rolle, der ligeledes kan føles svær at komme ud af igen. Dette kan føre til depressioner samt dårligt helbred. Empowerment kan derimod føre til et nyt perspektiv væk fra selvbebrejdelse og henimod en følelse af, at forandring rent faktisk er en mulighed.

Empowerment hænger sammen med agency, hvilket omhandler handlefrihed og det at have vilje og magt over egne handlinger. At have valgfrihed i sit liv er forbundet med sundhed, fordi folk, der føler sig empowered, også er i stand til at tage et velovervejede valg omkring deres eget liv. Empowerment er et vigtigt aspekt i at fremme sundhed, men empowerment kan ikke stå alene. Sundhedsinstanser skal hjælpe til i processen og forsøge at opbygge empowerment.

Individer har større chance for at skabe empowerment, hvis de går sammen i grupper med andre individer, der har samme problemer som dem selv. Det er disse større grupper, der i samlet flok er med til at skabe samfundsmæssig empowerment, da de, ved det at være en større gruppe, har større chance for at opnå deres sundhedsmål og skabe forandring (Dixey, 2013, s. 21-25).

I forbindelse med empowerment er tokenisme et relevant begreb at kigge på. Tokenisme er defineret ved at være forskellen mellem en tom eller ligegyldig følelse af deltagelse op imod følelsen af at have en ægte og fuldstændig deltagelse eller indflydelse. Der er tale om et symbolsk og overfladisk forsøg på at skabe deltagelse og empowerment. (Hahn, L., Hoffmann, F., Felzien, LeMaster, W., Xu, Fagnan, J., 2016, s. 2090-291)



Figur 1: Participation and empowerment gradient (from Green and Tones, 2010, p. 46) (Dixey, 2013, s. 26).

Empowerment og tokenisme hænger sammen, da graden af involvering er bestemmende for, hvor meget man føler sig empowered. Tokenisme kan ofte være med til at få individet til at føle, at de ikke er empowered, fordi forsøget på at blive empowered kommer til at føles tomt og ikke helhjertet.

Hvis en sundhedsinstans gør et halvhjertet forsøg på at hjælpe en patient på vej mod empowerment, kan de forværre en situation mere, end de kan gavne den. Grafen ovenover viser, hvordan empowerment er afhængig af graden af deltagelse i samfundet, hvor tokenisme er en mellemting mellem at være aktiv deltagende i samfundet og det at være helt ekskluderet (Dixey, 2013, s. 26).

Hvad er vrede?

Med udgangspunkt i *Handbook of Anger Management - Individual, Couple, Family, and Group Approaches* anerkender vi, at der er otte forskellige definitioner af fænomenet vrede, som er: at være vred, rasende, fjendtlig, bitter, had, undgåelse af vrede og kronisk vrede.

I vores projekt fokuserer vi på vrede og kronisk vrede.

Definition på vrede omfatter, at det er et følelsesmæssigt stadie, som kan variere i styrke, og som spænder over både en mild form for irritation og helt ud i fuldkommen ekstrem raseri.

Definitionen af kronisk vrede består af et mønster for, hvordan tænkning og det at føle og agere på en specifik måde formår at forlænge følelsen af at være vred. De tanker individet gør sig, og de følelser de oplever, omfavnes og søges af individet (Potter-Efron, 2005 s. 2).

Vi har valgt vrede, da det har en mere overordnet definition, og der derfor gives anledning til fri fortolkning hos vores respondenter. Dét at være kronisk vred har vi ligeledes valgt at tage udgangspunkt i, da det netop omhandler en længerevarende sindstilstand, som kan have konsekvenser for individets mentale og fysiske helbred. Dette er en af de problematikker, som vi ønsker at belyse og undersøge nærmere.

Vrede er en del af de 6 grundfølelser et menneske kan opleve i deres liv (Tinglef, 2008). Vrede bliver oftest set som en negativ følelse, der skal gemmes væk og fortrænges (Meinel, 2022). Vrede er imidlertid vigtig at udtrykke for at kunne sætte grænser. Det er samtidig vigtigt at kunne kontrollere ens vrede for bedre at kunne håndtere konflikter. Vrede bliver oftest set som en følelse, der opstår i forbindelse med konflikter eller skænderier, men i realiteten er det en følelse, der opstår i forbindelse med grænsesætning samt i forbindelse med det at tilfredsstille ens behov (Meinel, 2022).

I barndommen kommer vreden til udtryk igennem de primale instinkter. Et eksempel på en primal handling kan være, når et barn instinktivt vil skubbe til et andet barn, hvis barnet blev drillet. Denne aggressivitet og vrede, der markerer grænser, følger os hele livet, men bliver mere kompliceret jo ældre, vi bliver. Det går fra at være mere normalt at udtrykke vrede udadtil til at blive en undertrykt følelse, som ikke er social acceptabel i de fleste sociale arenaer. For eksempel er udadreagerende vrede acceptabel, når en sergent råber af en rekrut, men det er ikke acceptabelt at råbe af sekretæren på kontoret (Meinel, 2022).

Hvordan bliver kroppen påvirket af vrede?

Vrede kan påvirke kroppen på mange måder. Biologisk set sætter vrede gang i kroppen således, at adrenalin og stoffet noradrenalin pumper rundt i blodet. Blodet strømmer ud i lemmerne og væk fra vores fordøjelsessystem, vi er nu klar til enten at kæmpe eller flygte. Vores måde at tænke på ændrer sig ligeledes. Vores følelsescenter går i selvsving, og vores frontallapper får tilført ekstra blod, så vi bliver i stand til at handle (Ådnes, 2016). Hvis man konstant lever i dette stadie, er der højere risiko for, at man rammes af flere forskellige og alvorlige sygdomme som for eksempel hjertekarsygdomme og diabetes. Vrede benytter sig

ligeledes i høj grad af menneskets mentale energi, hvilket gør, at man kan have svært ved at koncentrere sig og dermed nyde livet. I værste tilfælde kan kronisk vrede medføre stress og depression samt andre mentale problemer. (Denkrølledehjerne, u.å.)

Hvad er et rage room?

Det første rage room blev oprettet i 2008 i Japan. Her fik man mulighed for at iføre sig sikkerhedsudstyr, få et bat i hånden og derefter fik man lov til at smadre forskellige hverdagsgenstande som tallerkener, glasflasker eller en printer. Trenden rage rooms blev efterfølgende populær i resten af verden, og i slutningen af 2016 var det muligt at afprøve et rage room i næsten alle storbyer, heriblandt USA. Især USA har taget konceptet til sig, og omtaler det med adskillige nye navne såsom The Smash Shack og The Venting Place (Lyford, 2021). Rage rooms kan dermed gå under forskellige navne og have forskellige visioner, der kan variere en smule fra sted til sted. Selvom konceptet har dog overordnet samme tematik.

Rage rooms opstod med inspiration fra Arthur Jarnov, der var psykoterapeut. Jarnov opfandt en ny behandlingsmetode kaldet primal therapy. Han behandlede primært veteraner i Californien. Gennem adskillige behandlinger opdagede han, at flere af hans patienter følte en enorm lettelse efter, at de havde grædt, skreget eller fået deres negative følelser ud på en fysisk måde. Jarnov mente, at patienterne skulle genopleve deres smerter, hvorefter de kunne få dem ud af deres system og dermed få det bedre.

Andre psykoterapeuter ville imidlertid ikke anerkende Janovs metoder, og derfor fik primal therapy aldrig sit store gennembrud, som Janov ellers havde håbet på. Indtil rage rooms senere opstod (Lyford, 2021).

Selvom rage rooms trækker på og er inspireret af primal therapy, er rage rooms ikke tiltænkt som et terapeutisk værktøj. Tværtimod er rage rooms hovedsageligt tiltænkt som et frirum, hvor man sammen med sine venner kan tage ind, have det sjovt og få lov til at gøre noget, som man normalt ikke må - nemlig at smadre ting på må og få.

På trods af at rage rooms aldrig er blevet testet eller godkendt som et terapeutisk værktøj, har flere brugere af rage rooms udlagt, at konceptet har hjulpet dem med at komme af med en masse vrede.

Terapeuten David Treadway mener, at rage rooms har værdi, idét individet får mulighed for at komme af med aggressioner og stress i sådanne et rum. Han mener derimod ikke, at rage rooms kan stå alene. Hvis der var en terapeut indblandet, som netop stod i spidsen for håndteringen af individets vrede, ser han imidlertid et potentiale i rage rooms som et terapeutisk værktøj. Treadway begrundet dette med, at udløsningen af vrede skal ses som et skridt henimod healing. Han understreger hertil, at rage rooms dermed kun ville være en del af en større terapeutisk proces, da vrede ofte efterfølges eller decideret er udtryk for en dyb sorg, smerte eller skrøbelighed (Lyford, 2021).

Der findes adskillige terapeuter, som er imod rage rooms. Modstanden mod rage rooms beror på, at konceptet kan være med til at opfordre individet til at reagere fysisk på sin vrede. Dermed kan brugerne af rage rooms potentielt have en tendens til at tage den fysiske vold med ud i samfundet og potentielt udføre den på familie og venner. Dette kunne være en fristende tendens for mennesker, der i forvejen har svært ved at håndtere deres vrede. Der findes meget lidt forskning, som omhandler eksplosiv vrede og de mulige mentale konsekvenser et vredesudbrud i et sikkert miljø som et rage room, ville kunne medføre.

Rage rooms er fortsat kun oprettet med det formål, at besøgende skal have en sjov oplevelse. Hertil er Primal therapy til dags dato endnu en anvendt terapiform blandt andet i USA. Det er derved ikke til at vide, om rage rooms på sigt kan bidrage til mere end bare sjov (Lyford, 2021).

Værktøjer til at tøjle vrede

Vrede er en følelse, der anses for at skulle kontrolleres og håndteres, da denne ellers kan volde skade både på en selv men også på andre, hvis denne kommer ud af kontrol. Der findes allerede i dag et bredt udsnit af forskning inden for fænomenet vrede samt behandlingsformer, der har til formål at lære den enkelte at komme af med følelsen eller at håndtere den på en måde, hvorpå den ikke volder problemer. I dette afsnit vil vi komme ind på nogle af de former for behandling, der allerede eksisterer.

Anger management: Anger management eller vredeshåndtering på dansk, er et system, der er opbygget af terapeutiske teknikker og øvelser, som den enkelte kan praktisere og på den måde skaber en reduceret grad af vredesudbrud. Dette system er et redskab, der bliver udarbejdet med henblik på det enkelte individ. Her er der især fokus på baggrunden for det enkelte individs vredesudbrud og hertil en tilpasning af de værktøjer, der kan skabe det bedst mulige udkom for individet. Nogle af disse værktøjer omfatter blandt andet meditation og vejtrækningsøvelser (GoMentor, 2021).

Psykolog: En psykolog kan, ligesom anger management, være med til at give individet værktøjer, de kan gøre brug af i dagligdagen, her anvendes ofte timeouts, visualiseringer og det at tænke i konsekvenser. Udover, at psykologen kan hjælpe individet ved at give det værktøjer til fremtidig benyttelse, kan psykologen ligeledes være med til at undersøge og finde ud af, hvor vreden i realiteten stammer fra (DenKrølledeHjerne, u.å.).

Neurocoaching: Neurocoaching er en form for behandling, der er baseret på hjernen og dens biologiske måde at fungere på. Neurocoaching fungerer således, at man forsøger at få hjernen og dens forskellige dele til at arbejde bedre sammen, samtidig med at der ryddes ud i de traumer og eventuelle negative mønstre, som påvirker hjernens alarm og stresssystem, hvilket gør den overfølsom (Neurocoaching.dk, u.å.).

Kognitiv terapi: Kognitiv terapi er en af de mest anvendte former for behandling, når det omhandler problemer med følelsen vrede. Kognitiv terapi er en korttidsterapi, hvor der fokuseres på de tanker, der gøres om individet selv og de vanskeligheder, som individet besidder. Terapeuten har en aktiv og strukturerende rolle. Herudover gives der ligeledes hjemmearbejde til patienten. Der bliver i denne terapiform lagt vægt på det, at individet kan skabe et realistisk selvbillede og et realistisk billede af de muligheder, som individet har (Videbech, u.å.).

Denne behandlingsform vil vi komme uddybende ind på, da vi ønsker at skabe en sammenligning med denne meget udbredte behandlingsform og det at anvende et rage room. Dette for at skabe et indblik i, hvad de hver især kan bidrage med, og hvilke mangler de hver især besidder.

Sport: Det er gennem årene blevet gjort klart, at motion og sport kan anses som en metode, der udover at være godt for individets fysiske sundhed, ligeledes er godt for individets psykiske sundhed og kan være med til at udvikle menneskets hjerne. Sport er således ikke kun godt for hjerte og lunger, men bidrager ligeledes til, at hjernen kan vokse. Når vi snakker følelsetilstande, hvor vores alarmberedskab bliver sat i gang, kan motion bidrage til, at hjernen nemmere kan skabe en balance i følelserne. Pandelappen er med til at styre individets impulser og adfærd. Problemet som leder til et vredesudbrud kan for eksempel ligge ved pandelappen, og her er det påvist, at motion kan være en medvirkende faktor til at give bedre blodgennemstrømning, hvilket giver pandelappen mere ilt og energi. Det styrker ligeledes forbindelsen mellem pandelappen og amygdala, og individet bliver derfor bedre til at styre alarmsignalerne fra hjernen og afdæmpe dem. Motion og sport er, ligesom kognitiv terapi, et aspekt, vi ønsker at sammenligne med anvendelsen af rage rooms, da disse to kan anses for at minde om hinanden (Slipangsten, 2021).

Hvorfor er rage room interessant?

Vores interesse for rage room opstod ud fra egne spekulationer omkring, hvorvidt det at stå alene i et rum og få lov til at reagere ud ad til muligvis kunne have en positiv effekt på individets helbred. Hertil om denne situation medfører et mindre press på individet i forhold til det at præstere eller opføre sig på en specifik måde og ydermere, om der forekommer en ændring i forhold til individets adfærd og forudsætningerne for måden, hvorpå de håndterer vrede. Vi har haft en interesse i at undersøge, hvad det adrenalinkick, som et vredesudbrud kan medføre, gør ved kroppen og hjernen. Dette, da forløsningsen af vrede i et rage room forekommer over et kort tidsinterval, og individet derefter vender tilbage ud i samfundet.

De fleste metoder til at behandle vrede med består som sagt hovedsageligt af, at individet skal lære, hvordan de kontrollerer følelsen, samt hvordan de tilegner sig redskaber, som kan hjælpe dem med at håndtere denne på en sådanne måde, at de ikke føler sig styret af en impulsiv vrede. Rage rooms er netop interessant for os, da konceptet bygger på primal therapy, som har en anderledes tilgang til følelsen vrede.

I stedet for at individet skal lære at kontrollere vrede, mener primal therapy, at individet skal opnå en forløsning af følelsen. Vi ønsker netop at undersøge om forløsningen af vrede reelt har en positiv effekt på individets mentale og fysiske helbred.

Da der, som nævnt tidligere, kun foreligger en meget begrænset mængde viden omkring vredesudbrud, og hvilke følger der kan forekomme, hvis man reagerer fysisk på vrede, er det problematisk at konkludere, hvorvidt primal terapi og rage rooms reelt har en positiv effekt på individets mentale helbred. Det er imidlertid værd at undersøge nærmere, da denne tilgang til problemstillingen vil skabe et nyt perspektiv, og derudover ville der automatisk opstå en ny målgruppe. Denne kunne for eksempel omfatte folk, som ikke ønsker at gå til psykolog, eller som ikke oplever den ønskede effekt ved en af de nuværende behandlingsmetoder, og derfor søger nye muligheder for at kunne behandle deres vredesproblemer. Den påvirkning sport og motion har på hjernen afspejler i høj grad rage rooms påvirkning på kroppen. Selvom de to aktiviteters effekt kan sammenlignes, er der stor forskel. Det kræver for eksempel ingen holdtilmelding at anvende et rage room. Herudover er det at anvende et rage room ikke noget, som dyrkes regelmæssigt, men et sted du kan anvende, når du har lyst og har fået bestilt tid (Lyford, 2021).

Teori

Vores teori omfatter i høj grad en forståelse af og et perspektiv på, hvad det vil sige at være vred, og hvordan vrede oftest bliver udtrykt her med inddragelse af Charles Donald Spielberger teori omkring vredesudtryk. Herudover kommer vi ind på det samfundsmæssige aspekt af vrede hertil samfundets påvirkning på individet i relation til vrede og et kvindeligt perspektiv på vrede.

Derudover består vores teori af et afsnit om tabu og stigmatisering, som skal være med til at give et perspektiv på, hvordan vrede kan være både stigmatiserende og tabuiseret.

Disse samlede teorier anvender vi til at få en forståelse for nutidens perspektiver på og definitioner af vrede. Dette er essentielt for at kunne analysere vores formulerede problemstilling og underspørgsmål.

Vredesteorier

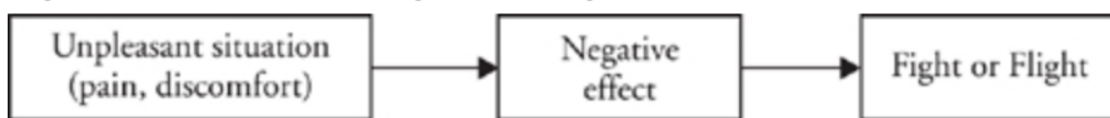
Vrede er en følelsesmæssig tilstand, som kommer til udtryk gennem kropssprog, psykiske reaktioner eller gennem ens adfærd. Vrede kan variere i styrke og betydning alt efter hvilken person, der oplever det. I forbindelse med FMK4a: kvantitative metode udarbejdede vi et spørgeskema, der skulle undersøge respondenternes holdning til det at være udadreagerende, og hertil om de selv havde været det. Ydermere skulle det undersøge interessen for og holdningerne til rage rooms. Vi udarbejdede derfor følgende spørgsmål: ”Har du i situationer håndteret din vrede og/eller frustrationer ved at afreagere fysisk?” (Bilag 1) og hvis ja, ”Hvordan afreagerede du” (Bilag 1). Spørgeskemaundersøgelsens besvarelser spændte bredt, da respondenterne svarede alt fra at løbe en tur til at ødelægge forskellige objekter. Hertil rejses spørgsmålet om, hvad der er den mest hensigtsmæssige metode til at behandle sin vrede på? Er det ved at afreagere fysisk i for eksempel et rage room og på den måde komme af med sin vrede, uden man skader andre for derefter at slippe af med vreden? Eller er det derimod at tage nogle dybe vejrtrækninger og på den måde dæmpe nervesystemet og vreden? Ifølge psykiater og ledende overlæge på Psykoterapeutisk Afsnit ved Frederiksberg Psykiatriske Center, Sebastian Swane, er det muligt at få noget konstruktivt ud af sin vrede, hvis man med erfaring og de rette værktøjer lærer at håndtere vreden (Swane, u. å., s. 4). Ifølge Swane er det ikke selve vredesudbruddet og det at afreagere fysisk, der udløser vreden. Det er derimod dét at finde årsagen til vreden uden efterfølgende at føle et behov for at håndtere vreden. Swane fortæller, at hvis individet finder en ufarlig situation farlig, eller hvis individet er vokset op i usunde omgivelser, kan de være selvudlærte i at reagere kraftigt gennem vrede på situationer, som ellers syntes uproblematisk (Swane, u. å., s. 1). Individet skal derfor håndtere vreden på en konstruktiv måde, om det så enten er ved at komme ud med vreden fysisk, i sikre omgivelser eller ved at lægge en dæmper på vreden og slappe af i kroppen.

Det er værd at være opmærksom på forskellen mellem følelsen vrede og det at afreagere fysisk på grund af vrede. Følelsen af vrede kan være god at reagere på og føle, så længe den ikke er destruktiv, lyder det fra psykoterapeut, Ingrid Aller (Mygind, 2015, s. 1). Hun oplyser blandt andet, at hvis man reagerer hurtigt på ens vrede fysisk, og der dermed går kort tid mellem impulserne og reaktionen, kan man komme ind i en ”vredespiral”, hvor man kan blive mere ophidset og vred. Man skal i stedet trække vejret og få ro på, så man forlænger impulsen og reagerer mindre impulsivt (Mygind, 2015, s. 1). På denne måde kan man

anvende følelsen af vrede til noget konstruktivt og flytte fokuset fra vreden til årsagen bag og det manglende behov.

Udtryk af vrede

Enhver ubehagelig situation som smerte, ubehag, frustration eller social stress fremkalder en negativ påvirkning på kroppen. Denne negative påvirkning er forbundet med kamp- og flugtmotivation, som påvises i figur 2.



Figur 2: Model af kamp- og flugt situationen (Bhave og Saini, 2009, s. 7).

Tidligere erfaringer i livet er med til at danne associationer, der giver signaler til hjernen om den nuværende situation. Hvis disse signaler primært giver os et ønske om at flygte, aktiveres “the flight system”, hvor oplevelsen af frygt overtager. Signalerne kan herefter lede individet hen på et ønske om at angribe, hvorved kampsystemet aktiveres. Det er her vrede oftest opstår. I nogle situationer er det mest nyttig at sætte en dæmper på sin vrede, og i andre er det nyttigt at udtrykke sin vrede alt efter omstændighederne (Bhave og Saini, 2009, s. 7).

Undertrykkelse af vrede

Undertrykkelse af vrede er værdifuld, når man vil ændre dårlige vaner, reducere ens opmærksomhed fra uønskede tanker og adfærd, eller hvis man ønsker at håndtere omstændigheder, som er ude af egen kontrol. Når vrede undertrykkes, håndterer individet ikke direkte vredens stimulus og kan derved efterfølgende genopleve oplevelsen i nogen tid. Dette betyder ligeledes, at individet ikke kommer af med sin vrede (Bhave og Saini, 2009, s. 7).

Udtrykke sin vrede

Ifølge psykolog, Brad J. Bushman, kan det at udtrykke ens vrede eller sorg nedsætte ens velbefindende. Forskere er imidlertid af den opfattelse, at hverken det at udtrykke eller undertrykke ens vrede gør det bedre eller dårligere for individet (Bhave og Saini, 2009, s. 7).

Normale oplevelser af åbenlys vrede varer oftest kun et par minutter. Men de subtile former for vrede såsom forargelse, utålmodighed, irritabilitet mm. kan vare i flere timer og dage ad gangen. Nogle mennesker kan bære nag i måneder, år eller endda hele livet. Det at bære rundt på sin vrede og blive mere ophidset har flere problematiske konsekvenser som for eksempel forhøjet blodtryk (Bhave og Saini, 2009, s. 74).

Vrede kan både være positivt og negativt alt efter måden, hvorpå den udtrykkes. Derved er det essentielt at lære at udtrykke ens vrede på en passende, bevidst og støttende måde. Vrede kan især gå hen og blive problematisk, hvis følelsen hænger ved i en længere periode. Hvis dette er tilfældet, er der sandsynlighed for, at den uforløste vrede bidrager til aktivering af ny vrede fra andre kilder, hvilket øger sandsynligheden for aggression (Bhave og Saini, 2009, s. 13).

Hvordan en person udtrykker vrede i en given situation afhænger af individets tidligere erfaringer, værdier og overbevisninger. Individer lærer, hvad der er socialt eller kulturelt passende reaktioner for at udtrykke vrede ud fra forskellige oplevelser i hverdagslivet fra familie, venner og samfund. Murphy og Oberlin understreger: "Det er nogle gange okay at være vred, men det er aldrig okay at være ond. Enhver vred reaktion på en vanskelig situation har en linje, der adskiller det acceptable fra det uacceptable." (Bhave og Saini, 2009, s. 13). Det er dermed ikke begivenheden, der får os til at føle os vrede, men det er hvordan vi ser på begivenheden og provokationer, der får os til at reagere på en bestemt måde (Bhave og Saini, 2009, s. 14).

Vrede er en naturlig og normal reaktion, når der opstår uretfærdigheder, eller når vores personlige forventninger ikke bliver opfyldt. Hvis ens personlige forventninger ikke bliver opfyldt, reagerer individet ofte med at give andre skylden for deres vrede. Derfor er vurderingen fra det enkelte individ, at nogen eller noget fejlagtigt har forårsaget den negative situation, som i høj grad er forbundet med følelsen vrede (Bhave og Saini, 2009, s. 5-6).

Positiv vrede

Vrede er en menneskelig følelse, som ligeledes er sund for kroppen. I sin sunde form giver vrede et advarselssignal til hjernen om, at noget er galt og tilfører kroppen energi i form af adrenalin for at rette op på situationen. Vredens unikke adaptive funktion omfatter derved mobilisering af energi til at kunne handle. Vi har derved brug for vrede for at kunne overleve. Vrede kan være en hjælpende faktor i en lang række forskellige situationer. Når vrede udtrykkes på en konstruktiv og ikke-fjendtlig måde, kan det have positive effekter såsom, at individet kan give udtryk for vigtige følelser, identificere problemer, rette op på bekymringer og motivere til effektiv adfærd. Konstruktiv brug af vrede er forbundet med lavere blodtryk og bedre helbred, idet vi tillader os selv at opleve vrede, får det os til at fokusere, og herudover styrker det vores beslutsomhed. Nogle af de resultater, som vi mennesker skaber på baggrund af vrede, kan ligeledes være med til at øge vores sociale status og forbedre retfærdig adfærd. Vrede kan netop give os energi og motivation til at rette op på ting, vi ser som forkerte og herved løse problemer omkring os. Det påpeges yderligere, at vrede kan være en effektiv frigørelse af spændinger. Historien viser, at vrede har været startskuddet til nogle sociale og civile revolutioner, og vrede kan dermed være en god motivator for at skabe forandring (Bhave og Saini, 2009, s. 9-10).

Negativ vrede

Vrede går hen og bliver problematisk, idet individet benægter vreden, undertrykker den eller udtrykker den upassende. Denne negative reaktion på vrede kan først og fremmest medføre negative vurderinger fra andre, derudover kan den medføre en negativ selvopfattelse, lavt selvværd, familiekonflikter, skolemobning og mild til svær aggression. Dette gør, at problemerne derved ikke bliver løst. Denne form for vrede kan ligeledes udtrykkes fysisk i form af overfald, aggression, angreb og verbalt i form af had, kritik, irritation, jalousi og misundelse. Herudover andre negative udtryk såsom gråd, råben, angreb, vold, kriminalitet, voldtægt, trafikulykker, børnemishandling, ægteskabelige konflikter og økonomiske risici. Vrede er ikke nødvendigvis baggrunden for voldelig kriminalitet, men kan fungere som risikofaktor for vold. En akut episode af vrede kan ligeledes fremkalde et hjerteanfald og dermed være livstruende (Bhave og Saini, 2009, s. 10-11).

Kronisk vrede

Kronisk vrede kan i værste tilfælde føre til fjendtlighed og aggression. Kronisk vrede påvirker ligeledes alle kroppens organer, hvilket kan føre til forskellige sygdomme. Nogle af de negative sundhedsmæssige konsekvenser som kronisk vrede medfører er for eksempel øget trang til rygning, hyppigt drikkeri, selvmordshandlinger, hovedpine, forhøjet blodtryk, hjertesygdomme, slagtilfælde og diabetes. Herudover kan kronisk vrede føre til følelsesmæssige problemer som angst, depression, dårlig koncentration, mangel på selvtillid, hjælpeløshed og humørsvingninger. I et studie omkring mønstre for vredesudtryk og dens psykologiske sammenhæng hos kvinder med brystsygdomme, blev der påvist, at kvinder med ekstrem undertrykkelse eller ekstremt udtryk af vrede havde højere forekomst af diagnosticeret brystsygdom end kvinder med moderat eller normal følelsesmæssig adfærd (Bhave og Saini, 2009, s. 11-12).

Fænomener om vrede

Det at blive frustreret og vred, når man er ude og køre, er et almindeligt fænomen i nutidens samfund. Dag for dag ses der en stigning i vejsammenstød, trafikulykker og dødsfald som resultat af negative tanker under kørslen. Forskning har vist, at i kørsels simuleringer var der dobbelt så stor sandsynlighed for, at bilister med høj vrede ville blive involveret i en motorkøretøjsulykke, når de var underlagt en høj stresssituation (Bhave og Saini, 2009, s. 12-13).

Ægteskabelig vrede er ligeledes et almindeligt fænomen i nutidens samfund. Mange ægteskaber ender i dag i skilsmisse på grund af overdreven vrede og skænderier mellem partnere. Vrede i ægteskaber er den førende årsag til skilsmisser, børnemishandling, udenomsægteskabelige forhold og konflikter. Fire typer af udtryk for vrede er blevet defineret i ægteskabet:

1. Udløb af vrede: Denne form for udtryk af vrede, omfatter at kæmpe enten verbalt eller fysisk.
2. Undertrykkelse af vrede: Denne udtryksform omfatter, når man vælger at undgå problemet.
3. Behandling af vrede: Dette omfatter, at begge parter sætter sig ned for at se objektivt på situationen.

4. Opløsende vrede: Denne udtryksform omfatter processen, hvor man løsriver sig fra situationen og accepterer, at man ikke skal bekymre sig over den eller involvere sig i den (Bhave og Saini, 2009, s. 18-19).

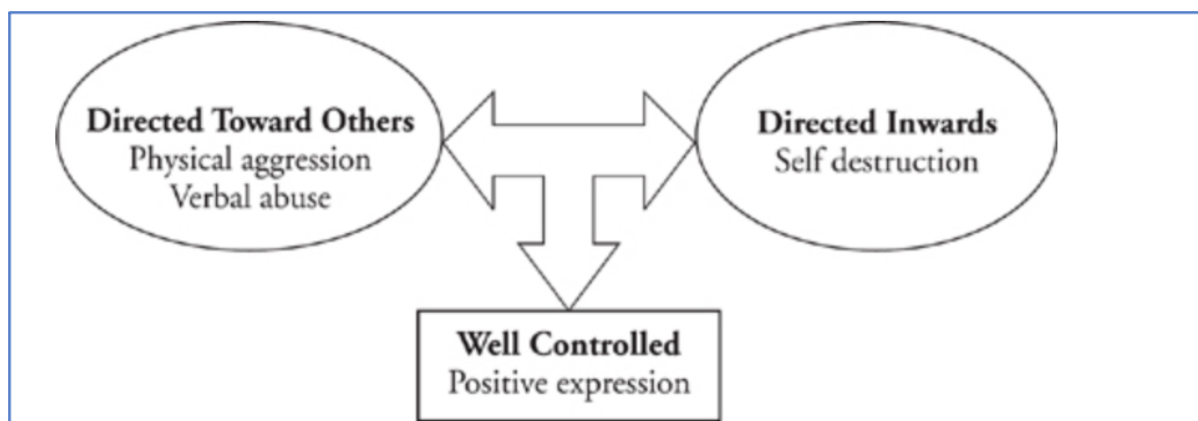
Kønsroller påvirker en lang række aspekter i vores liv, det gælder ligeledes, når det kommer til vrede. For eksempel ses det, at opdragelsen af drenge og piger har indflydelse på deres vredesudtryk. Det ses generelt, at piger socialiseres som nogle, der skal fremstå søde og for enhver pris ikke være vrede. Herudover forventes kvinder at være følsomme og nærværende i interpersonelle forhold, hvilket ikke på samme måde forventes af mænd. Piger fortrænger ubevidst deres negative følelser gennem hele deres opvækst, fordi de er klar over, at udtrykkelse af vrede sandsynligvis vil påvirke dem socialt og følelsesmæssigt (Bhave og Saini, 2009, s. 21).

Charles Donald Spielberger

Charles Donald Spielberger udlægger, at vrede kan komme til udtryk på tre måder. Det kan enten være rettet udad mod andre, rettet indad, hvilket kan føre til selvdestruktiv adfærd eller det kan kontrolleres.

1. Destruktiv vrede er, når individet udtrykker vreden ved at råbe, skribe, slå, smadre eller ødelægge noget.
2. Indadrettet vrede. Denne udtryksmåde kan gå hen og blive destruktiv, hvis vreden ikke får lov til at blive sat i system. Indadvendt vrede kan øge risikoen for forhøjet blodtryk, depression, selvmord, mave-tarmproblemer, luftvejssygdomme og kan føre til rygning og drikkeri, hensynsløshed og farlig adfærd eller en svær skolegang mm.
3. Velkontrolleret vrede. Den bedste måde at udtrykke vrede på er ved at udtrykke den på en positiv måde og ved at have kontrol over sin vrede. At kontrollere ens vrede involverer at berolige sig selv, så vreden kan blive brugt på en konstruktiv måde (Bhave og Saini, 2009, s. 14).

Disse tre udtryksmåder kan ses i figur 3 nedenfor.



Figur 3 : udtryksformer for vrede (Bhave og Saini, 2009, s. 14).

Vrede i et samfundsmæssigt perspektiv

Vi lever i en moderne og kaotisk verden, der kan bidrage til en masse negative følelser, og som kan føre til forøget vrede, stress eller depression. Især frygt, usikkerhed, trusler, skuffelser og frustrationer er almindelige problemstillinger, som er kendte og hyppige i nutidens samfund. Disse følelser kan være med til at generere en vrede i det menneskelige sind (Bhave og Saini, 2009, s. 3).

Følelser er meget komplekse i deres oprindelse og i deres virkning. Følelser opstår tidligt i livet og har en betydelig indflydelse på, hvordan mennesker reagerer følelsesmæssigt. Hver følelse i kroppen har en iboende adaptiv funktion. Som barn lærer man at regulere og ændre ens følelsesudtryk, så de tilpasses følelsen. Følelser er essentielle i udviklingen af menneskers unikke, relativt stabile og konsistente personligheds mønstre, der disponerer os til at føle, tænke og opføre os på en bestemt måde (Bhave og Saini, 2009, s. 3). Følelser er svære at forstå, da de opstår og hænger sammen med de situationer, som de indgår i. Især skam og vrede går ofte hånd i hånd. Skam bunder dybt i mange forskellige følelser, da følelsen skam tager udgangspunkt i individets selvforståelse og identitet. Skam fortæller os, at vi både er individuelle og sociale væsener. Vrede er en almindelig måde at forsvare sig mod skam på (RETZINGER, 1995, s. 1104-1105).

Følelsen vrede er den følelse, mennesker oftest udtrykker. Hvis man har tendens til at udtrykke vrede flere gange om dagen, kan det dermed være en konsekvens af mange interne og eksterne faktorer herunder biologiske, psykologiske, adfærdsmæssige og sociale. Alle disse defineres ud fra familie, jævnaldrende, medier og sociale sammenhæng. Disse eksterne og interne faktorer vil nu blive beskrevet (Bhave og Saini, 2009, s. 3).

De interne faktorer omfatter blandt andet; typen af personlighed, manglende problemløsningsevner, ubehagelige minder, virkninger af hormoner, angst, depression, fjendtlighed, spændinger, agitation og problemer med nervesystemet mm. (Bhave og Saini, 2009, s. 4).

De eksterne faktorer kan herimod omfatte; negativ energi mellem forældre herunder forældre, der ikke kan finde ud af at snakke sammen. Herudover kan de omfatte situationsmæssige og miljømæssige faktorer såsom trafikpropper, gøende hunde, tutten af horn, høj støj mm. Eksterne faktorer kan ligeledes omfatte; påvirkningen fra jævnaldrende og medier, socioøkonomisk status, social stress mm. (Bhave og Saini, 2009, s. 4).

I nutidens hurtigt voksende, konkurrencedygtige og teknologisk avancerede hverdag ser vi, at positive følelser er ved at miste deres betydning. For eksempel har grusomheder som terroraktiviteter rundt om i verden været med til at true menneskeheden og fået mange til at føle sig usikre det meste af tiden. Dette har medført negative følelser som især usikkerhed og frygt, hvilket som sagt kan udvikle sig til en følelse af vrede (Bhave og Saini, 2009, s. 4).

Sociale faktorer er ligeledes en vigtig kilde til vredesoplevelse og udtryk. Social vrede genereres af sociale problemer som social ulighed og sociale begrænsninger, som vi ligeledes ser i nutidens uretfærdige samfund. Sådanne typer af social vrede udgør godt nyhedsmateriale og bliver ofte dækket meget detaljeret af forskellige nyhedskanaler og aviser (Bhave og Saini, 2009, s. 41).

Social ulighed fører næsten altid til vrede hos socialt udsatte mennesker. Dette kunne for eksempel være spørgsmålet omkring prisstigninger på daglige råvarer, religiøse spørgsmål, borgerrettigheder, krig og terrorisme eller andre politiske og juridiske beslutninger. Medierne i dag er en af de vigtigste informationskilder og har derved ligeledes en stærk indflydelse på nutidens livsform, især børn og unge bliver påvirket af medierne. Medier omfatter radio,

fjernsyn, film, video, videospil, aviser, magasiner, computer, mobiler, internet og enhver gadget, der giver offentligt information. Grundlæggende følelser som vrede, frygt, nydelse, tristhed, overraskelse og skam portrætteres ofte i medierne, hvilket har en stærk indflydelse på dem, der følger med i medierne. Medievold har påvirket mennesker på næsten alle stadier af livet. Medier vækker stærke følelser, som fører til fysiologiske ændringer og reaktioner. Mediernes effekt på et individ afhænger af tilstanden af individets følelsesmæssige udvikling. Den unge generation gennemgår en stor forandring i samfundet i dag, hvor rige bliver mere rige, og fattige bliver fattigere. Unge fra meget rige eller meget fattige dele af samfundet udviser mere højrisikoadfærd sammenlignet med børn fra mellemindkomstgrupper med stabile familier (Bhave og Saini, 2009, s. 59-60).

I nutidens tempofyldte og konkurrenceprægede samfund bliver uddannelser især påvirket af det teknologiske fremskridt og fokuserer i højere grad på elevernes akademiske standarder. Administration, lærere og forældre er alle blevet mere optaget af, at eleverne får gode akademiske resultater. Formålet med undervisningen i dag er blevet at læse, skrive og løse problemer. Dette betyder, at der kommer mange flere unge ud med en højere akademisk uddannelse, men ingen tænker på den stress, man udsætter de unge for, og hvordan det påvirker deres mentale sundhed (Bhave og Saini, 2009, s. 147-148).

Det er veldokumenteret, at følelsesmæssig intelligens (EQ) er lige så vigtig i livet som IQ, hvis man gerne vil være succesfuld og have et lykkeligt liv. I dag sender man sine børn i ”træningslejre”, hvor de unge kan træne sig selv til at blive akademikere, sportsudøver eller til steder, hvor de unge opfordres til at forfølge deres kunstneriske talenter. Dertil findes der endnu ikke skoler, hvor børn kan træne på at styrke deres følelser. Livskunst, meditation og stresshåndtering er blevet populære på ledelsesniveau, hvor de voksne netop lærer at håndtere deres følelser. Hvis børn trænes i sådanne håndteringsmetoder, når de er unge, vil de vokse op til at blive mere mentalt kompetente og afbalancerede voksne, der lærer at håndtere deres følelser. Det er nødvendigt at give de unge gode værdier og harmoni, så børn kan være med til at bidrage positivt til det fælles samfund (Bhave og Saini, 2009, s. 148-151).

Et kvindeligt perspektiv på vrede

For at få et indblik i kønsforskelle i relation til vrede, har vi valgt at uddybe et perspektiv på kvinders vrede. Her har vi valgt at inddrage fire forskellige studier omhandlede kvinder og vrede. Disse studier giver ligeledes et indblik i kulturelle former for vrede blandt kvinder. Vi fandt det relevant at uddybe, idet vi netop ønsker at belyse kønsforskelle. Herudover fandt vi, at der generelt i litteraturen er skrevet meget om angst og depression hos kvinder. Lige det modsatte gælder kvinders vrede, hvilket understøtter Lernalers påstand om, at kvinders vrede er et tabuemne.

Studie 1

I dette studie var tre emner omkring vrede dominerende. Det ene emne omhandlede en følelse af powerlessness, som medførte en vrede mod deres partner, da kvinderne ikke følte, at de blev lyttet til, og at deres partner ikke levede op til deres forventninger. Derudover medførte det en vrede rettet mod dem selv, fordi kvinderne ikke selv følte, at de kunne leve op til egne forventninger.

Det andet emne omhandlede vrede grundet en uretfærdighedsfølelse. Dette kunne være, hvis de blev løjet over for, ikke blev respekteret, eller hvis de følte, at der opstod et tillidsbrud.

Det sidste emne berørte vrede ved uansvarlighed, som opstod hvis kvinderne følte, at andre mennesker omkring dem ikke havde de samme værdier som dem selv. Det kunne for eksempel være, hvis de følte, at de selv gav meget til en bestemt person, men aldrig modtog noget tilbag, eller hvis kvinderne følte, at de selv lavede meget husarbejde som den eneste i en familie.

Generelt blev vreden hos kvinderne udløst af deres familier. Udover vrede var stress ligeledes en følelse, som kvinderne tog på sig på vegne af deres familie. Det der stressede dem mest var, når nære familiemedlemmer ikke klarede sig godt eller var i vanskeligheder.

Dermed havde kvinderne en tendens til at påtage sig den nære families problemer som deres egne, og på sigt kunne denne stress gå hen og blive en form for kronisk vrede.

Det skal her understreges, at man ikke kan se kvinder som en samlet gruppe, som man kan sige noget generelt om. Det er ikke nødvendigvis alle kvinder, der for eksempel reagerer på samme måde, når de føler vrede.

En tendens blandt kvinderne i studiet var imidlertid, at dem der rapporterede, at de havde et højere selvværd, var de kvinder, som udviste en mindre tendens til at blive vrede. Dermed havde selvværd en stor indflydelse på måden, kvinderne blev vrede på og ligeledes måden, hvorpå de håndterede vreden. (Thomas, 2005, s. 504-507)

Studie 2

I studiet af kaukasiske kvinder viste det sig, at noget af det kvinderne mest gik op i var ligeledes det, der gjorde, at kvinderne undertrykte deres vrede, end det var selve situation, som i realiteten udløste deres vrede.

Her opstod der et kulturelt aspekt, hvor kvinderne lever i en kontekst, der hedder, at i den vestlige verden er kvinder undertrykte.

Dermed opstår der kønsroller, der især påvirker det kvindelige køn. Det forventes dermed, at kvinder er moderlige, uselviske, harmoniske, forstående og medgørlige.

I denne sammenhæng er vrede en modsætning til disse idealer for kvinderne, og der opstår dermed en uorden. Hvis de udtrykker deres vrede, bliver de stemplet negativt som blandt andet "kællinger", hvilket fremmer følelsen af, at kvinderne skal undertrykke deres vrede for at undgå negative konsekvenser.

En af kvinderne fortæller, at vrede hos hende byggede sig op over tid, og til sidst var det svært at definere, hvad hun helt konkret var vred over.

En anden samlede på vreden og havde svært ved at komme af med flere årtiers vrede, da hun selv følte, at gammel vrede ikke længere burde være relevant.

Denne indeklemte vrede kom dermed til udtryk som passiv aggressiv adfærd.

Når kvinder skal snakke om vrede, kommer det frem, at vrede ofte opstår, når de i virkeligheden føler sig kede af det eller skuffede. Derudover havde de en tendens til at underdrive, hvor vrede de i virkeligheden var igennem sproget.

Ved at undertrykke deres egen vrede følte kvinderne sig underminerede og generelt mindre værd, hvilket igen førte til en følelse af powerlessness. Når kvinderne fik et udbrud af vrede, blev de ofte sat i en bås som skøre eller hysteriske, hvilket ofte fik kvinderne til at føle, at de ikke havde ret til at være vrede og i sidste ende skulle tage deres vrede tilbage eller undskylde for deres vrede følelser. (Thomas, 2005, s. 507-511)

Studie 3

Studiet viste, at begge grupper udviste vrede, når de følte, at de ikke blev respekteret, eller hvis deres partner ikke gad ændre på deres adfærd mod dem.

Begge grupper beskrev vreden som noget, der var ude af kontrol, og vreden kunne ende ud i vold mod deres partner.

Studiet viste, at forskellen lå i, at de afrikanske amerikanske kvinder havde en positiv funktion omkring vreden, da de havde lært, at vrede skulle være et skjold til at beskytte dem selv. Dette havde de lært fra barnsben.

Dette skyldes, at de afrikanske amerikanske kvinder blev konfronteret med racisme i deres hverdag (Thomas, 2005, s. 511-512).

Studie 4

I dette studie fandt man frem til, at de tyrkiske kvinder havde flere vredessymptomer end de amerikanske kvinder. Da der er stor kulturel forskel, peger forskerne på, at kvindernes sociale status i Tyrkiet, som er bundet op på deres køn, kan have indflydelse på kvindernes vrede.

For tyrkiske midaldrende kvinder var det mere normalt at brokke sig eller vise vrede over for en veninde, hvorimod det ikke var acceptabelt at vise de samme følelser over for kvindens ægtemand. Denne fremgangsmåde førte ikke kun til indre vrede men også til fysiske symptomer, der kom på baggrund af denne vrede som for eksempel hovedpine og spændinger.

For de franske kvinder opstod vreden ofte, hvis blandt andet løfter blev brudt, utroskab eller hvis de følte sig uretfærdigt behandlet. Her blev indebrændt vrede ofte gemt til familiemedlemmer, da der var opstået en idé om, at det var okay at råbe af sin søster, fordi den søster jo altid ville være kvindens søster. Ligesom de tyrkiske kvinder, beskrev de

franske kvinder ligeledes, hvordan vrede kunne føre til fysiske symptomer som ondt i maven, svimmelhed og hovedpine.

De franske kvinder beskrev i særlig grad, hvordan samfundet omkring dem kunne være med til at gøre dem vrede. Det kunne være mangel på kvindelige præster, politisk korrupsion eller en kirke, der forsøger at sætte en stopper for prævention.

Det var imidlertid intime forhold med for eksempel en partner, som gav dem anledning til mest vrede. Denne vrede kom oftest ikke til udtryk overfor deres partner, men derimod blev for eksempel en tjener offer for vrede, selvom kvinderne godt vidste, at det ikke var tjeneren, som de i virkeligheden var vrede på (Thomas, 2005, s. 512-517).

Stigmatisering

Vi har i dette projekt valgt at uddybe, hvad stigmatisering dækker over for at få et samfundsmæssigt og socialt perspektiv ind i opgaven. Vi finder dette relevant, da det sociale aspekt stemmer overens med den socialkonstruktivistiske videnskabsteori.

En positiv social kontakt er yderst afgørende for vores psykologisk og fysiologisk sundhed. Mennesker som føler sig socialt afvist kan især være modtagelige over for en lang række adfærdsmæssige, følelsesmæssige og fysiske problemer. Dette indikerer, at mennesker i høj grad har et grundlæggende behov for at høre til og være en del af et fællesskab. Selvom mange gør sit bedste for at blive accepteret, er social afvisning stadig et gennemgående træk i det sociale liv. Størstedelen af sådanne afvisninger er et resultat af forskellige præferencer, tilbøjeligheder og mål hos forskellige individer. Andre tilfælde af social afvisning synes at være baseret på nogle fælles værdier eller præferencer hos en gruppe af mennesker. Gennem en stigmatiseringsproces udelukkes nogle mennesker systematisk fra bestemte former for sociale interaktioner, da de ikke besidder en bestemt egenskab, eller fordi de er medlem af en bestemt gruppe (Kurzban og Leary, 2001, s. 187). Sociolog Erving Goffman definerer stigma som "en egenskab, der er dybt miskrediterende" (Goffman, 1963, s. 3). Ifølge Goffman opstår stigma under den sociale interaktion. Når menneskets faktiske sociale identitet; dermed de egenskaber som han eller hun har bevist at besidde, ikke lever op til samfundets normative

forventninger til de egenskaber, mennesker bør besidde, spoleres individets sociale identitet, og individet antages for at være ude af stand til at opfylde de normative krav for social interaktion (Kurzban og Leary, 2001, s. 187).

Frontstage og Backstage

Goffman påpeger, at den fysiske kontekst for individuelle og gruppe præstationer er yderst essentielle. Derfor foreslog han at opdele den fysiske kontekst i to hoveddele med udgangspunkt i områderne af et teater - frontstage og backstage. Frontstage dækker over en kontekst, hvor individet præsenterer deres offentlige identitet for et publikum, og hvor vi som individer bliver anerkendt i en bestemt rolle. Frontstage består af en setting, som omfatter placering, iscenesættelse og indretning. Dette er typisk placeret ét sted sammen med et personligt aspekt, som individet bringer til situationen herunder elementer af identitetsudstyr som tøj, rekvisitter og ansigtsudtryk. Med udgangspunkt i teatrets verden omfatter backstage stedet, hvor skuespillerne kan slappe af uden for rollen og bevidst modsige og tage en pause fra deres offentlige identiteter. Det er derved det private rum, hvor man kan øve og reflektere over ens præsentationer og lade batterierne op, før man går på scenen igen. Goffman definerer hertil stigmatisering som en uoverensstemmelse mellem det selv, vi præsenterer for andre, frontstage, og det jeg, vi tror, vi 'virkelig' er, backstage (Scott, 2007, s. 114-115).

Hvad er et tabu?

Et tabu er en form for forbud mod en specifik adfærd eller den måde, vi omtaler noget på specifikt.

Det er ikke selve fænomenet man omtaler, der er tabu men det, som der tales om.

Det, at noget er tabuiseret, og der derved ikke overholdes den norm om, at der ikke snakkes om fænomenet, førte før i tiden til, at individet blev udstødt fra samfundet. For at tabuisering af adfærden skal kunne lade sig gøre, kræver det, at adfærden anses som skadelig enten for individet selv eller for samfundet. Når der her henvises til skadelig, betyder det ikke nødvendigvis, at graden af skade er særlig høj. Det, at der brydes med en skik, kan anses som skadeligt nok, til at der sker en tabuisering.

Det, at noget bliver tabuiseret bunder i et ønske om at fjerne en specifik adfærd eller talemåde. I visse tilfælde findes der love, der forbyder et vis tabu i samfundet, det kan for

eksempel være at stjæle noget. Det, at individet italesætter at ville stjæle noget, er tabuiseret, men ligeledes er selve adfærden tabuiseret, da det anses som en adfærd, der kan skade samfundet. I denne sammenhæng kan det at udføre en handling, der er tabuiseret derved føre til fængsling, hvilket er tilfældet med flere tabuiseringer (Allen, u.å.). Uanset hvor på skalaen et tabu ligger i forhold til at være skadeligt, eksisterer der en antagelse om, at et brud, om det så er utilsigtet eller ej, vil blive efterfulgt af en form for straf til ”gerningsmanden”. En straf behøver nødvendigvis ikke at være fængsel, det kan imidlertid være i form af for eksempel udstødelse af samfundet. I visse kulturer og religioner bliver et tabu ligeledes defineret som en synd, hertil er det essentielt, at der bliver gjort op for den synd, der er begået. Dette anses som den eneste måde, at der kan brydes med det tabu, individet har overskredet eller den synd, som der er begået. I kristendommen kan man for eksempel skrive til en præst og i nogle afrikanske lande, kan der udføres et ritual, som er med til ”rense” den eller dem, der har brudt med et tabu (Allen, u.å.). Det er vigtigt at være opmærksom på, at handlinger, der defineres som et tabu, varierer fra samfund til samfund og er i høj grad påvirket af et historisk perspektiv. Det der dermed kan anses som et tabu i Danmark er nødvendigvis ikke et tabu i Afrika. Et eksempel på dette er vrede og at reagere på vrede. Ud fra det kvindestudie, der blev opstillet af Sandra Thomsen, som vi tidligere har nævnt, er det at være vred og reagere på vrede tabuiseret hos kaukasiske kvinder, hvorimod det anses som en positiv egenskab hos afrikansk-amerikanske kvinder, da det historisk og kulturelt set er en måde til at beskytte dem. Der kan yderligere være forskel inden for det samme land, da alle i landet ikke nødvendigvis er en del af det samme samfund (Allen, u.å.). Et tabu kan ligeledes ændre sig over tid, ved at et samfund har tabubrydere. En tabubryder er en, der ønsker at gøre op med et specifikt tabu, det kan for eksempel være det at have angst. Der kan gøres op med et tabu ved at italesætte tabuet i åbent forum. En tabubryder kan ikke ændre et samfunds tabuer alene, men desto flere der taler om tabuet, jo mere brydes der med rammerne.

Tabuisering af vrede

Vi har i dette afsnit anvendt en artikel fra Kristeligt dagblad, vi er opmærksomme på, at kilden kommer fra et dagblad, og vi holder os derfor kritiske overfor kilden. Vi har imidlertid valgt at anvende denne, da den er baseret på psykolog Frej Prahls, som har udgivet en bog omkring den sunde vrede. Yderligere tager artiklen afsæt i Bente Meier, som er professor inden for filosofi. Det er her relevant at nævne, at psykolog Frej Prahls har en interesse i at promovere sin bog via dette nyhedsmedier. Vi finder alligevel artiklen relevant, da artiklen

giver et indblik i, hvordan tabuisering af vrede defineres i nutidens samfund. Med udgangspunkt i socialkonstruktivismen er det værd at nævne, at denne artikel er et perspektiv på viden omkring begrebet tabu. Ydermere fandt vi, at der findes minimalt litteratur om vrede i et samfundsmæssigt perspektiv, hvilket vi udleder netop fordi, at det anses for at være et tabu.

I artiklen fra Kristeligt Dagblad beretter psykolog Frej Prahls om, at vrede ofte bliver anset som et negativt fænomen i Danmark. Vrede er dermed blevet en følelse, der skal undertrykkes og dermed ikke udtrykkes. Individet får hermed ikke mulighed for at vise følelsen, og det kan skabe konsekvenser i privatlivet og arbejdslivet, eftersom den indeholdte vrede kan være mere udfordrende at komme af med. Endvidere ytrer professor i filosofi og ledelse Bent Meier Sørensen, at den teknologiske udvikling har udfordret vores muligheder for at udtrykke vrede. Indførelsen af emojis på sociale medier, har medført, at følelser kan udtrykkes gennem simple små figurer, hvilket bidrager til at gøre udfordringen større. Hvis vreden undertrykkes, kan det skabe et fremtidig samfund med uforudsigelige individer (Pedersen, E., 2019).

Kognitiv terapi

Kognitiv terapi er en terapiform, som tager udgangspunkt i her og nu problemer. Det vil sige, at man arbejder med situationer, som påvirker klienten her og nu, derfor dykker man som udgangspunkt ikke ned i barndommen. Denne tilgang, med helt at undlade individets tidligere erfaringer, er markant anderledes end for de mere traditionelle tilgange, som de psykodynamiske og psykoanalytiske tilgange, der ser tidligere erfaringer som yderst centrale (Tinglef, 2008, s. 13). Den indsigt man får ved hjælp fra denne arbejds metode bliver brugt til at få klienten til at forstå, hvad dets problemer er, og hvorfor de har det, som de har det. Denne arbejds metode kaldes psykoedukation og er til for at undervise klienten omkring de metoder, der er i kognitiv terapi og de problematikker, man kan have som klient.

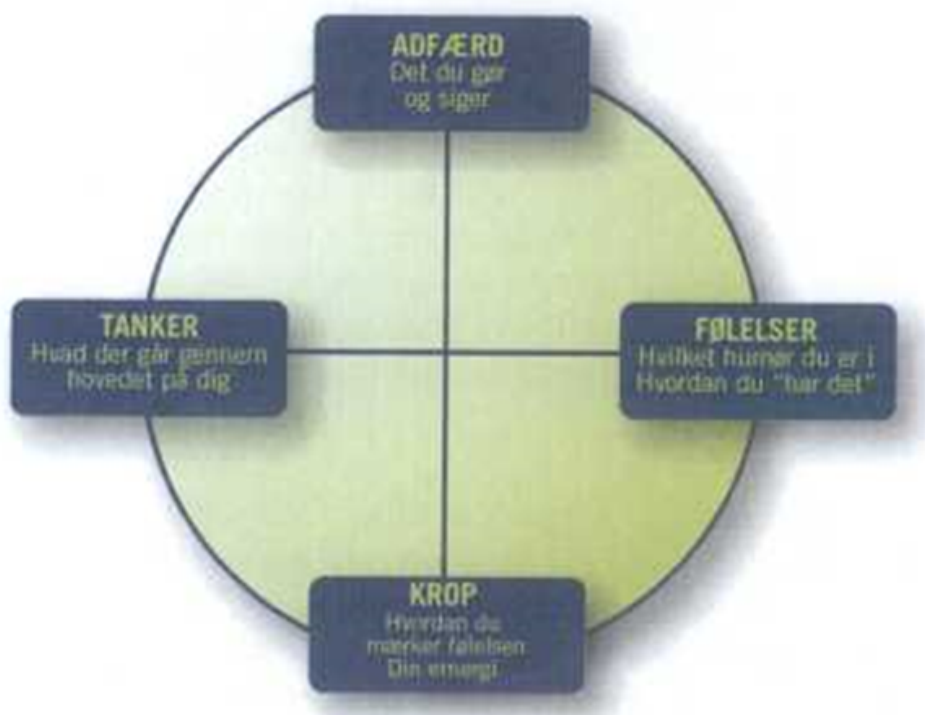
Kognitiv terapi fokuserer i høj grad på at lære individet, hvordan de bliver bedre til at håndtere hverdagens udfordringer. Derfor handler kognitiv terapi ikke kun om at bearbejde ens tidligere problemer men ligeledes om det at finde nye og mere hensigtsmæssige måder at reagere på (Tinglef, 2008, s. 13). Det store arbejde i kognitiv terapi ligger derfor især hos klienten, da det er deres udvikling af nye analyseevner, som hjælper dem med at analysere de

problematikker, de kan gå rundt med. Udviklingen af disse analyseevner udføres både via tankemæssige metoder og gennem konkrete adfærdseksperimenter, som omfatter træning i den virkelige verden. Det psykologiske forløb med kognitiv terapi er tidsbegrænset. Kognitiv terapi i sig selv anses imidlertid ikke for at være tidsbegrænset, idet det rigtige arbejde ligger hos individet selv. Det psykologiske forløb er til for at give klienten værktøjer og metoder til at fortsætte arbejdet ude i praksis (Tinglef, 2008, s. 13).

Den kognitive model

De kognitive metoder bygger på den kognitive model. Den kognitive model viser, at menneskers følelser, tanker, kropslige fornemmelser og adfærd påvirker hinanden indbyrdes.

Den kognitive terapi tager ofte udgangspunkt i tankerne. Når du går ind i et nyt rum, møder nye mennesker, eller mennesker henvender sig til dig, vil du automatisk begynde at tænke en tanke. Denne tanke kan være ubevidst eller bevidst, hertil at man ved, hvad man tænker.



Figur 4, den kognitive model, (Tinglef, 2008, s. 16)

Din tanke vil umiddelbart føre til en følelse. Vi ved ikke, hvad der kommer først tanken eller følelsen, eller om det er det samme, der kommer først i alle situationer. Det er imidlertid

sikkert, at de to størrelser opstår på samme tid og er et produkt af hinanden (Tinglef, 2008, s. 16). Hvad og hvordan du tænker vil påvirke dig. Behagelige tanker giver dig positive følelser som glæde eller lykke, mens ubehagelige og urolige tanker giver dig negative følelser som vrede eller angst. Mennesker opererer med seks grundfølelser: vrede, ked af det, angst, væmmelse, overraskelse og glæde (Tinglef, 2008, s. 16).

Det, at sætte ord på ens følelser, er noget mange mennesker har svært ved at gøre, og det er her de kropslige fornemmelser kommer i spil. De kropslige fornemmelser er lette at mærke og derfor lette at beskrive, hvor følelser kan være svære at beskrive. Positive følelser kan få os til at slappe af, idet de giver os ekstra kraft og energi. De positive følelser vil dermed give individet behagelige og konstitutive kropslige fornemmelser. Negative følelser vil derimod give uhensigtsmæssige reaktioner som kvalme, ondt i maven, svedige hænder, dræning af energi mm., det er sådanne oplevelser, vi tænker på, når vi beskriver "følelser" - "Jeg rystede af raseri" eller "[...] blev helt flov og rød i hovedet" (Tinglef, 2008, s. 16).

De oplevelser vi tænker på, og de følelser vi føler i forbindelse med dem, har en indvirkning på den adfærd, vi udviser i en given situation. Hensigtsmæssige tanker, positive følelser og behagelige kropslige fornemmelser vil give en hensigtsmæssig adfærd, hvor resultatet vil være en mere uhensigtsmæssig adfærd, hvis det modsatte var tilfældet (Tinglef, 2008, s. 16).

Det er vigtigt at tænke over, at disse fire størrelser alle sammen påvirker os. Vores adfærd, det vi gør eller siger, kan påvirke vores kropslige fornemmelser. Disse fornemmelser i kroppen vil sætte bestemte følelser i gang og føre til nye tanker og handlinger. Det er derfor nemt at sætte både gode og onde cirkler i gang (Tinglef, 2008, s. 17).

Den kognitive model kan derved være med til at vise, at det vi tænker i en situation er helt afgørende for, hvordan vi har det, og hvordan vi optræder. Vi skal alle sammen finde ud af, hvad den mest hensigtsmæssige reaktion er i en given situation, og at vores reaktion er i overensstemmelse med virkeligheden. Det er derfor målet med kognitiv terapi at lære at evaluere ens tanker, så man reagerer på fakta og ikke på forestillinger (Tinglef, 2008, s. 17).

Metoder

Vores metodeafsnit vil præsentere de metoder vi anvender i dette projekt. Herudover gives en præsentation af vores målgruppe.

Litteratursøgning

Vores primære søgningsmaskine har været det Kongelige Biblioteks hjemmeside, hvor vi specifikt har søgt efter bøger og videnskabelige artikler.

Derudover har vi ligeledes søgt efter videnskabelige artikler og bøger på Google Scholar. Hvad angår kriterierne for de artikler og bøger, vi har udvalgt, har vi forsøgt at finde så ny og relevant viden som muligt. Hertil har vi anvendt søgeord som for eksempel “anger management”, “anger”, “stigma”, “rage room” og “kognitiv terapi”.

Vi har ganske få kilder, der ikke kommer fra en bog eller er en videnskabelig artikel. De få vi har taget med alligevel, har vi udvalgt på baggrund af normative krav for social interaktion, tidsmangel og fordi at vi ikke har kunne finde alternative artikler, som kunne erstatte dem. Vi er bevidste om, at de kilder vi har udvalgt i afsnittet “Værktøjer til at tøjle vrede” ikke er videnskabelige artikler. Vi har valgt at bruge kilderne alligevel, da vi ikke ønsker at analysere på fordele eller ulemper i teorien, men blot bruger kilderne til at indsamle information omkring nutidens reelle praksis. Derudover er vi bevidste om, at kilderne kommer fra interesseorganisationer, der blandt andet har en interesse i at tjene penge gennem deres hjemmesider. Et eksempel på dette er “Den Krøllede Hjerne”, som er en privatejet psykologpraksis med konsulenter tilknyttet. Vi er altså bevidste om disse omstændigheder, og vi forholder os kritiske til kilderne.

Målgruppe

Originalt var vores målgruppe studerende på Roskilde Universitet gerne unge mellem 20-30 år. Denne målgruppe fandt vi relevant, da vi selv var studerende i denne aldersgruppe, der havde oplevet vrede og frustrationer omkring studier på Roskilde Universitet . Dette gjorde

vi, da vi nemt kunne hive fat i studerende, der gik rundt på Roskilde Universitets campus. Derudover var denne målgruppe ligeledes en ukendt, da teorien påpeger, at en ukendt målgruppe omfatter en, der ikke er velafgrænset, og vi kunne dermed ikke finde nogen steder, hvor vi nemt kunne komme i kontakt med målgruppen. Dette gjorde vi, da vi ikke havde nogen forudsætninger for at vide præcis hvem, der eventuelt gik rundt på Roskilde Universitet og samtidig var vrede.

Efter vi definerede vores problemstillingen, gik vi igang med at opstille den målgruppe, vi ville undersøge. Da vi var i nærheden af en masse unge mennesker, som vi tænkte på daværende tidspunkt ville være lette at komme i kontakt med, var det en oplagt mulighed at henvende os til dem. Vi så det som et sted, hvor vi kunne finde nogen, vi kunne interviewe til vores mulige selvlavede rage room.

Da vi ændrede fokus i projektet, ændrede vi ligeledes vores målgruppe til alle over 18 år, der var bosat på Sjælland. En af fordelene ved at gøre vores målgruppe bredere var, at vi kunne tilgå flere forskellige vinkler på, hvordan folk håndterer deres vrede. Dette indebar ligeledes flere forskellige aldersgrupper, der potentielt så forskelligt på vrede baseret på, hvilken generation personerne tilhørte. Ulempen ved den større og bredere målgruppe var, at der blev mulighed for mange brede svar, hvilket kunne gøre det svært at sammenligne svarene og finde generelle tendenser. Et eksempel kan være vores interview med en 68-årig mand og et andet interview, vi foretog med en 19-årig kvinde.

Ved at ændre målgruppe blev den nye målgruppe den kendte målgruppe. Dette gjorde den, fordi det var nemmere at kontakte folk over 18 år, der var bosat på Sjælland. Hvis vi havde haft adgang, havde vi kunne udtrække data fra for eksempel folkeregisteret.

Etiske overvejelser

Det er vigtigt at gøre sig overvejelser omkring, hvilke etiske problemer der kan opstå i forbindelse med kontakt til målgruppen. Nogle af de vigtigste ting at have fokus på er blandt andet samtykke hos deltagerne, frivillig deltagelse, hensyn til privatlivet og anonymisering. (Kristensen og Hussain 2017, s. 18). Dette vil vi komme nærmere ind på i afsnittet Interviews.

Etnografiske metoder

At indhente etnografisk data

Når der arbejdes med kvalitative metoder inden for forskning, er det vigtigt, at forskeren er omhyggelig og har et godt begrundet valg i forhold til, hvilken metode forskeren ønsker at gøre brug af i skabelsen af ny empiri. Det er vigtigt, da der skal være sammenhæng mellem det, der ønskes at undersøges og det, der bliver undersøgt. Der skal dermed være sammenhæng mellem problemformuleringen samt teori og metodevalg og den analyse, der udføres af det empiriske materiale. Når der udføres forskning inden for det kvalitative studie, er der nogle forskningskriterier, der skal være udfyldt. (Kristensen og Hussain, 2019, s. 20).

De er følgende:

- Gyldighed: Der undersøges det, der ønskes undersøgt
- Pålidelighed: Indre sammenhæng i undersøgelsen.
- Gennemsigtighed: Enhver skal kunne se, hvordan undersøgelsen er udført.
- Udvælgelse: Redegørelse for udvælgelsen af både steder og personer undersøgelsen er lavet ud fra.
- Etik og integritet: Undersøgelsen skal leve op til de forskningsetiske kriterier og integritet, ellers er forskningen ikke gyldig. Dette omfatter for eksempel samtykke, ærlighed og frivillig deltagelse (Kristensen og Hussain, 2019, s. 20).

Etnografisk feltarbejde består primært af kulturel antropologi, og den etnografiske metodes opgave består i at beskrive en bestemt kultur. Dette kan opnås ved blandt andet at foretage interviews, lave observationer eller nedskrive feltnoter.

Udover blot at beskrive en kultur består den etnografiske metode ligeledes i at forstå en kultur. Dermed er det vigtigt at forstå observationspersonens point of view, relationer til andre og forstå personens måde at se verden på. Igennem disse observationer lærer man dermed noget fra de mennesker, som man observerer.

Det er ligeledes essentielt at forstå meningen med menneskers handlinger. Nogle af de hensigter mennesker har bliver kommunikeret direkte igennem sproget, og andre kan kun ses indirekte for eksempel gennem handlinger. Der vil i et samfund altid være et meningssystem, som mennesker anvender til at regulere deres adfærd både for at forstå sig selv men også andre. Dermed er det vigtigt for etnografiske metoder at kigge på en bestemt kultur.

Når man anskuer en kultur, er der tre hovedpunkter, som omhandler menneskers erfaringer. Det er, hvad mennesker gør, hvad mennesker ved, og hvad mennesker konstruerer og bruger. Man kan ligeledes kalde disse tre for kulturel adfærd, kulturel viden og kulturelle artefakter. Den kulturelle viden er for en observatør svær at se, men den er stadig utrolig vigtig for det etnografiske arbejde.

Den kulturelle viden er den mennesker anvender til at forstå egne erfaringer og ud fra denne forståelse forme sin egen adfærd.

Der findes to underkategorier af kulturel viden, der defineres som explicit kultur og stiltiende kultur og viden. Den explicitte kultur omfatter den viden, som mennesker indbyrdes kan kommunikere med hinanden om på en relativ let måde. Det er dermed den viden, som individet har indlejret. Det kan for eksempel være, at individet ved, hvad der er acceptabelt at snakke om, og hvad der ikke er acceptabelt. Der er imidlertid en stor del af menneskets kulturelle viden, som omfatter en form for stiltiende viden, og som mennesker ikke er bevidst om eksisterer i hverdagen.

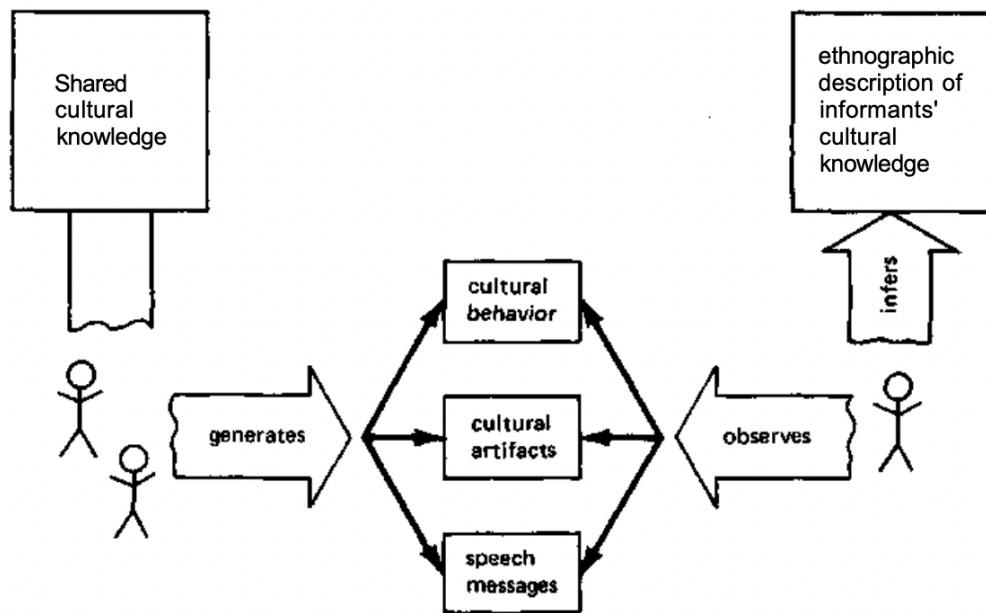
Den stiltiende viden kan omfatte den fornemmelse, som de fleste mennesker har omkring, hvor tæt de skal stå op ad andre mennesker, eller hvornår man rører ved et andet menneske eller ej.

Man kan som menneske føle sig utilpas, hvis et andet menneske ikke overholder de kulturelle regler, og for eksempel står for tæt på en eller ånder på en, mens de snakker.

I etnografien forsøger man at undersøge både den explicitte, men ligeledes den stiltiende kulturelle viden blandt mennesker.

Deltagerobservation

Det er kun ved at træde ind i menneskers hoveder, at vi hundrede procent kan forstå, hvordan de oplever og føler ting. Dette er en svær ting at opnå som observatør, men man kan argumentere for, at selv indfødte på et tidspunkt har skulle lære deres egen kultur at kende, og man kan derfor som observatør gøre det samme. Så hvis man opholder sig og indlærer en kultur, kan man til sidst være så forbundet med kulturen, at det ville svare til at forstå andre af samme kultur, som var man i deres hovede.



Figur 5: Making Cultural Inferences, (Spradley, 1980, s. 11)

Når man som indfødt lavede feltarbejde, vil man ligeledes på et tidspunkt være nødsaget til at forsøge og lære en kultur at kende, og dette vil man blandt andet gøre ved at drage slutninger, om det man observerede. At drage slutninger er en måde, hvorpå man forstår en kultur ved at observere og ud fra, hvad vi erkender og rent faktisk ser, danner vi regler for, hvad der kan anses som kulturelt acceptabelt.

Den stiltiende kulturelle viden er den viden, der for mennesker er sværest at snakke højt om. For at nå frem til denne viden hos folk er det vigtigt, at observatøren kigger grundigt på menneskets adfærd, lytter til hvad de siger og ser, hvordan de anvender artefakter, og hvilke artefakter de anvender (Spradley, 1980, s. 3-12).

I en deltagerobservation vil man observere de aktiviteter, som menneskene laver og menneskenes fysiske karakteristika i den sociale situation. Derudover skal man som observatør selv fortælle, hvordan det føles at være en del af scenen eller oplevelsen. Her vil observatøren starte med at foretage brede og generelle beskrivelser og derefter begynde at foretage mere fokuserede observationer. Det er imidlertid vigtigt at foretage brede generelle observationer gennem hele den observerede periode uanset længden på observationen (Spradley, 1980, s. 33).

Derefter vil der blive opstillet etnografiske beretninger. Disse beretninger kan omfatte billeder, feltnoter eller andre metoder, hvorpå observationerne kan dokumenteres. Disse beretninger kan være med til at bygge en bro mellem observationer og udførelsen af den endelige analyse.

At være deltager som observatør

Når man observerer, er man ikke blot en observatør i et rum, man er ligeledes deltagende. Ved at deltage kan man opleve aktiviteten på egen krop hertil få en følelse af, hvordan aktiviteten påvirker en og ikke mindst berette om sin egen oplevelse af aktiviteten. Det er herimod svært helt at være hundrede procent med i en aktivitet, når man også er observatør. Den bedste måde at observere på er imidlertid ved at deltage aktivt i en aktivitet, hvis man ikke har mulighed for dette, afhænger man i høj grad af kvalitative interviews (Spradley, 1980, s. 51).

Dermed har observatøren en dualistisk rolle, hvor han eller hun både skal engagere sig i en aktivitet, men samtidig også skal fungere som en observatør (Spradley, 1980, s. 54).

Der findes fem forskellige typer af deltagelse i observationsarbejdet.

Disse omfatter den komplette, aktive, moderate, passive og ikke deltagende deltagelsesform. Der skelnes ligeledes mellem det at være deltagende i en aktivitet og det at være deltagende med mennesker. Den mindst involverede form at lave observationsarbejde på er den ikke deltagende observations form, som udelukkende omfatter observationsarbejde. Denne form kan blandt andet anvendes, hvis aktiviteten viser sig at være svært at være deltagende i, eventuelt fordi at den er meget intern.

Modsat denne optræder den komplette deltagelsesform i observationsarbejdet. Her bliver observatøren en del af det, som vedkommende observerer og dermed ligeledes en del af aktiviteten. En ulempe ved denne form for observationsarbejde er, at jo mere man ved, om det man observerer, jo sværere kan det være at få øje på de regler og mønstre, der muligvis er til stede (Spradley, 1980, s. 58-62).

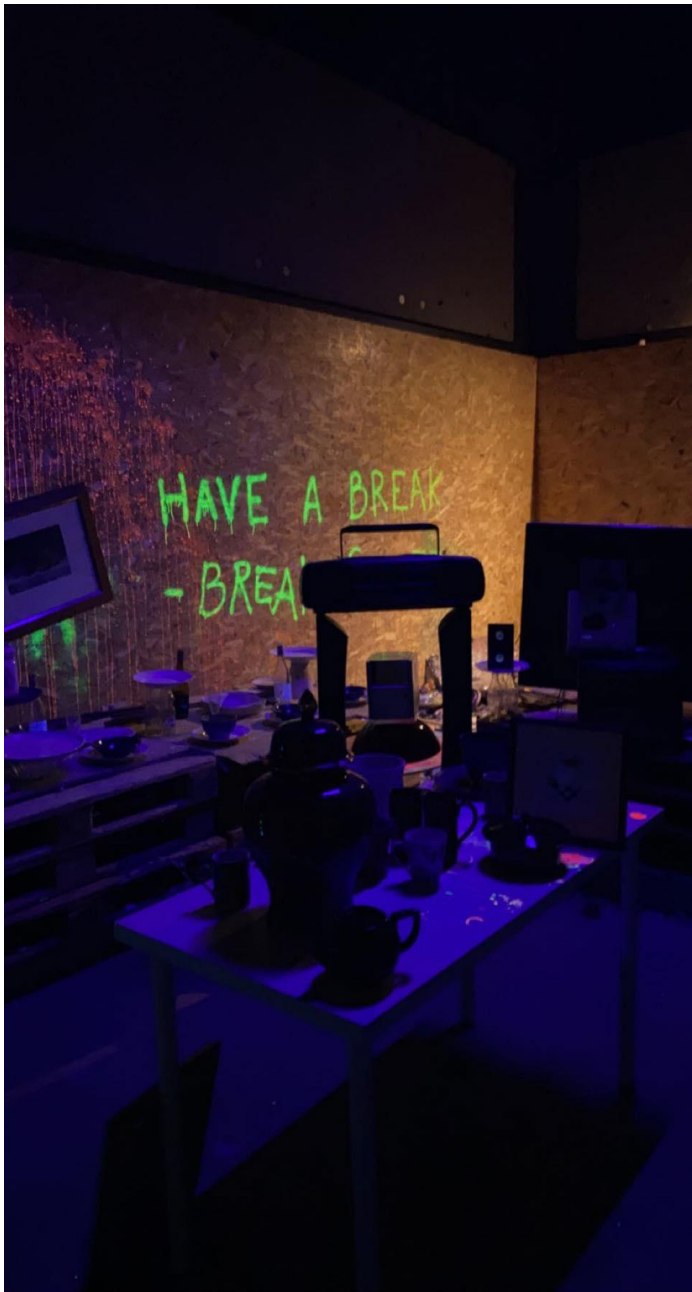
Som en del af den etnografiske metode optræder feltnoter, som er en essentiel del af denne metode. Det er en måde, hvorpå man nedskriver noter ved at foretage en feltnote journal. Den fungerer nogenlunde som en dagbog, hvor man nedskriver alle oplevelser, følelser, idéer og andre ting man støder på i sit observationsarbejde. Hver journal skal have en dato, man kan

derved se tilbage på sine notater i journalen og ud fra dette identificere sine egne følelser. Hertil kan man se, hvordan disse følelser muligvis har haft indflydelse på den aktivitet, som observatøren deltog i (Spradley, 1980, s. 71-72).

Vores egen deltagerobservation

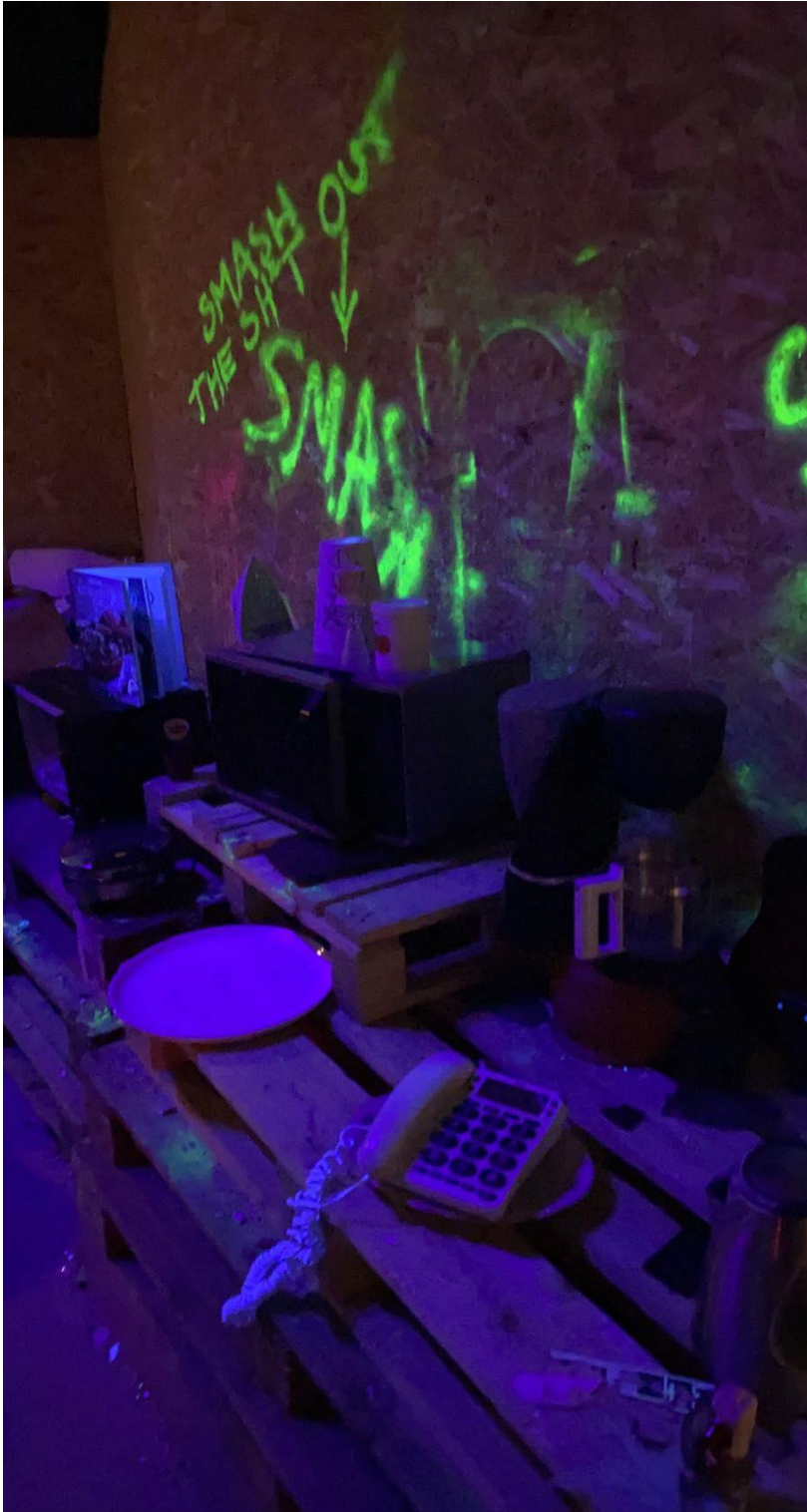
I vores opgave argumenterer vi for, at vi har foretaget en deltagerobservation, netop fordi man som observatør sagtens kan deltage i den aktivitet, der observeres. Vi tog ud for at afprøve et Break Room i Malmø, og under hele oplevelsen observerede vi og tog feltnoter til en journal. Dermed kan det udlægges, at vores deltagerobservation havde elementer af den komplette deltagelsesform. I vores feltnoter kunne vi berette om, hvordan Break Roomet påvirkede os hver især undervejs. I vores feltobservation er det primært Natashas observationer, der er i fokus.

Af etnografisk dokumentation eller beretninger har vi, udover feltnoter, ligeledes taget billeder af Break Roomet både før og efter, vi afprøvede det. En beskrivelse af Break Roomet samt vores billeder kan give en indsigt i opsætningen.



(Billede 1: er taget inden, vi afprøvede Break Roomet.)

Feltnote: “Rummet vi befandt os i, var mørkt og fyldt med neon lignende lys og maling. På en masse borde stod der alt fra kaffemaskiner til tv, til tallerkner som vi kunne ødelægge. På væggen ved sikkerhedslinjen var der sat de såkaldte våben op, og vi kunne derfra vælge et. Jeg valgte et mindre baseballbat. Jeg tænkte det ville passe bedst i forhold til min højde og drøjde” (Bilag 18).



(Billede 2: er taget inden, vi afprøvede Break Roomet.)



(Billede 3: er taget efter, vi fem mennesker havde afprøvet Break Roomet i 20 minutter.)

Som nævnt tidligere var vi komplet deltagende i aktiviteten, da vi besøgte Break Roomet i Malmø. Da vi på forhånd vidste en del om rage rooms generelt, kan man argumentere for, at vi som komplet deltagende havde en chance for at overse bestemte mønstre eller regler omkring Break Roomet. Vi var i forvejen positivt indstillede over for idéen omkring rage rooms, hvilket ligeledes kan påvirke måden, hvorpå vi opfatter selve oplevelsen af at afprøve Break Roomet i Malmø. Dette kan man se som en ulempe ved vores deltagerobservation, og man kan overveje, om vi havde fået mere information ud af at observere andre mennesker. Derudover havde vi måske også fået en helt anderledes forståelse for Break Roomet, hvis vi var gået ind i Break Roomet uden en forforståelse, som socialkonstruktivisme også påpeger eller idé om, hvad oplevelsen ville indebære. Vores overvejende positive indstilling til Break Roomet fremgår ligeledes ud fra vores feltnote, der blev beskrevet før selve besøget:

Feltnote:

“Ingen af os havde prøvet at være i et rage room før, så det var tydeligt at mærke, at alle var spændte og ikke præcist vidste, hvad vi skulle forvente af oplevelsen. Jeg selv havde en idé om, at besøget ville blive en sjov oplevelse, og jeg følte mig klar til at smadre nogle ting. Ikke fordi jeg havde et behov for at afreagere ved at smadre noget, men fordi der var en glad forventning i det at skulle prøve noget helt nyt, som jeg ikke kunne forudse hvordan føltes” (Bilag 18).

Interviews

Det semistrukturerede interview

Det semistrukturerede interview er en del af den kvalitative metode. Dette er en interviewform med åbne spørgsmål, der giver en stor fleksibilitet, hvilket gør vi kan gå i dybden med spørgsmålene og få dem uddybet, når det er nødvendigt. Yderligere giver det interviewpersonen mulighed for at ytre deres personlige holdning. Forarbejdet er essentielt for kvaliteten af undersøgelsen. Det er vores job som interviewere, at kunne identificere de

“gode” svar og få dem uddybet. Forarbejdet ligger især i at have kendskab til den problemstilling, vi spørger ind til (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 47-53).

Interviewet har som nævnt en semistruktureret struktur, hvilket betyder, at intet er fast. De forberedte spørgsmål skal fungere som en guide. Derfor indeholder de kun de spørgsmål, som vi ønsker at få svar på. Rækkefølgen på spørgsmålene kan derfor ligeledes variere fra person til person, da det netop kommer an på situationen, og hvilke spørgsmål der er mest relevante. Denne semi struktur kan være med til skabe fokus på noget, vi ikke selv havde overvejet. Der bliver yderligere plads til opfølgende spørgsmål, som kan vise sig at være enormt essentielle (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 47-53).

Vi gør brug af denne i forbindelse med vores interviews både med ejeren af det Break Room, vi besøgte i Malmø, og de interviews vi foretog i forbindelse med respondenter fra vores netværk omkring de samfundsmæssige aspekter af vrede og opfattelsen af vrede. Hertil var det vigtigt for os at tilgå en bred aldersgruppe i de relationer, vi spurgte, og vi ønskede ligeledes, at der skulle være nogenlunde lige mange kvinder og mænd.

Dette gav os mulighed for at få flere forskellige perspektiver på vores spørgsmål ud fra interviewpersonens perspektiv.

Vi anvender det semistrukturerede interview, idet det giver interviewpersonen mulighed for at snakke frit, hvilket derved giver os en ny viden, som vi nødvendigvis ikke selv ville have forudset eller indspurgt til. Vi ønsker at give plads til fri snak men samtidig til at holde samtalen indenfor emnet vrede.

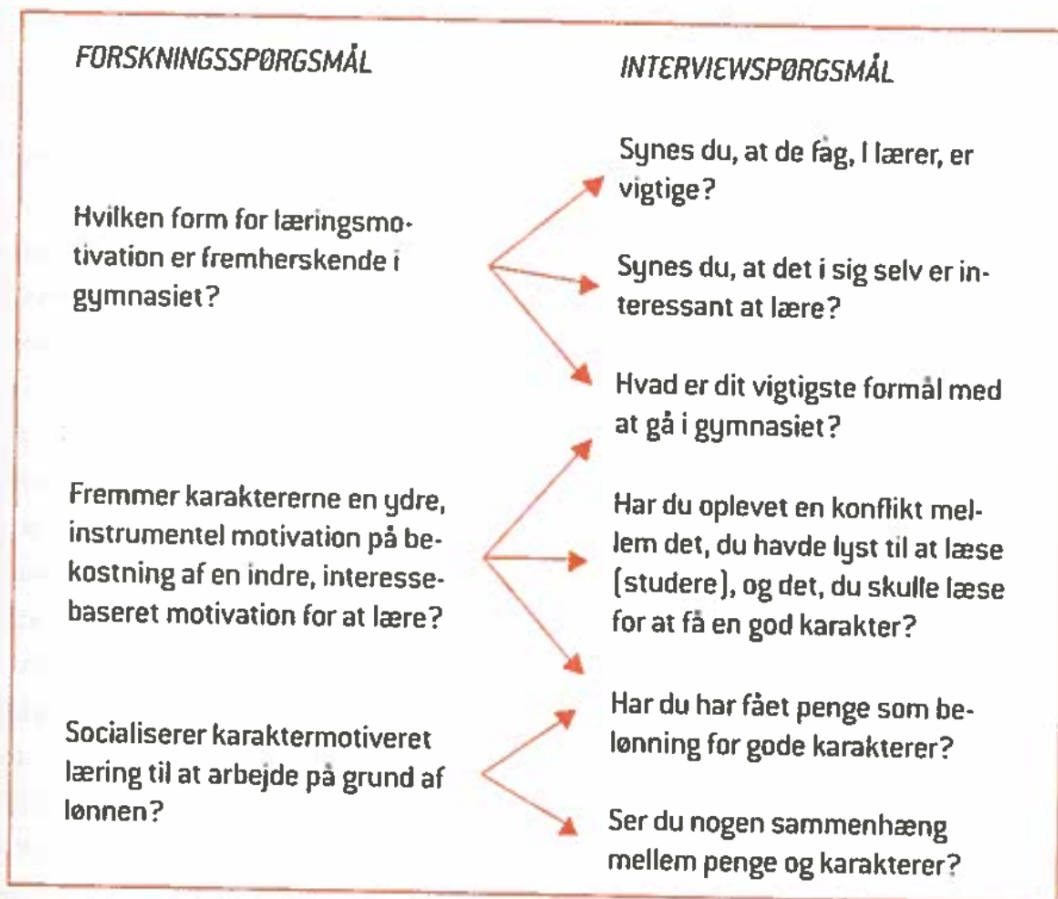
Vi har udført tre forskellige former for interviews, det ene var med ejeren af et Break Room i Malmø. Herudover var fem af dem telefoniske interviews, og vi sendte yderligere vores spørgsmål ud til fire interviewpersoner, som gav et skriftligt svar på vores spørgsmål. Vores interviewpersoner bestod af fire kvinder og fem mænd, og dermed var vi tilfreds med en nogenlunde lige fordeling af mænd og kvinder.

Udformning og afholdelse af de semistrukturerede interviews

Før vi tog ud og interviewede vores interviewperson i Malmø, var vi nødt til at opstille nogle forskningsspørgsmål, som vi kunne tage udgangspunkt i ved opstillingen af vores spørgsmål.

Overordnet har vi udformet alle vores interviewspørgsmål efter Kvale og Brinkmanns tabel, der viser hvordan man først opstiller forskningsspørgsmål, og derefter omdanner dem til interviewspørgsmål.

Tabel 7.1 **Forskningsspørgsmål og interviewspørgsmål**



Figur 6: Forskningsspørgsmål og interviewspørgsmål (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 153)

I forhold til vores interview i Malmø havde vi en meget lavpraktisk tilgang, hvor vi var nysgerrige på de praktiske aspekter af, hvordan et rage room bliver opført, og om det levede op til visionen for et rage room. Dette var baseret på et ønske om, at kunne skabe de samme rammer, hvor vi kunne udføre observationer af testpersoner på sigt, og fordi vi ønskede indsigt i, hvem der reelt set bruger Break Roomet. Derudover var det interessant at få en fornemmelse af, hvilke holdninger brugerne havde både før og efter besøget.

Disse refleksioner har vi brugt til at opstille vores forskningsspørgsmål.

Hvad angår vores spørgsmål, forsøgte vi ikke at lave ledende spørgsmål, der kunne påvirke

den interviewede. Dette var vi særligt opmærksomme på, da vi var bevidste om vores positive tilgang til rage rooms. Vi ønskede, at hun kun fortalte om sine egne erfaringer omkring Break Roomet, men det fandt vi utrolig svært, da vi afholdte interviewet lige efter, vi havde afprøvet Break Roomet. Dermed havde vi allerede fortalt, hvor fed en oplevelse vi havde haft, og det er meget sandsynligt, at ejeren af Break Roomet var påvirket af vores entusiasme. Når vi skal evaluere på dette interview, er vi enige om, at det havde været en fordel, hvis vi havde interviewet ejeren af Break Roomet, før vi afprøvede det. På den måde havde vi måske ligeledes selv opfulgt hendes svar med mere kritiske spørgsmål, end vi i realiteten gjorde.

“Nu var det tid til vores interview. Interviewet var utrolig givende og bakkede op om nogle af de hypoteser vi havde haft og især en ting hun nævnte satte sig fast. Hun beskrev den følelse kroppen fik når det var forbi ligesom, hvis man havde taget en kort lur, glad, tilfreds, men også en smule døs og træt. Den beskrivelse ramte helt plet. Når først jeg havde fået ro på adrenalinen, føltes hele kroppen træt, men på en god og tilfredsstillende måde” (Bilag 18)

Her i feltnoter kan man se, hvordan vi er meget positivt stemte omkring vores interviewpersons udsagn. Det kan sagtens være en tilfældighed, men med vores forforståelse er der en stor chance for, at vi har været påvirket af vores oplevelse i Break Roomet.

Disse forskningsspørgsmål tog vi med til Malmø og anvendte dem som udgangspunktet for interviewet med ejeren af Break Roomet. Interviewet blev udført i Malmø i receptionen. Vi var alle fem til stede under interviewet, idet det blev afholdt et par minutter efter, vi selv havde afprøvet Break Roomet. Der var en hovedinterviewer, som stillede de forberedte spørgsmål og en anden, der optog interviewet efter samtykke. Det var primært hovedintervieweren, der interviewede, mens de andre i gruppen supplerede, hvis der var behov for dette. Dette kunne blandt andet omfatte supplerende ord, da interviewet blev foretaget på engelsk. Dermed havde hovedintervieweren engang imellem brug for et ord, hun ikke helt kunne huske.

Dette står ligeledes som en af ulemperne ved dette interview fra Break Roomet i Malmø. Vi havde problemer med at forstå svensk, og ejeren af Break Roomet havde problemer med at forstå dansk. Dermed måtte vi foretage interviewet på engelsk, hvilket primært virkede optimalt.

Der var imidlertid en reel risiko for, at vi misforstod meninger eller udtryk, da ingen af os har engelsk som modersmål. Denne risiko er vi bevidste om, men grundet sprogbarrieren så vi os

nødsaget til at foretage interviewet på engelsk. Dermed har vi lagt ekstra ressourcer i at få oversat og forstået det sproglige element i den kontekst, interviewpersonen udtalte sig samt ligeledes i sprogets bogstavelige forstand.

Interviewet foregik fysisk, hvilket indebar, at vi var i stand til at aflæse interviewpersonens kropssprog. Dette har gjort, at vi kunne interagere med vores interviewperson. Der er imidlertid forbundet en risiko med dette, da vi kan have læst interviewpersonen forkert og dermed misforstået hendes kropssprog eller tonefald.

Computerstøttede interviews

En ny form for interviews blev mulige, da internettet vandt frem og computerstøttede interviews, som blandt andet chat interviews og telefoninterviews, blev mere og mere almindelige. En fordel ved telefoninterviews er, at man som interviewer til en vis grad har mulighed for at komme ud over geografiske udfordringer. Hvis den man ønsker at interviewe er i besiddelse af en telefon, kan interviewet i realiteten foretages. Man er imidlertid afhængig af en telefon, hvis man dermed ønsker at lave et interview med en stamme ude i en jungle, kan det være en udfordring.

Udover den geografiske fordel forekommer ligeledes hele aspektet med, at man som interviewer ikke behøver at være fysisk til stede sammen med den, man ønsker at interviewe. Hvis man for eksempel ønskede at foretage et interview med en person, der befandt sig på en farlig lokation, behøver man som interviewer ikke at udsætte sig selv for denne fare. Denne farlige lokation kunne for eksempel omfatte en krigszone (Kvale, 2015, s. 204).

Endnu en fordel ved telefoninterviews kan omfatte, at de mennesker der bliver interviewet ofte har nemmere ved at snakke om intime og muligvis etisk sensitive emner, da de ikke sidder ansigt til ansigt med et andet menneske. Der er imidlertid også ulemper ved det telefoniske interview, som bunder i, at interviewerens ikke har mulighed for at aflæse interviewpersonens kropssprog. Det samme gælder for personen, der bliver interviewet, som derved ikke kan se interviewerens kropssprog. Dermed skal man vurdere, om der er brug for det kropslige input som en del af forståelsen for det pågældende emne, man spørger ind til. Skal man for eksempel undersøge smerter i kroppen, kan det muligvis være brugbart for interviewerens, hvis den interviewpersonen har mulighed for at pege eller på anden måde fremvise noget fysisk. (Kvale, 2015, s. 205)

Vores første plan var at foretage interviews med kunder til Break Roomet i Malmø efter, at de havde afprøvet Break Roomet. Dette ønskede vi, da vi på denne måde kunne tilgå personer, som vi vidste havde afprøvet et rage room. Dermed ville vi undersøge, hvilken oplevelse personerne havde haft, og hvad de havde fået ud af Break Roomet. Vores egen erfaring med Break Roomet mente vi ikke kunne stå alene, da den på forhånd var meget farvet af vores egen positive indstilling til konceptet. Desværre kunne vi ikke komme i kontakt med ejeren af Break Roomet, og da de endelig svarede os, var det desværre forsent for os. Dermed gik vi over til blot at høre folks egne erfaringer med vrede, og hvilket samfundsperspektiv de havde på vrede.

På baggrund af de førnævnte praktiske udfordringer, som blandt andet tidsmangel, udspurgte vi i høj grad interviewpersoner, som var en del af vores netværk. Da vi tog denne beslutning, havde vi på forhånd aftalt, at vi som gruppe ikke interviewede vores egne relationer. Vi valgte ikke at interviewe vores egne relationer, fordi vi ikke ønskede, at vores egne relationer på nogen måde skulle blive påvirkede af vores tilstedeværelse. Selvom vores interviews blev foretaget over telefonen, og interviewpersonerne var bevidste om, at deres svar ville være synlige for vores gruppe som helhed, havde vi en enighed om ikke at interviewe vores egne relationer. Vi var blandt andet bekymrede for, at vores egne relationer måske ikke svarede fuldstændig i overensstemmelse med, hvad de egentlig mente, hvis vi var til stede ved telefonen eller, at den interviewede blev for fjollet med jokes omkring blandt andet vrede.

Derfor er alle telefoniske interviews foretaget af os, med en person vi ikke på forhånd kendte, men som var en del af et øvrig gruppemedlems netværk. Da vi hver især i gruppen bor meget forskellige steder på Sjælland, var der både tidsmæssige og økonomiske forhold, som gjorde det problematisk for os at tage ud og interviewe personerne ansigt til ansigt. Vi var især begrænset af et tidspres, da vores oprindelige plan, som tidligere nævnt, var at interviewe kunder til Break Roomet i Malmø. Dette er den primære grund til, at interviewene blev foretaget telefonisk.

Derudover fandt vi, at vrede kan være en intim ting at snakke om og som nævnt tidligere, kan intime forhold være nemmere at snakke om, når man ikke sidder ansigt til ansigt med en anden person.

Da vi foretog de telefoniske interviews med interviewpersonerne, opstillede vi ligeledes nogle forskningsspørgsmål. Hertil var vores undren rettet mod, hvordan samfundet så vrede,

og om der muligvis var en negativ samfundsmæssig tankegang forbundet med vrede. For eksempel omhandlede et af spørgsmålene, hvilke opfattelser, der eksisterer omkring vrede, og om der er forskel på, hvordan man opfatter vrede alt efter, hvornår man er født (Bilag ?). Denne undren blev indskrænket til vores forskningsspørgsmål og derefter lavet om til interviewspørgsmål.

Da vi ringede vores interviewpersoner op, introducerede vi os selv og derefter gav vi en kort forklaring af, hvad interviewet ville omhandle uden at give en dybere forklaring af vrede, da vi netop ønskede at høre deres perspektiv på vrede.

De fleste af de personer vi ringede op havde på forhånd hørt om vores projekt fra deres respektive netværk, og derfor var det begrænset, hvor meget vi behøvede at uddybe projektets baggrund.

Inden vi påbegyndte interviewet fik vi en godkendelse om, at vi gerne måtte optage interviewene, interviewpersonerne var hertil afklarede med, at de med stor sikkerhed ville indgå som en del af projektet.

Hvert interview havde meget forskellige længder, tidsmæssigt lå de mellem 8 til 30 minutter. Da vi anvendte det semistrukturerede interview, anvendte vi spørgsmålene som en guide. Vi har dermed samtidig givet plads til, at interviewpersonerne kunne snakke frit omkring deres historier og omkring andre ting, der kom op i forbindelse med spørgsmålene. Vi havde ikke på forhånd sagt noget om, hvor de skulle opholde sig under telefoninterviewet. Dermed havde vi ingen viden om, hvor de var i verden, eller hvem der eventuelt var med i rummet og kunne have lyttet med til interviewet. Dette kunne eventuelt være en ulempe, at vi ikke på forhånd lavede nogle klare retningslinjer for, hvordan vi gerne ville interviewe dem. Dette kunne blandt andet være, at vi ønskede, at de skulle være alene i et rum, imens interviewene foregik, så de muligvis havde nemmere ved at snakke ugeneret, uanset hvad de sagde.

Den ældste af vores interviewpersoner var en mand på 68 år. Det var ligeledes dette interview, som var det kortest af alle interviewene, da dette interview varede 8 minutter. Det længste interview var med en 32-årig mand og varede i 30 minutter. Dermed var der stor forskel på længden på vores interviews, hvilket man måske kan anse for at være naturligt, da alle mennesker er forskellige. Vi kunne imidlertid ligeledes have forsøgt at stille flere uddybende spørgsmål, da vi opdagede, at særligt en af vores interviewpersoner havde en tendens til at svare kort på spørgsmålene.

Det strukturerede interview

Det strukturerede interview er en form for forskningsinterview, som ofte bliver benyttet i forbindelse med surveyundersøgelser og skriftlige interview. Målet med denne type af interview er, at respondenterne bliver standardiseret og interviewerens får den samme spørgekontekst, således at forskellen mellem interviewene og variation i udførelsen af interviewene er minimeret (Bryman, A., 2016, s. 209). Spørgsmålene i et struktureret interview er oftest meget specifikke og indebærer svarmuligheder. Disse spørgsmål kaldes lukkede spørgsmål. De lukkede spørgsmål gør det nemt at behandle data, sammenligne svar og ved brug af svarkategorier, er man mere tilbøjelig til at få de specifikke besvarelser, som man søger. Et struktureret interview kan imidlertid indebære åbne spørgsmål, så respondenter har mulighed for at besvare spørgsmål åbent f.eks. via en besvarelses boks, hvor det er muligt at skrive tekst. Fordelen ved åbne spørgsmål er, at respondenter kan svare på egne vilkår uden bestemte svarkategorier, hvilket gør det muligt at udlede uventede svar og danne grundlag for andre uopdagede perspektiver på forskellige tematikker. Nogle af ulemperne ved åbne spørgsmål er imidlertid, at svarene skal kodes og kategoriseres for at analyseres i modsætning til lukkede spørgsmål, hvor den efterfølgende data er lettere at behandle. Udover at have benyttet det strukturerede interview i form af en spørgeskemaundersøgelse har vi også gjort brug af det i forbindelse med skriftlige interviews. Da fire af interviewene blev besvaret skriftligt, blev det kvalitative strukturerede interview benyttet i denne sammenhæng. Interviewpersonerne modtog de samme spørgsmål, som blev stillet i de mundtlige semistrukturerede interviews, men den afgørende forskel var, at interviewguiden var vidt forskellige. I de skriftlige interviews var strukturen forudbestemt, og vi havde ikke mulighed for at stille uddybende spørgsmål undervejs. Denne struktur kan således give tab af mulig relevant empiri, som vi kunne have indsamlet. Strukturen kreerer en snæver tilgang til indsamlingen af svar, hvilket både giver fordele og ulemper. Vi kunne risikere, at de fire interviewpersoner havde relevante pointer i forhold til vores undersøgelse om forholdet til udadreagerende vrede, som blev overset grundet den manglende mulighed for uddybende spørgsmål. Dette skaber en etisk overvejelse, eftersom interviewpersonernes besvarelser ikke

er blevet udfordret i interviewprocessen. Når besvarelsene ikke er blevet udfordret, får vi et begrænset kendskab til bagvedliggende refleksioner hos respondenterne. Fordelene ved det skriftlige strukturerede interview var, at interviewpersonerne havde mulighed for at svare velovervejede og kalkulerede på spørgsmålene. Samtidig sikrede vi, at de stillede spørgsmål holdte en rød tråd modsat det mundtlige semistrukturerede interview, hvor der er større risiko for, at interviewet kan ændre retning undervejs (Bryman, A., 2016, s. 208-231)

Udformning af de strukturerede interviews

Der var 17 spørgsmål, som vores interviewpersoner skulle besvare skriftligt. Disse spørgsmål sendte vi ud til fire interviewpersoner. Ved vores semistrukturerede interview i Malmø havde vi mulighed for at bestemme, hvor interviewet skulle udføres. Denne fordel havde vi ikke med vores resterende interviews, og det kan skabe nogle ulemper. Når vi vælger at sende vores spørgsmål ud til interviewpersonerne, har vi ingen indflydelse på, hvor i verden vores interviewpersoner vælger at besvare spørgsmålene. Vi kan derfor ikke bestemme, om den interviewede besvarer spørgsmålene, imens han eller hendes kone eller mand er til stede og ser med over skulderen på de svar, den interviewede afgiver. En situation som denne kunne være med til, at interviewpersonen holder sig tilbage eller måske modificerer sine svar og bliver påvirket af personen i rummet.

Dette problem kan føre videre til troværdigheden i besvarelsen. I teorien kan vi ikke være 100 procent sikre på, at personen vi har sendt spørgsmålene til, i realiteten er den person, der også har besvaret det. At skrive sine tanker ned tager langt mere tid end blot at skulle sige dem højt og et scenarie kunne være, at interviewpersonen blev træt af at skrive sine tanker ned undervejs og fik en anden til skrive videre på spørgsmålene.

Den ekstra tid det tager at skrive tanker ned kunne derved gøre, at interviewpersonerne ikke får alle detaljer med, som vi ligeledes kom ind på tidligere.

Det er derfor svært for os at vurdere, hvor lang tid vores interviewpersoner har brugt på at besvare spørgsmålene, og dermed ved vi ikke, om det har indflydelse på svarene.

Med alle vores skriftligt besvarede interviews fik vi besvarelsene tilbage en dag efter, at vi havde udsendt dem. Der var kun et enkelt interview som vi først fik tilbage to dage senere.

Man kunne også forestille sig, at vores interviewpersoner har en interesse i at gøre sig særligt umage, da alle interviewpersonerne er en del af vores netværk, som vi har en relation til.

Etiske overvejelser

Som tidligere beskrevet, i afsnittet omkring målgruppe, har vi overvejet de etiske problemer, der kan opstå i dette projekt, når der tages kontakt til mulige interviewpersoner. Her var vi nødt til at have med i vores overvejelser, hvordan vi kontaktede vores interviewpersoner, og hvordan deres data blev håndteret. Da det var vores egne relationer fra vores eget netværk, som vi valgte at kontakte, lå der et arbejde i at sørge for, at der ikke var blevet oplyst mere information omkring dem imellem os end deres navn og en måde at kontakte dem på. Her var vi ligeledes opmærksomme på at gøre det klart overfor dem, at interviewet var frivilligt, og vi bedte om deres samtykke til at anvende dem til vores interviews og som en del af vores projekt, da vi, før vi opstillede spørgsmålene til dem, lagde en føler ud for at se, om der var nogen i vores netværk, der var interesseret i at deltage. Her gav vi dem en forklaring på, hvad de ville skulle svare på og hvor lang tid det ville tage for dem at svare på vores spørgsmål. Vi sørgede desuden for at gøre det klart over for dem, at de ville blive anonymiseret af hensyn til deres privatliv. Alle interviewpersonernes information vil blive destrueret efter, at opgaven bliver afleveret.

Kodning af empiri

Kodning er en måde at analysere den indsamlede data på. Dette gør man ved at identificere en eller flere passager i enten sin tekst- eller lydbaserede data, hvorefter man inddeler disse i forskellige tematikker. Oftest er der mange passager, der bliver identificeret, hvorefter man inddeler dem i temaer - selve koden. Dette gøres for at finde de relevante steder, hvor indholdet eller meningen er den samme. Kodning er dermed en måde, hvorpå man kan indexerer eller sætte ens data i kategorier for at sætte en ramme om disse. Der er to forskellige måder at se koding på, som giver muligheder for analyse (Gibbs, 2007, s. 38).

I denne forbindelse kan man vælge at samle alle de matchede steder, om det er ideer, mening eller noget helt tredje, sætte dem sammen under en kategori og derfra undersøge dataen på en struktureret måde. Den anden måde man kan analysere sin data på er ved at kigge på en

udarbejdet liste med resultaterne fra kodningen, og se hvad for nogen spørgsmål der kommer op, som kan videreførere ens analyse og anskue en sammenhængen mellem de forskellige kodninger. Dette fungerer specielt godt, hvis det er inddelt i et hierarki.

Ved at tage udgangspunkt i spørgsmålene :“Hvordan afreagerede du fysisk?”, og “Hvordan ville du benytte et rage room?” fra spørgeskemaundersøgelsen, som vi udarbejdede i fagmodulkursus fire: kvantitative metoder, har vi gennem kodning af data kommet frem til relevante tematikker. Til førstnævnte spørgsmål har vi ud fra besvarelserne nået frem til temaerne: ‘Motion’, ‘Destruktivt adfærd’, ‘Verbal højlydt adfærd’, ‘Vold’, ‘Selvskade’, ‘Rengøring’ og ‘Andet’ (Bilag 1).

Ud fra tendenserne til det førnævnte spørgsmål kan vi udlede de tre fyldestgørende temaer, som gør sig gældende i spørgeskemaet, hvilket er “Motion”, “Destruktivt adfærd og “Verbal højlydt adfærd”. Samme fremgangsmåde benyttes i behandlingen af empirien fra besvarelserne af spørgsmålet “Hvordan ville du benyttet et rage room?”. Derudover har vi kodet spørgsmålet ud fra Spielbergers vredesteori om de tre tilgange til vredesudbrud: ‘Destruktiv vrede’, ‘Indadrettet vrede’ og ‘Velkontrolleret vrede’. Ved at tage udgangspunkt i de tre vredesteorier, som vi benytter i opgaven, kan vi ved at kategorisere, hvordan respondenterne reagerer på vrede, synliggøre nogle af de tendenser, der gør sig gældende i vores spørgeskema. På denne måde kan vi udlede de empiriske væsentlige tematikker, som vi kan arbejde videre med i opgaven. Kodningen og kategoriseringerne bidrager til en overskueliggørelse af de overordnede emner samtidig med, at det tydeliggør essensen af fænomenet og de tilhørende tematikker.

Kodningsstrategien

Til kodningen af den indsamlet empiri har vi benyttet en kombination af begrebslig og åben kodning (Gibbs, 2007, s. 44-45). Begrebslig kodning er styret af begreber fra teorier, hvilket optræder i vores kodning, eftersom vi har opstillet specifikke tematikker, hvor empiri er blevet fordelt i. Eksempelvis har vi udvalgt centrale tematikker på forhånd. Vi har imidlertid ligeledes benyttet os af åben kodning. Den åbne kodning tilsidesætter forforståelse i form af teori, og dermed ønsker tilgangen, at man skal gå til kodningen med et åbent sind. Denne tilgang optræder i valget af flere af temaerne såsom ‘vold’ og ‘rengøring’, som er blevet valgt på baggrund af den indsamlede empiri fra de åbne spørgsmål i spørgeskemaundersøgelsen. Selvom tilgangene er modsigende, optræder begge kodningsstrategier ofte i de samme undersøgelser (Gibbs, 2007, s. 44-45). Vi valgte yderligere at foretage en kodning af vores

empiri efter, at vi havde indsamlet data gennem interviewene. En kodning af empiri skaber en bedre oversigt over kvalitativ data, og dette gør det mere håndterbart til videre gennearbejdelse (Kvale og Brinkmann, s. 2015, s. 263). Efter de mundtlige interviews blev foretaget, transskriberede vi lydoptagelserne, så vi havde alle interviews på skrift. Dernæst lavede vi et kodningsskema med relevante temaer med udgangspunkt i teori om vrede. Med kodningsskemaet blev alle interviewene gennemlæst og tekststykker, hvor et tema optrådte i interviewpersonernes svar, blev indsat under det pågældende tema i skemaet. Denne strategi gør den kvalitative empiri mere kvantificerbart (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 261-262). Efter vi opdagede nye temaer i kodningsprocessen af interviewene, tilføjede vi nye tematikker til skemaet. Fordelen ved benyttelse af den valgte kodningsstrategi er, at den skaber mulighed for at klargøre ligheder og forskelle i interviewpersonernes svar, da de konstant bliver sammenlignet undervejs. Da vi mente, at vi opnåede datamætning i kodningen, eftersom kodningen ikke lagde op til nye fortolkninger af empirien, stoppede processen (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 263).

Til sidst kunne vi udarbejde beskrivelser af generelle tendenser i svarene, som viste interviewpersonernes egne synspunkter og forhold til vrede, afreagering udadtil og rage rooms, hvilket vi har kunne benytte til besvarelsen af vores problemformulering.

Gentaget kodning

Efter vores første kodning af vores indsamlede empiri valgte vi at foretage flere kodninger af data for at forsøge at komme tættere på datamætning. Datamætning er det ideelle punkt at opnå i analyseprocessen af data. Den finder sted, når gentagne kodninger ikke giver anledning til ny viden gennem empiri. Ved en enkelt foretaget kodning kan vigtige eller relevante pointer gå tabt, da de kan overses (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 263). De gentagne kodninger optræder tydeligt i den induktive kodningsstrategi, eftersom flere kodninger begrænser risiko for bias i fortolkninger af data. Dette optræder ligeledes i den abduktive analysestrategi, vis cirkulære proces giver anledning til, at gentagne analyser af indsamlet empiri skaber ny viden (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 259-260). Da vi følte, at vi nærmede os datamætning, stoppede vi kodningen og fortsatte med analyse af kodningens resultater.

Analysestrategi for kodningen

Kodningen af forskellige tematikker ud fra vores spørgeskemaundersøgelse er en måde at konceptualisere på. Konceptualisering og fortolkning ved kodning er essentielt for

analyseprocessen. Konceptualisering betyder at identificere og kategorisere empiri og kan benyttes både indenfor induktivt og deduktivt arbejde: “[...]først foretager du observationen, hvor noget vigtigt eller bemærkelsesværdigt sker, og derefter klassificerer eller beskriver du det.” (Olsen, u. å., s. 5). I denne sammenhæng skelnes der mellem induktiv og deduktiv kodning, hvortil vi har gjort brug af begge tilgange - dog med induktiv kodning i fokus.

Induktiv kodning

Vi har gjort brug af den induktive strategi, hvor man ”træder ind i feltet uden at have alt for mange forudindfattede ideer at teste, men snarere vil lade den empiriske verden afgøre, hvilke spørgsmål der er værd at søge besvaret” (Brinkmann 2013 s. 72).

Denne type kodning har vi anvendt, da vi ikke har uarbejdet emnekategorierne på forhånd, men i stedet formuleret tematikkerne ud fra dataen. Den induktive kodningsstrategi anskues i henholdsvis Bilag 1 og 3. Professorerne i sociologi, Amanda Coffey og Paul Atkinson, beskriver induktiv kodning og anvendelsen af “nedefra”-perspektivet således: “Man kan begynde med dataene og kategorisere dem på en mere induktiv måde, begyndende med lokale kategorier af aktørerne eller informanterne selv.” (Olsen, u.å., s. 9). De induktive kodeprocedurer kan være beskrivende og gøre brug af deskriptive koder for at generere en teori. Indenfor induktiv kodning er der krav om åbenhed i forbindelse med vores spørgeskemaundersøgelser empiriske grundlag, hertil mener mange forfattere, at en betingelse for induktiv kodning er "hold dig tæt til den rå information" (Olsen, u.å., s. 9). Ved at kode gennem den induktiv tilgang og på den måde kategorisere data, kan man afkode social fænomeners mangfoldighed, hvilket bliver tydeliggjort i følgende citat: “Kodning er en progressiv proces, som består i at sortere og definere og definere og sortere indsamlede data [...], der er anvendelige til vores forskningsformål. Ved at sætte ligesindede brikker sammen til dataklumper skaber vi en organisatorisk ramme.” (Olsen, u.å., s. 10).

Til det teoribyggende studie knytter sig den omvendte induktive strategi, hvor man ”træder ind i feltet uden at have alt for mange forudindfattede ideer at teste, men snarere vil lade den empiriske verden afgøre, hvilke spørgsmål der er værd at søge besvaret” (Brinkmann 2013 s. 72).

Deduktiv kodning

Udover at benytte induktiv kodning gør vi ligeledes brug af deduktiv kodning i et af klassifikationsskemaerne (Bilag 2). Deduktiv kodning er teoriinspireret og en lukket kodning, idet man udvælger relevante teorier på forhånd og kun ser på empirien med udgangspunkt i

teoriens grundlag. Ved den deduktive metode undersøger man, om observationer stemmer overens med den forudbestemte teoris grundprincipper. Så teorien sammen med problemformuleringen styrer de data, som man kategoriserer og analyserer. I den forbindelse tager vi afsæt i Charles Donald Spielberger allerede eksisterende vredesteorier og ud fra det, kategoriserer vi vores data: “[...] koder repræsenterer det afgørende bindeled mellem de originale ”rådata”, det vil sige tekstmaterialet som interviewudskrifter eller feltnotater på den ene side og forskerens teoretiske begreber på den anden” (Coffey og Atkinson, 1996, s. 27.). Kodelisten, som i vores tilfælde er de tre teoretiske tilgange til vredesudbrud, som er følgende: “Destruktiv vrede”, “Indadrettet vrede” og “Velkontrolleret vrede” (Bilag 2), blev udarbejdet og opstillet før selve afkodningen af dataene fra spørgeskemaundersøgelsen.

Konsekvenser ved induktiv og deduktiv kodning

En konsekvens ved induktiv kodning er, at forskere kan indfortolke egne erfaringsbaserede fordomme i tekster, der bliver kodet induktivt. En kritik af induktiv kodning er, at kategoriseringerne er ureflekterede og kan have en betydelig risiko for projektets troværdighed (Olsen, u.å., s. 9). Derfor kan en induktiv kodning forudsætte gentagne gennemlæsninger, dette kan eksempelvis være i forbindelse med udskevne interviews. En kritik af deduktiv kodning går på, at deduktion kan skyldes analytisk magelighed, hertil udtaler Richar Boyatzis sig således: “...en teoridrevet tilgang er behagelig for mange forskere, fordi de begynder at danne deres egen teori eller en andens teori og derefter forsætter med at udvikle deres tematiske kode...” (Olsen, u.å., s. 8). Udover dette kritiseres deduktiv kodning for at kunne blokere for objektiv analyse, når forskere konfronteres med ikke udforskede temaer. Derfor kan anvendelse af deduktiv strategi indebære risici for at forskningsresultaterne ubevidst bliver biased.

Spørgeskemaer

I dette projekt har vi valgt at anvende et tidligere kursusprojekt både som en del af vores forforståelse men ligeledes til anvendelse i vores analyse.

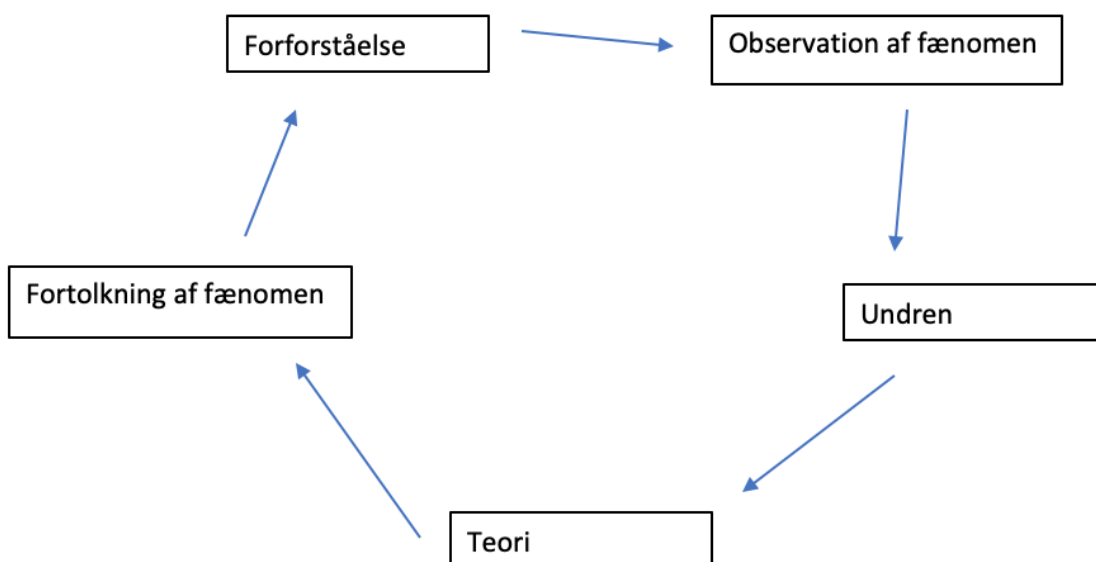
Den tidligere opgave var en udarbejdelse af et kvantitativt studie, der havde til formål at undersøge individers måde at reagere på vrede og derudover undersøge, om de havde hørt om rage rooms og eventuelt ville afprøve det.

Vi anvender udelukkende besvarelserne fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse, som blev udarbejdet i en tidligere opgave. Dermed vil vi ikke komme ind på det kvantitative aspekt, da vi ikke mener, at det har relevans for dette projekt. Det er primært de åbne spørgsmål dermed de kvalitative spørgsmål fra spørgeskemaundersøgelsen, som vi finder interessante.

Hvad angår vores forforståelse i relation til spørgeskemaet, er den primært baseret på de spørgsmål, som angår, hvem af respondenterne der gerne vil afprøve et rage room, og hvem af dem, som har prøvet at afreagere fysisk på deres vrede.

Analysestrategi

I denne opgave har vi valgt at benytte den abduktive tilgang. I denne forskningsstrategi er forskerens undren over et fænomen i fokus. Denne undren af et fænomen leder til, at forskeren forsøger at øge sin forståelse af fænomenet gennem teori. Dette skaber ny viden og ny indsigt i fænomenet, der senere kan udvikle sig til en forklaring på og forståelse af en undren (Figur 7). Som udgangspunkt forsøger strategien ikke at skabe et endeligt svar på denne undren, der senere kan udvikle sig til universelle love. Den forsøger i stedet at finde det bedst mulige argument for en forklaring (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 259-260).



Figur 7: Abduktive fremgangsmåde

Den abduktive strategi har vi valgt at anvende som analyseværktøj, da vi ikke forsøger at finde generelle logiske forklaringer på fænomenet vrede. I stedet vil vi undersøge, hvordan individer forholder sig til vrede, og hvordan de afreagerer på en sindstilstand som vrede. Vores forforståelse af fænomenet ændres gennem den kvantitative spørgeskemaundersøgelse og de foretagne interviews af forskellige individer samt vores besøg og observation af Break Roomet i Malmø. Vi benytter dernæst teori til at undersøge vores observationer, og hermed opnår vi fortolkningsmuligheder for at komme med svar på vores undren på baggrund af argumenter. Ulempen ved denne strategi er, at vi ikke nødvendigvis kan komme med et entydigt logisk gyldigt svar på vores undren, men metoden vil søge at komme med et kvalificeret bud.

Analyse af kodning

Resultater fra kodningen af spørgeskemaundersøgelsen

Ud fra kodningen af spørgsmålet “Hvordan afreagerede du fysisk?” fra spørgeskemaundersøgelsen (Bilag 1) udledte vi disse tematikker: “Motion”, “Destruktiv adfærd” og “Verbal højlydt adfærd” som de hyppigst optrædende, og dermed vil disse blive brugt i analysen.

Efter kodningen af den indsamlede empiri har vi ud fra forskellige tematikker fået et indblik i forskellige tendenser af, hvordan vores respondenter håndterer vrede. Kodningen påviser, at tematikkerne “Motion”, “Destruktivt adfærd” og “Verbal højlydt adfærd” optræder hyppigt i respondenternes svar (Bilag 1). Disse tematikker har vi valgt, da de fleste besvarelser tilhører en af de nævnte emnekategorier, samtidig er emnerne relevante og stemmer overens med vores forforståelse af vredeshåndtering. Dermed påvises det, at respondentgruppen oftest afreagerer på vrede ud fra en af de tre udtryksformer. Under hver af disse tre tematikker optræder forskellige tendenser i besvarelserne. Kodningen tyder, at løb og fitness er en stor del af respondenternes svar på, hvordan de håndterer vrede.

Ydermere er aggressiv adfærd ved at kaste med eller slå på genstande, samt råb og skrig andre hyppige tendenser i besvarelserne (Bilag 2). Netop den “destruktive opførsel” henvender sig til rage rooms, vis midler adresserer sig til denne udtryksform, hvor individer har mulighed for at ødelægge og kaste med genstande.

Ud fra spørgsmålet “Hvordan ville du benytte et rage room?” (Bilag 3) har vi kodet os frem til følgende temaer: “Vil ikke benytte rage room”, “Pris”, “Underholdning”, “Både som underholdning og en måde at komme ud med vrede”, “Terapi”, “Kritisk syn på rage room” og “Andet”.

Kodningen af spørgsmålet viser, at et udpræget antal af respondenter ikke vil benytte et rage room. Hertil har vi valgt at gå mere kvalitativt til værks og udspecificere de tematikker, som vi finder mest relevante, og som kan give os et mere nuanceret syn på fænomenet i stedet for at fokusere på de hyppigst optrædende emner i besvarelsene.

I den forbindelse har vi udvalgt følgende fire tematikker: “Underholdning”, “Pris”, “Terapi” og “kritisk syn på rage room”, da vi finder lige netop disse emnekategorier mest væsentlige i forhold til vores undersøgelse. Tematikkerne vil vi analysere i vores analyse. Inden under disse fire kategorier fremgår det, at prisen, henholdsvis om det er billigt eller gratis at prøve et rage room, har betydning for benyttelsen af det. Samtidig anskues det, at terapi og sjov spiller en rolle i benyttelsen af rage room og i den forstand, hvorvidt rage roomet har en terapeutisk virkning eller blot en underholdningsværdi. Der er imidlertid en betydelig del, som stiller sig kritisk overfor for rage roomet og ikke mener, at det kan give afløb for deres vrede og frustrationer, men modsat være med til at fastholde dem i et mønster af vrede. Yderligere mener flere af responderne, at rage rooms kan virke som et voldsomt og negativt ladet koncept (Bilag 3). Dette perspektiv vil bidrage til udarbejdelsen af et nuanceret syn på vores perspektivering.

Resultater fra kodningen af interview

Ud fra kodningen af interviewene udledte vi følgende tematikker: “Følelse af uretfærdighed”, “Følelse af misforståelse”, “Indestængt vrede”, “Udafreagerende vrede”, “Vrede som en reaktion på at være ked af det”, “Tabu”, “Destruktiv adfærd”, “Holdning til udadreagerende vrede”, “Kønsforskelle i vrede”, “Motion”, “Verbal højlydt adfærd”, “Positiv holdning til rage rooms”, “Negativ holdning til rage rooms”, “Rage room som underholdning”, “Rage room som terapiform” og “Pris” (Bilag 4).

På baggrund af kodningen af de indsamlede interviews har vi udvalgt de væsentligste og de oftest optrædende tematikker ved brug af en dobbeltkodning. I denne forbindelse fandt vi

frem til fire overordnede tematikker: “Følelse af vrede” herunder med fokus på uretfærdighed og misforståelse, “Reaktion på vrede” med fokus på henholdsvis indestængt vrede og udadreagerende vrede, herunder verbal højlydt adfærd, destruktiv adfærd og motion, “Kønsforskelle i vrede”, hvor vi fokuserer på, hvordan vi socialt opfatter vredeshåndtering i forhold til køn og vores sidste tematik, som omhandler “Rage room”, hertil vil vi kaste lys over det at benytte rage room som underholdningsform og terapiform.

Yderligere vil vi inddrage relevante citater for blandt andet at belyse pris aspektet samt forskellige holdninger til benyttelsen af rage room. Vi kan på baggrund af kodningen fra spørgeskemaundersøgelsen udlede, at de generelle tendenser går igen i interviewene. I den forbindelse har vi inddraget tematikkerne: “Motion”, “Destruktiv adfærd” og “Verbal højlydt adfærd”, “Underholdning”, “Pris”, “Terapi” og “kritisk syn på rage room”, som vi kodede os frem til fra de åbne spørgsmål i spørgeskemaundersøgelsen under de overordnede tematikker (Bilag 4). På den måde kommer vi gennem den gentagne kodning frem til de fire førnævnte tematikker, som er gennemgående tendenser både i interviewene og de to åbne spørgsmål i spørgeskemaet, dermed vil disse tematikker analyseres på baggrund af teori og understøttes af citater fra den indsamlede empiri.

Gentaget kodning

Først udarbejdede vi den første kodning af besvarelserne fra interviewene ved at anvende den åbne induktive kodningsstrategi, og koderne er derfor genereret ud fra interviewbesvarelserne. Den første udarbejdede kodning af interviewene var en proces, hvori vi navngav alt, vi fandt relevant. Det endte ud i en usorteret og ustruktureret kodeliste. Nedenfor påvises et udsnit af den første kodningen for at illustrere, hvorfor en gentagne kodning var nødvendig.

Bilag 4: Klassifikationskema af interviewbesvarelserne.

Kodning af interviews:

Emne kategorier	Interviewbesvarelser
Følelse af uretfærdighed	<ul style="list-style-type: none"> - "Jeg bliver som regel vred, når mine gode intentioner misforstås eller der sker social uretfærdighed og diskrimination af mennesker, der er anderledes."(Mand, 56 år) - "Jeg oplever vrede, hvis nogen opfører sig uretfærdigt i mine øjne."(Mand, 25 år) - "Hvis jeg er blevet uretfærdigt behandlet f.eks." (Mand, 25 år) - - "Nu oplever jeg vrede som noget der opstår i situationer som kan virke uretfærdige eller hvis jeg føler afmagt. Dette kan f.eks. være i situationer hvor jeg hører om folk der ikke har fået den berettigede hjælp."(Kvinde, 22 år) - Ydermere kan jeg få en fornemmelse af vrede, hvis noget går uretfærdigt
Følelse af misforståelse	<ul style="list-style-type: none"> - "vrede er, hvis man skal komme med et eksempel, normalt er jeg meget svær at hidse op, men noget der kan gøre mig vred er faktisk hvad der sker i Ukraine i dag. Noget der kan gøre mig vred er når man oplever offentlige store personer udnytte samfundet og deres system. Det har man ses i årtier efter årtier, det kan gøre mig vred." (Mand, 68 år) - "Men oftest er jeg vred på mig selv, når jeg er vred."(Mand, 25 år) - "Hvis jeg har gjort noget, som jeg har ikke er tilfreds med. Det er nok ofte, hvis jeg har opført mig dumt over for nogen, der betyder meget for mig. Eller hvis jeg får følelsen af ikke at have gjort noget godt nok, eller hvis min gode intentioner ikke bliver modtaget godt." (Mand, 25 år) - "Jeg bliver som regel vred, når mine gode intentioner misforstås eller der sker social uretfærdighed og diskrimination af mennesker, der er anderledes."(Mand, 56 år)
Indestængt vrede	<ul style="list-style-type: none"> - "Jeg holder det længe for mig selv, men tænker hele tiden over, hvordan det skal håndteres og hvordan, jeg evt. kan få sagt nogle ting til dem/den, der har gjort mig

Billede 3 og 4: Udsnit af første kodning af interviewbesvarelserne. Den fulde kodning kan ses i Bilag 4.

Efter at have udarbejdet en lang ustruktureret kodeliste af relevante tematikker begyndte vi, at kunne anskue nogle mønstre og overlappninger. For at skabe et indblik i vores data og skabe struktur i kodningen slog vi de emne kategorier, hvor tematikkerne og besvarelserne havde fællestræk og overlappede hinanden, sammen. I den forbindelse foretog vi en gentagne kodning i forsøget på at opnå datamætning. De nye sammenslåede emne kategorier afspejler en forståelse for og et overblik over de relevante tematikker, der skulle videre analyseres. De endelige fire tematikker blev til: "Følelse af vrede", "Reaktion på vrede", "Kønsforskelle i vrede" og "Rage room". Under disse fire fandt vi forskellige fænomener, som gik igen. De fundne fænomener og tilhørende besvarelser blev farvekodet for at skabe et bedre overblik. Et udsnit af det endelige farvekodet klassifikationsskema ses nedenfor. I dette klassifikationsskema har vi inddraget de interviewbesvarelser, som vi ikke har valgt at benytte i projektet. De resterende besvarelser og det fulde skema for den endelige gentagne kodning findes i Bilag 19.

Gentaget kodning

Emne kategorier	Interviewbesvarelser
-----------------	----------------------

Følelse af vrede

- Uretfærdighed
- Misforståelse

- "Jeg oplever vrede, hvis nogen opfører sig uretfærdigt i mine øjne."
(Mand, 25 år)

- "Hvis jeg er blevet uretfærdigt behandlet f.eks." (Mand, 25 år)

- "Ydermere kan jeg få en fornemmelse af vrede, hvis noget går uretfærdigt til, eller nogen eller noget bliver behandlet dårligt."
(Mand 1, 32 år)

- "Men oftest er jeg vred på mig selv, når jeg er vred." (Mand, 25 år)

- "Hvis jeg har gjort noget, som jeg har ikke er tilfreds med. Det er nok ofte, hvis jeg har opført mig dumt over for nogen, der betyder meget for mig. Eller hvis jeg får følelsen af ikke at have gjort noget godt nok, eller hvis min gode intentioner ikke bliver modtaget godt." (Mand, 25 år)

- "Jeg bliver som regel vred, når mine gode intentioner misforstås eller der sker social uretfærdighed og diskrimination af mennesker, der er anderledes." (Mand, 56 år)

Reaktion på vrede

- Indestængt vrede
- Udadreagerende vrede
 - Verbal højlydt adfærd
 - Destruktiv adfærd
- Motion

- "Jeg holder det længe for mig selv, men tænker hele tiden over, hvordan det skal håndteres og hvordan, jeg evt. kan få sagt nogle ting til dem/den, der har gjort mig vred."
(Mand, 56 år)

- "Når jeg tænker på det at være vred, tænker jeg på en sindstilstand, hvor

man er helt indebrændt og bare er sur.” (Mand, 25 år)

- “Jeg har en enkelt gjort skade mod en anden. Da jeg var en lille dreng, kastede jeg en legetøjsbil i hovedet på min storebror, fordi han drillede mig. Ellers har jeg prøvet at råbe eller kaste med ting i vrede.” (Mand, 25 år)

- “Jeg prøver ofte at holde det inden for, men kan godt i situationer hvor jeg bliver rigtig vred have lyst til at slå i en pude. Jeg tror også det kan være farligt at holde det for meget inde. Så når man er rigtig vred, så i stedet råbe det ud og så bagefter håndtere det. Så er det måske nemmere. Tror også det er en måde mange benytter sig af. At slå i en pude er der ikke nogen der tager skade af, så så længe det er sådan tænker jeg det er meget fint.” (Mand 2, 32 år)

- “Jeg reagerer verbalt. Min vrede kommer til udtryk i min måde at kommunikere på, jeg taler mere højtlydt, hårdt og er kold i tonen - jeg retter ikke decideret min vrede mod nogle, men det kan godt misforstås som at jeg er vred på dem omkring mig.” (Kvinde, 22 år)

- “Man kan være udadreagerende ved at råbe ad folk, kaste med ting, slå på folk (eller anden form for vold). Jeg har aldrig været voldelig mod andre, men i vrede har jeg da som barn/teenager kastet med ting. Nu ses det som tidligere beskrevet.” (Kvinde, 22 år)

- “Jeg har haft fornøjelse af at køre

	<p>motorcykel, for at lukke ”damp ud” og motion og fysisk arbejde kan være godt i den henseende.” (Mand, 56 år)</p>
<p>Kønsforskelle i vrede</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Mænd agerer mere meget udad reagerende end kvinder, når det gælder vrede.” (Mand, 25 år) - “Jeg tror, at mænd generelt set agerer mere ukontrolleret. Tror det skyldes mange ting, men allerede i barndommen var det jo tydeligt. På legepladsen sloges drengene mere end pigerne og opførte sig mere uopdragne. Det kunne være et tegn på, at det generelt er mere acceptabelt for hankønnet at vise vrede udadtil. Der er måske en diskurs i samfundet om, at kvinder skal være mere kontrolleret, hvilket jo selvfølgelig ikke er okay. Gennem hele historien har det jo ofte været sådan. Eller også reagerer mænd generelt bare før, du vælger at bruge hovedet?” (Mand, 25 år) - “Min umiddelbare tanke er ja. Men jeg ikke sikker på det er rigtigt. Jeg tror det kommer an på hvilke mennesker man har i sit liv. Jeg tror ikke generelt i verden, at man bare kan sige, at mænd måske har en større tendens til at over reagere eller være udadreagerende end kvinder har, som jeg måske hælder mest til. Men jeg tror måske ikke det er helt rigtigt.” (Kvinde, 39 år) - “Jeg oplever at mænd er mere fysiske i deres vrede end kvinder

	<p>som reelt er. Dette er baseret på erfaring. “ (Kvinde, 22 år)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Jeg kan umiddelbart ikke vurdere, om der er forskel på hvordan mænd og kvinder reagerer på vrede. Jeg tror måske mænd har en tendens til at være mere udadreagerende som følge af vrede, hvor kvinder måske har mere tendens til at reagere verbalt. Dette er kun en tanke.” (Mand 1, 32 år) - “ Det tror jeg helt sikkert der er. Der er noget fra naturens side med ved vores respons som er forskelligt. Jeg tror mænd har større tendens til at komme op i vrede, helt tilbage fra den gang hvor det var mænd der jagede og kvinder der passede stammen. Altså kvinder kan selvfølgelig også blive vrede, men tror der er større tendens til aggressioner hos mænd. Der er nogle ting der er begravet dybt i kønnet og så tror jeg også samtidigt at kvinder har mere tendens til at have et større netværk og være mere empatiske. Jeg tror mænd generelt har brug for mere hjælp til at håndtere vrede.” (Mand 2, 32 år)
<p>Rage Room</p> <ul style="list-style-type: none"> - Underholdning - Terapiform - Pris - Holdning til rage room <ul style="list-style-type: none"> -Positiv -Negativ 	<ul style="list-style-type: none"> - “Jeg synes, det lyder meget sjovt og måske også sundt for sjælden, hvis jeg lige har behov for at komme ud med noget vrede. Tror dog, at jeg vil se det mere som underholdning end terapi.” (Mand, 25 år) - “Jeg tror bare jeg ville synes det var sjovt at få lov til at ødelægge noget eller skribe eller et eller andet.” (Kvinde, 39 år) - “Hvis det var noget socialt ville jeg ikke afsige det. Jeg har svært ved at

se mig i sådan en situation, men jeg ville da ikke afskrive at prøve det.” (Mand, 68 år)

- “Og jeg ville heller ikke betale meget for det, fordi jeg kunne jo også bare købe nogle billege tallerkner og ødelægge dem et eller andet sted, hvis jeg virkelig havde behov for det.” (Mand, 25 år)

- “Dette skulle være et tilbud som er gratis og som kan tilgås af alle. (Kvinde, 22 år)”

- “Kunne da helt sikkert være en god idé for nogen og flere, hvor man kunne få fælles afløb for frustrationer og aggressioner. Det kunne også være noget med motion, rock-musik – evt. boksebold eller pude.” (Mand, 56 år)

- “Jeg tænker helt sikkert det er en positiv ting at det eksisterer, for jeg tror der er rigtig mange mennesker, som kunne have glæde af at kunne gå sådan et sted hen og fordele deres utilfredshed. Det jeg der er mange som ville have glæde af, jeg er måske bare ikke en af dem.” (Kvinde, 39 år)

- “Altså jeg tror min umiddelbare holdning er at jeg godt kan forstå hvis man bare har brug for at gå ind og rage og så er det jo godt med et rum hvor det er tiltænkt i stedet for der hjemme. (...)” (Mand 2, 32 år.)

- [...] Jeg tror der hvor jeg er lidt mere skeptisk, er på om det har sådan en

	proaktiv virkning, for jeg tror ikke det er sådan en ting hvor man generelt får folk til at gøre det her en gang om mdr. og så er de mindre vrede.” (Mand 2, 32 år)
--	---

Analyse

Da vi gør brug af to videnskabsteorier, som har et partisk grundlag i stedet for et objektivt, er det essentielt for os at gøre opmærksom på den forforståelse af vrede og vredesudbrud, som vi går ind til analysen med.

Vores forforståelse oprinder fra den teori, der er oplyst i projektet. Vores grundlag for de udførte interviews og spørgeskemaundersøgelsen er dermed dannet ud fra Potter-Efron's definition af de forskellige typer for vrede. Den kommer ligeledes fra eksisterende forskning inden for området, som både berører behandlingsformer, hvad der sker i kroppen rent biologisk set og studier omkring det samfundsfaglige aspekt af vrede. Vores analytiske standpunkt vil dermed være en blanding af denne teori og de resultater, vi selv har skabt ved anvendelse af spørgeskemaundersøgelsen og interviews.

Det, at vi har en specifik forforståelse til emnet, er vi opmærksomme på, og det gør, at vi er partiske. Dette gør, at vi for eksempel stiller meget specifikke spørgsmål, der er udarbejdet ud fra den tilegnede viden, vi har tillært gennem eksisterende teori. Dette kan medføre, at der ligeledes er områder, vi ikke nødvendigvis får besvaret, og at vi fortolker ud fra vores forforståelse.

Følelse af vrede

Hvis vi kigger ind i den litteratur, der findes omkring vrede, bliver vi givet to forskellige forståelser af, hvad vrede kan bidrage til. Begge forståelser kommer fra psykologer, terapeuter og mennesker, der forsker i vrede. Vrede er både en følelse, der anses for at være en naturlig og positiv følelse, idet den er en del af vores overlevelsesinstinkt og fungerer problemløsende. Vrede kan dog også anses som noget, der kan udvikle sig til en negativ følelse, især hvis denne ikke bliver lært at blive håndteret ”korrekt”.

Selvom vi biologisk set kan have gavn af vores vrede, så tegner der sig et samfundsbillede af, at følelsen er forbundet med noget negativt. Hertil er det essentielt at være kritisk, da det indsamlede empiri er baseret på forskning udført af folk, der arbejder med vredeshåndtering, værktøjer eller på anden vis er inden for lægevidenskaben. Dette betyder, at der hertil kan ligge en agenda gemt, som danner baggrund for deres forskning. Denne mulige agenda kan dermed have en indflydelse på resultaterne.

Vores samfund er bestående af flere forskellige generationer og især dem, vi kalder millennials og generation Z er fremtrædende. Disse generationer har i højere grad fokus på, at det skal være acceptabelt at udtrykke sig følelsesmæssigt, og det at græde og være følsom anses som en styrke hos individet. Følelsen vrede er imidlertid stadig ikke en følelse, der bliver omtalt i en positiv sammenhæng, selvom den oftest opstår i sammenhængen med dét at føle, at noget er uretfærdigt, og det er ligeledes oftest denne følelse individerne reagerer på, når de eksempelvis ønsker at lave radikale ændringer i samfundet (Ådnanes, 2016).

I stedet for at anvende ordet vrede så ses det oftest, at der anvendes andre vendinger såsom uretfærdighed, hvilket kan tyde på, at vendinger som denne er mere accepteret i samfundet frem for det at være vred. Ud fra interviewene bliver følelsen af vrede oftest forbundet med uretfærdighed eller følelsen af at blive misforstået. I den forbindelse udtaler en 68-årig mand sig således: “Vrede er, hvis man skal komme med et eksempel, normalt er jeg meget svær at hidse op, men noget der kan gøre mig vred er faktisk hvad der sker i Ukraine i dag. Noget der kan gøre mig vred er når man oplever offentlige store personer udnytte samfundet og deres system. Det har man ses i årtier efter årtier, det kan gøre mig vred.” (Mand, 68 år) (Bilag 4). I relation til følelsen af uretfærdighed kan empowerment, som tidligere nævnt i opgaven, være med til at stoppe uretfærdighed, hvis flere går sammen og på den måde får indflydelse. For at lave gennemgribende ændringer i samfundet skal man opbygge en samfundsmæssig empowerment.

Følelsen af powerlessness og uretfærdighed kan være med til at skabe vrede. Dette bliver tydeliggjort i følgende citat: “Nu oplever jeg vrede som noget der opstår i situationer, som kan virke uretfærdige eller hvis jeg føler afmagt. Dette kan f.eks. være i situationer hvor jeg hører om folk, der ikke har fået den berettigede hjælp.” (Bilag 4).

Ved at være en større gruppe, som har til formål at skabe empowerment, er der større chance for at opnå forandring vedrørende uretfærdighed. Begrebet misforståelse bliver ligeledes anvendt i flere sammenhænge i forbindelse med vrede. Hertil nævner en af interviewpersonerne blandt andet følgende: “[...] Eller hvis jeg får følelsen af ikke at have gjort noget godt nok, eller hvis min gode intentioner ikke bliver modtaget godt.” (Bilag 4). En anden interviewperson udtaler sig således: “Jeg bliver som regel vred, når mine gode intentioner misforstås” (Bilag 4). Det er derved ikke altid selve situationen, der gør, at individet bliver vred men måden, hvorpå individet ser situationen, der gør, at de reagerer på den måde, som de synes føles naturlig. I relation til misforståelse kan man føle sig vred og misforstået, hvis nogen fejlagtigt skaber en negativ situation ud fra noget, der ellers var ment med gode intentioner. Dette er en gennemgående følelse, som gør sig gældende i vores interviews.

Reaktion på vrede

De udførte interviews og den kvantitative spørgeskemaundersøgelse påviser, at individer reagerer forskelligt på følelsen vrede. Vi kan blandt andet se, gennem vores interviews, at en del af interviewpersonerne ofte prøver at vende ryggen til vreden og holder den for sig selv. En af vores interviewpersoner udtaler sig for eksempel således: “Jeg prøver på ikke at handle på det. Jeg forsøger at trække mig i det øjeblik jeg bliver vred, for at undgå en eventuel eskalering af situationen.” (Bilag 14). Da vi derefter spørger, om der er en grund til dette, er svaret: “Sådan føler jeg det er bedst for mig og mine omgivelser at reagere. Jeg får ikke en følelse af noget godt ved at handle på min vrede. Derfor trækker jeg mig, så ikke det går ud over nogen.” (Bilag 14).

Selvom dette kunne tyde på, at den interviewede har erfaring med at reagere ud ad til på sin vrede, er hans svar imidlertid nej, da vi spørger ham. En anden af interviewpersonerne nævner en reaktion, der lægger sig op ad “Når jeg kan mærke, at jeg bliver vred, prøver jeg at beherske mig selv så meget som muligt. Jeg bliver ofte stille, så jeg ikke ender med at sige noget, jeg i værste tilfælde ikke kan trække tilbage.” (Bilag 10), selvom denne

interviewperson ligeledes nævner, at han godt kan blive bestemt i tonelejet og flabet, hvis det bliver svært at holde inde, så siger han ligeledes følgende;

“Jeg ser lidt ned på det, fordi jeg ser det lidt som et tegn på ingen selvkontrol. Og jeg prøver for så vidt at undgå selv at gøre det. På den anden side føler jeg også stor sympati, fordi folk der agerer på den måde, må have det virkelig skidt, når de ikke kan holde vreden inde.” (Bilag 10).

Da vi spørger ham, hvad hans holdning er til mennesker, der er udadreagerende.

Der var imidlertid ligeledes nogle af vores interviewpersoner, der modsat fortalte åbent om at være udadreagerende

“Nogle gange er jeg meget udadreagerende. Jeg kan godt finde på at kaste med ting. Smide med ting og måske ødelægge nogle ting. Det er ikke så voldsomt, at der er nogle, der kommer til skade. Det er mere sådan, at jeg ikke kan kontrollere det. Men de seneste par år er det blevet bedre. Nu går jeg mere for mig selv når jeg bliver vred. Jeg vil prøve at tale fornuftigt med dem, som har gjort mig vred. Prøve at holde hovedet koldt, i stedet for at udadreagerende.

Kommer også ud med min vrede ved at hører musik. Musik, hvor man kan råbe med, så man kommer af med det man har indeni.” (Bilag 12).

Det påvises ligeledes her, at det at reagere indad opfattes mere korrekt, idet interviewpersonen anvender vendingen “ det er blevet bedre”. I forlængelse af socialkonstruktivismen er denne måde at forstå vrede på konstrueret ud fra en social og kulturel kontekst. Da samfundet er med til konstruerer forståelsen af, hvordan individet henholdsvis reagere positivt eller negativt på vrede?

I modsætning til generationen hvor følelserne gerne omfavnes, findes der de generationer, vi kalder Boomers og Generation X, som dækker over mennesker, der er født mellem 1946 og 1978. Disse generationer har en anden holdning til følelser og undertrykker eller helt ignorerer deres følelser (Heller, 2021). En af vores interviewpersoner, som går under denne generation, siger blandt andet

“Når jeg ser noget af det der gør mig vred, jamen så, ligesom ignorerer man det og tænker på noget andet, fordi hvis man ligesom lader det bore ind i sig, så bliver det jo siddende. Jeg fokuserer væk fra det og det er forhåbentlig noget positivt.” (Bilag 17).

Årsagen til ændringen i de forskellige generationer hænger tydeligt sammen med, at vi får et samfund, der er mere belæst, og at der hertil konstant kommer ny forskning til, som skal være med til at belære og dygtiggøre vores samfund. Det er på arbejdspladser ligeledes blevet mere udbredt at have kurser, der skal hjælpe de ansatte med at komme i kontakt med og have kontrol over deres følelser.

Måden vi udtrykker følelser er ydermere betinget af vores opvækst, og hvordan vi hver især ser andre individer reagere på og omtale følelser og reaktioner. Flere af vores interviewpersoner udtaler, at udtrykkelse og forståelse af vrede er noget, de har tillært sig gennem deres opvækst enten gennem familien eller det social miljø. Det bliver for eksempel udtalt følgende: “Det er nok den sociale opvækst og hvad skal man sige. Det liv man har haft siden, præger en til hvem man er. Og de værdier man sætter sammen.”(Bilag 17) og “Det gør jeg gennem erfaringer i et langt liv med andre mennesker og med verden.” (Bilag 9).

En del af dette aspekt med forståelse af vrede dækker ligeledes over mediernes rolle.

Hvis individet er opvokset med, at vrede er en negativ følelse i deres familie, og medierne yderligere portrætterer det således for eksempel ved kun at omtale situationer, hvor vrede har skabt negative resultater, vil der være en indlejret holdning til det at være vred, som kan være svær at bryde med. Udover disse faktorer bliver vi ligeledes konstant fortalt, at undertrykkelse af vrede er en positiv reaktion af for eksempel mennesker, der forsker eller arbejder i dette felt og ved at være autoritetstro, vil der dermed opstå en fælles forståelse af, at dette er det mest socialt acceptable at gøre.

Kønsforskelle i vrede

Ved at gå i dybden med nogle af de kvantitative spørgsmål fra spørgeskemaundersøgelsen opstod der en undren omkring kønsforskelle inden for vrede. I spørgeskemaundersøgelsen er der en minimal forskel i procent i forhold til inddelingen af kvinder og mænd, der svarer ja til, at de har været udadreagerende og det samme gælder, da de bliver spurgt ind til, om det har hjulpet dem at afreagere fysisk (Bilag 20).

Vi havde oprindeligt opstillet en hypotese, da vi udarbejdede spørgeskemaet om, at der var forskel på mænd og kvinder, men da resultatet påviste det modsatte, blev dette aspekt noget,

som vi yderligere ønskede at undersøge. På baggrund af dette opstillede vi et spørgsmål i de udarbejdede interviews, der netop omhandlede forskellen mellem mænd og kvinder, og her var der en overvægt i svarene. Det viste sig her, at respondenter havde en forståelse af, at der er forskel på, hvordan kvinder og mænd reagerer på vrede.

Nogle af svarene fra vores interviews lød således “ Ja, det er nok stadig ikke helt så velset, hvis piger bliver sure og vrede. Så får de hurtigt betegnelsen ”skrappe”. Der skal mere til, når det er mænd.” (Bilag 9) og

“Jeg tror, at mænd generelt set agerer mere ukontrolleret. Tror det skyldes mange ting, men allerede i barndommen var det jo tydeligt. På legepladsen sloges drengene mere end pigerne og opførte sig mere uopdragne. Det kunne være et tegn på, at det generelt er mere acceptabelt for hankønnet at vise vrede udadtil. Der er måske en diskurs i samfundet om, at kvinder skal være mere kontrolleret, hvilket jo selvfølgelig ikke er okay. Gennem hele historien har det jo ofte været sådan. Eller også reagerer mænd generelt bare før, du vælger at bruge hovedet?” (Bilag 10).

Dette kunne tyde på, at der eksisterer en kønsspecifik diskurs for, hvordan kvinder og mænd kan og skal reagere på vrede. At der forekommer sådanne en diskurs er imidlertid ikke ensbetydende med, at der reelt er en forskel på måden, hvorpå kvinder og mænd reagerer, hvilket vores interviews også indikere. Vi interviewede fire kvinder og fem mænd, hvor ingen af de interviewede mænd ytrede at være udadreagerende, udover episoder fra, da de var børn, modsat svarede tre ud af fire kvinder ja til, at de havde været udadreagerende og stadig kunne finde på være det. Det, at der påvises en forskel på disse aspekter, klargør, at denne herskende diskurs er en tydelig socialt konstrueret måde at opfatte vrede på i forhold til køn. Med udgangspunkt i studie 2, fra teorien, i relation til kvinders vrede, påvises der samme tendens, som fremstår i vores interviews. Kvinderne bliver her portrætteret på en meget specifik måde, der definerer, hvordan de skal opføre sig og indikerer ligeledes, at der skabes en form for stigmatisering og tabu, da de begrænser deres ageren for ikke at falde udenfor de sociale normer og blive tildelt øgenavnet “kællinger”.

Da der allerede antydes, at der i samfundet eksisterer en negativ diskurs omkring udadreagerende individer, er det tegnede billede af kvinder i det aspekt noget, der er vigtigt at

kigge ind i og skabe et nyt perspektiv på, da der snakkes om en stor folkegruppe, som samfundet kan risikere at skabe identitetstab blandt.

Rage Room

Udover de forskellige tilgange til håndtering af vrede har vores kodning ligeledes påvist, at temaet motion fremgår op til flere gange og i forskellige former. Der bliver blandt andet nævnt boksning i et af vores interviews. “[...] men jeg har da været nede og slå på en boksebold fordi der var noget der gik mig på.[...]” (Bilag 16).

Boksning bliver her nævnt som et specifikt redskab til at håndtere den vrede, der opleves. I vores spørgeskemaer bliver der ligeledes nævnt boksning, men også løbture, svømning og fitness. Dette ses yderligere i vores kodning under tematikken “Velkontrolleret vrede - Positiv udtrykkelse” (Bilag 2). Dette leder os hen på et mere terapeutisk aspekt af vredeshåndtering. Som nævnt tidligere er motion og sport med til at styrke pandelappens funktioner og kan derfor være med til at skabe balance hos individet. Så udover, at vi selv havde en interesse i at undersøge rage rooms, så understøtter respondenterne fra spørgeskemaundersøgelsen, at der ligeledes er noget interessant ved at kigge på tiltaget. “Jeg ville ikke benytte det. Et raseriudbrud sætter spor i din hjerne og kan fastholde dig i et mønster af vrede og raseri.” (Bilag 3).

Det der sker inde i et rage room i forbindelse med den fysiske aktivitet kan sammenlignes med den positive effekt, som motion har og kan derfor anses som et ikke ligeså udbredt og anerkendt værktøj til at håndtere følelsesmæssige svære situationer, såsom når vreden bliver for meget. På baggrund af begrænset tid og midler var det ikke muligt for os at udføre observation af individer i dette miljø. Men da vi ingen erfaring havde med rage rooms eller kunne finde teori om dette specifikke emne, valgte vi at lave en feltobservation, hvor vi selv deltog ved at anvende den komplette deltagelsesform.

Vi er, som nævnt tidligere, opmærksomme på, at vores egen oplevelse ikke kan sammenlignes en til en med andres, og det samme gælder, hvis vi havde observeret andre i et rage room. Det bidrager imidlertid til at give os en bedre forståelse af, hvad et rage room er, og hvordan det fungerer. Derudover bidrog det til nogle relevante refleksioner i forhold til,

hvad vi selv fik ud af oplevelsen og nogle hypoteser om, hvad andre kan få ud af at benytte sig af et rage room.

I vores feltnote er der blandt andet noteret følgende;

” De første 2-3 minutter føltes det hele en smule underligt. Tanken om bare at gå amok og smadre tingene lå langt væk fra den tilgang, jeg normalt lever efter, og de normer samfundet har sat for mig. Emilie var den første til sådan rigtig at give den gas. Tænk at en pige på hendes størrelse og med hendes udseende bare sådan kunne give los og bare smadre ting. Jeg startede med at slå stille til en ting eller to, og gradvist blev det nemmere og nemmere bare at give den alt den styrke jeg havde. Jeg stoppede med at tænke for meget over det og begyndte virkelig at nyde det og tænkte det var sjovt. Lyden af glas og tallerkener der smadrede, var nærmest behagelige for øret og det gav en fed fornemmelse i kroppen.” (Bilag 18).

Hvilket vi finder relevant at undersøge nærmere, da en af vores interviewede sagde således: ”Altså jeg har det ikke så godt med at smadre ting, altså noget der går i stykker [...] Så altså, jo, det har jeg jo gjort på den måde, men måske ikke med ting der ville gå i stykker.” (Bilag 16). I vores feltnote står der yderligere

” Jeg følte mig helt høj på adrenalin og på samme måde utrolig frigjort og afslappet. Før jeg gik ind til dette, havde jeg selv en idé om at det var mest for det sjove aspekt og ikke noget der ville give mig noget terapeutisk set, men jeg følte mig ekstremt overrasket over den effekt det reelt set havde på mig.” (Bilag 18)

Dette læner sig op ad det aspekt, at rage rooms i virkeligheden er fremmedgjort, når det kommer til effekten af anvendelsen for de fleste individer. Det bliver i spørgeskemaundersøgelsen flere gange nævnt, at rage room anses for at være et koncept, som i høj grad vil blive anvendt til at have det sjovt med og derved ikke noget, som individer går ind til med en intention om, at det skal give dem en positiv effekt på deres følelser og sind. I spørgeskemaundersøgelsen blev der blandt andet sagt følgende, når der blev spurgt om, hvordan de ville anvende et rage room: ” det jeg ikke ved, hvad det er, ville det ikke være naturligt at opsøge et sådant sted. Umiddelbart lyder det negativt ladet ” (Bilag 3) og ” I første omgang for underholdning, men hvis jeg så synes om det kunne jeg måske godt bruge det.

Men tror ikke jeg ville komme afsted” (Bilag 3). Svarene der bliver givet tyder på, at der forekommer en uvidenhed omkring rage rooms, hvilket kan medføre et kritisk og negativt syn på konceptet.

Udover vores feltobservation udførte vi ligeledes et interview med ejeren af Break Roomet i Malmø. Dette gjorde vi for at få et indblik i, hvilken type individer, der primært besøger dette, hvordan de omtaler deres oplevelser, og hvad der har motiveret hende til at starte firmaet.

Ifølge ejeren af det undersøgte Break Room i Malmø er visionen med fænomenet: “[...] “ en pause vision, for at åbne mere op” (Bilag 8) for forskellige typer af mennesker og ikke personer med overvejslen: “[...] Jeg er ikke vred. Jeg gør det ikke” (Bilag 8). Hun beskriver således, at formålet med Break Room er, at personer kan få en pause til at komme ud med vreden. Selvom Break Roomet i Malmø er det samme som et rage room, har hun følt sig nødsaget til at ændre navnet for, at det ikke kun henvender sig til folk, som har behov for vredeshåndtering. Denne overvejelse afspejles i flere af svarene fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse. Eksempelvis svarede en respondent følgende: ”Jeg har ikke brug for at ‘publicere’ min vredeshåndtering offentligt” (Bilag 4) og som nævnt tidligere var der flere af respondenterne, der udtalte, at konceptet lød negativt ladet.

Spørgeskemaundersøgelsen og vores interviews henviser ligeledes til en tabubelagt tilgang til fysisk udfoldelse af vrede, som den 22 - årige kvinde fra vores udførte interviews påpeger:

“ Desuden så er min opfattelse at vrede er blevet et tabu og ikke noget man snakker om og slet ikke noget man får ros for at reagere på. Derfor holder jeg og højst sandsynligt også andre deres vrede indeklemt til de føler sig i trygge rammer.” (Bilag 3)

Citatet kan hentyde til en diskurs i samfundet, hvor synliggørelse af vrede er forkert og derfor bliver udviklet til et tabu og skaber stigmatisering. Det er et brud med de kulturelle sociale normer og dermed et tegn på frygt for at bringe uorden i den sociale orden. Dette stemmer overens med psykolog Prahls ytring om, at en tabuisering af vreden finder sted i vores samfund. Ydermere kan det skabe konsekvenser, hvis vi ikke lærer at udtrykke vrede (Pedersen, E., 2019). Denne påstand afspejles i flere af interviewene, hvor en af interviewperson svarer således: “Det er nok mere indad jeg reagerer, det er nok typisk mere

det jeg hælder mest til” (Bilag 4). En anden svarer på følgende måde, angående vredeshåndtering: “Jeg holder det længe for mig selv [...]” (Bilag 4), i mens en tredje definerer vrede som en sindstilstand: “[...] hvor man er helt indebrændt og bare er sur” (Bilag 4).

Denne tabubelagte negative tilgang til vredeshåndtering udtrykkes også i en af interviewpersonernes holdninger til rage rooms, hvor han frygter, at individer måske finder: “[...] et kald i at komme ud med vrede fysisk, hvilket måske kunne ende med at skade andre” (Bilag 4). Ud fra nogle af besvarelserne kan det anskues, at et negativt syn på fysisk vredeshåndtering kunne være en udfordring for rage rooms udbredelse. Der tegner sig imidlertid et billede af, at respondenterne fra interviewene overordnet set har et positivt billede af rage room. En mand 56-årig mand udtaler sig således om konceptet: “Hvis de havde nogle steder at gå hen for at afreagere, hvor det ikke går ud over andre mennesker, så er det da godt!” (Bilag 4). Størstedelen af de interviewede deler denne holdning. Anderledes ser det derimod ud, hvis vi kigger på besvarelserne fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse. Hele 42 respondenter ud af de 218 besvarelser til spørgsmålet “Hvordan ville du benytte et rage room”(Bilag 3) udtaler sig, at de ikke ville benytte det. I relation til dette er der en respondent, som besvarer spørgsmålet således: “Jeg ville ikke bruge det, da jeg synes det er meget mere relevant at undersøge hvad vreden dækker over.”(Bilag 3). Ifølge tidligere nævnte psykiater og ledende overlæge, Swane, kan det være konstruktivt at komme ud med sin vrede fysisk, dette kunne for eksempel ske i sikre rammer i et rage room. Flere af de positive holdninger i interviewene omhandlede rage room kan tyde på, at det kan blive mere acceptabelt og positivt, hvis individer der reagerer udadtil får afløb med sin vrede fysisk i sikre rammer, så vreden ikke går ud over andre. Dette citat fra en 25-årig mand understøtter denne antydning: “Det lyder da som en okay ide. For folk der har behov for at komme ud med vrede, lyder det godt med et sted, hvor man kan afreagere fysisk [...]” (Bilag 4)

Ud fra den kvantitative spørgeskemaundersøgelse kunne vi udlede, at 39% ud af de 194 som besvarede spørgsmålet “Hvordan ville du benytte et rage room”, ville benytte det som en form for underholdning. Hertil er det værd at gøre opmærksom på, at flere respondenter besvarede, at de både ville benytte rage roomet i sammenhængen med terapi og vredeshåndtering men samtidig så en underholdningsværdi i det (Bilag 3). Disse tendenser

går igen i besvarelserne af interviewet, hvilket bliver tydeliggjort i følgende citat: “Jeg synes, det lyder meget sjovt og måske også sundt for sjælen, hvis jeg lige har behov for at komme ud med noget vrede. Tror dog, at jeg vil se det mere som underholdning end terapi.” (Bilag 4).

Selvom størstedelen, både i spørgeskemaundersøgelsen og de foretagne interviews, opfatter fænomenet rage room som en form for underholdning og ser det som et socialt anliggende, er der flere respondenter, som italesætter en terapeutisk virkning, de mener, at et rage room kan give. I den forbindelse besvarer en respondent således til det førnævnte spørgsmål:

“Undersøgelse af om det for mig evt kunne have en terapeutisk virkning” (Bilag 4).

Yderligere bliver fænomener som “selvrangelse” (Bilag 4) nævnt i et af interviewene, ud fra dette interview antager vi, at der menes selvransagelse, og hvortil “overskridelse af komfort zone” (Bilag 4) ligeledes nævnes i denne sammenhængen. Det kan tyde på, at disse respondenter mener, at rage roomet kan påvirke dem til at nå til en erkendelse eller afklaring og derved skabe en forståelse for dem selv, deres egne følelser og vredeshåndtering.

Ejeren af Break Roomet udtaler, at hun kun har oplevet at forbrugerne kommer ud mere afslappet og glade, og at hun aldrig har oplevet nogen komme ind i Break Roomet vrede og forlade det i samme tilstand (Bilag 8). Dette kan bevidne om, at det, som nogle respondenter selv antager, kan have en terapeutisk virkning ligeledes kan bidrage til at få afløb med vrede og frustrationer.

Omvendt anskues det i andre besvarelser af interviewet, at et rage room kan have den modsatte virkning. En 25-årig respondent udtaler sig således: “[...] Til gengæld tror jeg også, at det kan have den modsatte påvirkning. Individet finder måske et kald i at komme ud med vrede fysisk, hvilket måske kunne ende med at skade andre?” (Bilag 4).

I forbindelse med vores fundne vredesteorier påstår psykoterapeut Ingrid Aller, at det kan være negativt at reagere fysisk på ens vrede, da man kan risikere at ende i en vredespiral, hvilket kan resultere i mere vrede (Mygind, 2015). I relation til et rage room kan det indikere, at nogle potentielt kan ende ud i flere frustrationer i stedet for at få en forløsning på deres vrede, som ejeren af Break Roomet udtalte var en af visionerne for rummet i Malmø.

I følge professor Charles Donald Spielberger er den mest konstruktive måde at udtrykke sin vrede på ved at berolige sig selv og have kontrol over egen vrede (Bhave og Saini, 2009, s. 14). Dette strider imod den gørene, der er i et rage room.

Idet, at der er flere af vores respondenter, der omtaler det terapeutiske aspekt ved rage rooms, har vi valgt at undersøge, hvilke former for vredeshåndteringsværktøjer der eksisterer. Det var vigtigt for at skabe et overblik over, hvilke metoder der er mest udbredte, hvorfor de er dette, og om der allerede fandtes en reel terapiform, der er sammenlignelig med et rage room.

I vores empiriindsamling fandt vi, at samtlige terapiformer til håndteringen af vrede omhandler det aspekt at aflede sin vrede og lære at kontrollere den på sådanne en måde, at vreden ikke er med til at skabe udadreagerende episoder.

Alle formerne har det til fælles, at de stræber efter at give afkald på vreden, men ikke fysisk derimod ved at omprogrammere hjernen til, at den ikke skal fylde noget betydeligt. Visionen for anvendelsen af et rage room omhandler, at individerne kan komme helt af med den følelse, de besidder. Den skal ikke tæmmes eller gøres mindre, der skal gives lov til at reagere på den og give helt slip på den. Vores feltnote fortæller, at man netop ved at give slip hundrede procent får en følelse af befrielse, som er sammenlignelig med Primal therapy og det outcome, der angiveligt skulle forekomme ved at anvende denne form for terapi. Da vi ikke har kunne observere andre eller finde nogle, der havde afprøvet et rage room, som vi kunne interviewe, kan vi desværre ikke sige noget mere generelt omkring dette, men det skaber en hypotese, der videre kan undersøges.

Netop det, at der findes utrolig lidt forskning om vredesudbrud, gør det ligeledes ekstremt relevant at undersøge, da forskningen kan medvirke til et nyt perspektiv på vredeshåndtering, hvilket kan være med til at skabe mindre stigmatisering og tabu omkring emnet. Det, at undersøge rage rooms påvirkning på individer, er ikke ensbetydende med at konceptet skal eller kan erstatte de nuværende behandlingsmetoder. Det kan herimod fungere som et ekstra tiltag, som kan anvendes af den gruppe individer, som ikke nødvendigvis får noget ud af de tiltag, der findes.

Kognitiv terapi, som er den mest udbredte form inden for vredeshåndtering (Kristoffersen og Johansen, u.å), er som tidligere nævnt, en terapiform, som fokuserer på at ændre måden, hvorpå man håndterer følelsen vrede, og hvordan man kan ændre sit handlemønster, når der er noget, der gør en vred.

En del af vores respondenter udtaler både i vores interviews og i spørgeskemaundersøgelsen, at de har svært ved at se den længerevarende effekt eller er direkte kritiske overfor rage

rooms og synes, at det er den helt forkerte måde at arbejde med sine følelser på, de udtaler blandt andet:

“ [...] Jeg tror der hvor jeg er lidt mere skeptisk, er på om det har sådan en proaktiv virkning, for jeg tror ikke det er sådan en ting hvor man generelt får folk til at gøre det her en gang om mdr. og så er de mindre vrede.” (Bilag 16.)

og “Jeg ville ikke bruge det, da jeg synes det er meget mere relevant at undersøge hvad vreden vreden dækker over.”(Bilag 3).

I disse tilfælde ville kognitiv terapi være en metode, der ville henvende sig bedre til dem end et rage room, men i tilfælde som

“Ud fra det jeg ved, synes jeg det lyder som en rigtig god idé at man stresset/presset/vred har et rum man kan flygte til hvis verdens situationen bliver for meget. Dette skulle være et tilbud som er gratis og som kan tilgås af alle.” (Bilag 15)

og “Ja, det er jeg sikker på. Så er der pludselig ikke nogen grund til at holde en facade. Når ingen andre kan såres, skades osv., er jeg ikke i tvivl om, at jeg vil reagere fysisk på min vrede.” (Bilag 10). Her ville rage room være et tiltag, der kunne afhjælpe i dagligdagen og som ikke nødvendigvis forekommer i forbindelse med, at individerne har brug for terapi men lige så meget som et sted, hvor individer ville kunne flygte til, når hverdagslivet gik hen og blev for meget. Et sted hvor man er fri for stigmatisering, og hvor man ikke behøver at gemme sig bag en facade.

Hvorvidt rage rooms kan blive en fremtidig terapiform er mere problematisk. Ud fra teorien omkring vrede bliver negativ vrede netop beskrevet, som vrede der håndteres på en upassende måde blandt andet gennem udtryk såsom råben og gråd, hvilket vi internt i samfundet er blevet enige om er en upassende opførsel. Spielberger beskriver ligeledes denne form for udtryk, som en destruktiv vrede (Bhave og Saini, 2009). Hvilket netop, i ordets forstand, påpeger en adfærd som er nedbrydende og skadelig for individet.

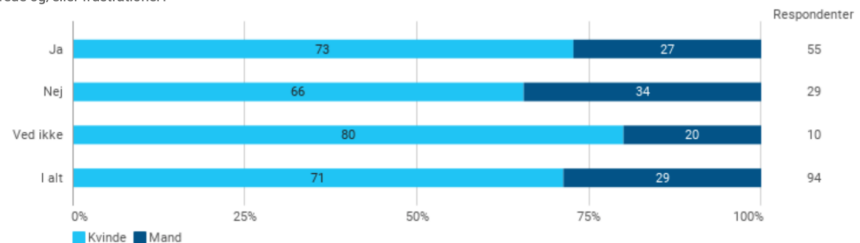
Hvis man tager udgangspunkt i disse teorier er det tydeligt, at et rage room vil bidrage til en destruktiv vrede. Der kan derimod argumenteres for at rage rooms kan være effektiv til frigørelsen af spændinger. Teorien påpeger at positive vrede, udført på en ikke fjendtlig måde, kan bidrage til en effektiv frigørelse af spændinger (Bhave og Saini, 2009). Argumentet er

hermed om det at reagere ud ad til i et rage room, kan anses for at være vrede udført på en fjendtlig måde. Vi anerkender at vreden bliver udført fysisk, der kan dog argumenteres for om vreden udføres i en kontekst, der ud fra Goffmans teori foregår backstage, hvor individet har mulighed for at reflektere og lade batterierne op til de skal ud i samfundet igen (Scott, 2007). Dette argumenterer derimod ikke for, at vreden bliver udført på en hensigtsmæssig måde, da den stadig udføres ud ad til, hvilket teorien anser som negativ vrede.

Hertil er det værd at anskue det kvantitative spørgeskema, som netop giver en indikation om, at udadreagerende vrede hjælper nogle individer. Dette påvises på billede 4, hvor størstedelen af respondenterne svarer “ja” til, at det hjalp dem at afreagere fysisk på deres vrede.

Hvilket køn identificerer du dig med?

Krydset med: Hjalp det at afreagere fysisk på din vrede og/eller frustrationer?



Billede 4 (Bilag 20)

Denne empiri argumenterer dermed imod teorien omkring vrede, da det indikerer, at der er mange som i realiteten får noget ud af det at reagere fysisk. Denne kvantitative spørgeskemaundersøgelse adspurgte respondenter om tidligere erfaringer, hvilket betyder, at der dermed ligeledes er et tidsmæssigt aspekt inkorporeret i denne undersøgelse. Vi kan dermed ikke være sikre på om respondenterne lige havde oplevet vrede og derfor svarede ja, men efter noget tid, da vreden havde lagt sig, muligvis ville svare nej.

Teorien argumenterer netop for, at man i øjeblikket for udadreagerende vrede kan føle en lettelse, men at problemet på længere sigt ikke bliver løst. Dette kan ifølge Spielberg udvikle sig til destruktiv vrede, da vreden ikke bliver kontrolleret og anvendt til noget konstruktivt (Bhave og Saini, 2009). Der er imidlertid argument for, at det eventuelt kan blive inkorporeret som en del af et terapeutisk forløb og ifølge David Treadway er der ligeledes incitament for dette.

Der skal imidlertid stadig taget højde for, at der endnu ikke findes fyldestgørende forskning omkring vredesudbrud, og der derfor er brug for dette, for at kunne anslå om det kan bruges som en del af terapi. Dette leder til en diskussion om, hvorvidt det at anvende et rage room

netop giver individet mulighed for at kontrollere sin vrede og om det kan give individerne empowerment.

Diskussion

Genererer rage rooms mere vrede?

Det kan diskuteres, hvorvidt et rage room muligvis bidrager til, at individet generere mere vrede. Psykoterapeut Ingrid Aller argumenterer som sagt for, at det kan være negativt at reagere fysisk på vrede, da man kan netop kan risikere at ende i en vredespiral og dette kan resultere i, at individet generere mere vrede (Mygind, 2015). Bhave og Saini belyser herimod ligeledes, at det kan være nyttigt at udtrykke sin vrede alt efter omstændighederne. Dette taler ligeledes ind i begrebet empowerment, da individet skal have mulighed for at mærke efter, hvordan de selv føler det er nødvendigt at reagere i en bestemt situation (Bhave og Saini, 2009). Der er imidlertid positive og negative udtryk for vrede, hvor rage room både kan argumenteres for at gå under begge udtryk. Idet vrede både kan anses for at være en forløsning af spændinger, men ligeledes en uhensigtsmæssig opførsel. Det bliver yderligere pointeret at følelser er individuelle, da de er med til at danne individets unikke personlighedsmønster (Bhave og Saini, 2009). På baggrund af dette kan det derfor også diskuteres, hvorvidt rage rooms muligvis kun genere mere vrede hos nogle individer, men ikke hos andre og om der kræves mere forskning på området, da der er delte meninger for hvad angår rage rooms.

Rage rooms som mulig terapiform?

Det kan diskuteres om rage rooms, kan være med til at give individet øget empowerment, og dermed mulighederne for selv at tage beslutningen om, hvorvidt det ville være noget for dem og hjælpe dem.

Det er tydeligt, ud fra den indsamlede empiri, at størstedelen af dem vi har adspurgt anser rage room som underholdning. Der kan derfor argumenteres for, at mange ville have svært ved at tage konceptet seriøst, og anse det som noget, der skulle hjælpe dem. Dette bliver ligeledes påpeget af en af respondenterne fra det kvantitative spørgeskema; "Ville have svært ved at tage det seriøst" (Bilag 3). Empowerment skal være med til at give individet kontrol over deres eget liv. Hvilket strider imod fænomenet vrede, som især identificeres som noget man ikke har kontrol over, og hvor kroppen dermed selv reagerer. Dette bliver påpeget i et af vores interviews; "Det fylder så meget, at man bliver irriteret i kroppen og man kan blive ked af det, ud fra den følelse man har i kroppen. Den fylder så meget at man ikke kan tænke på andet." (Bilag 13) hertil kan det diskuteres, hvorvidt rage rooms kunne give individet mulighed for at komme af med denne følelse og genvinde kontrollen over ens krop. Dette leder endnu engang frem til spørgsmålet om, hvorvidt det at smadre ting er med til at genvinde kontrollen.

Er navnet rage room for afgrænsende og udelukker derfor folk?

Som udgangspunkt har vi i opgaven valgt at snakke om rage rooms, netop med ordene "rage" og "room".

Som vi har set i blandt andet Malmø, er der mange forskellige navne til konceptet at smadre ting i et lukket rum, i et bestemt tidsrum. Ejeren af Break Roomet i Malmø havde bevidst valgt at kalde sit rage room for Break Room og det gjorde hun for ikke at udelukke andre følelser end vrede.

Dermed kan man diskutere om vi i dette projekt udelukkende henviser til begrebet rage rooms som et sted hvor man skal håndtere sin vrede, fordi vi netop omtaler rage room, som vi gør. Vi har gennem den kvantitative spørgeskemaundersøgelse fundet ud af, at størstedelen af respondenterne vil anvende rage rooms som underholdning og ordet "rage room" kan have en klang som ikke lægger op til underholdning som sådan. Vi kunne sagtens have taget et aktivt valg om at kalde rage rooms for Break Rooms, som de gør i Malmø. Vores fokus i opgaven var imidlertid på vrede og dermed kan man diskutere om det legitimerer vores brug af ordet, da vi mest af alt ønsker at undersøge fordele og ulemper ved et rage room i forhold til håndtering af vrede. Hertil kan der argumenteres for at konceptet i sig selv går under

begrebet rage room og det dermed ligeledes dækker over andre betegnelser af dette begreb, som netop Break Room.

Pris aspektet

Det kan ud fra vores analyse diskuteres, hvorvidt indgangsprisen hos et rage rooms, kan påvirke lysten og muligheden for at gøre brug af dette. For eksempel nævner flere af respondenterne i det kvantitative spørgeskema, at prisniveauet vil have en indflydelse på, hvorvidt de vil have lyst til at anvende et rage room (Bilag 3). Det koster 1000 svenske kroner, hvis man køber den store pakke til at afprøve Break Roomet i Malmø, hvilket var den pakke vi som gruppe afprøvede. Denne pris omfatter imidlertid ikke turen, tur retur, fra Danmark til Sverige, som ligeledes dækker over et større beløb. Det kan dermed konstateres, at det er dyrt at tilgå Break Roomet i Malmø, hvilket, ud fra det kvantitative spørgeskema resulterer i, at flere ikke vil benytte sig af et rage room. Ud fra det kvantitative spørgeskema lægger det imidlertid implicit, at et prisfald kunne øge rage rooms kundekreds.

Dette, da respondenterne netop påpeger prisen som en væsentlig faktor for, hvorvidt de vil afprøve et rage room. Udover det høje prisniveau, er det ligeledes meget kort tid man har til at afprøve Break Roomet.

For de 1000 svenske kroner, fik vi 20 minutter til at udfolde os på.

Dermed kan man diskutere om man får nok aktivitet for pengene. Sammenlignet med for eksempel sporten fodbold, hvor man ofte betaler et kontingent beløb hver tredje måned og derefter har adgang til træninger og eventuelle kampe står det i stor kontrast til et rage room. På baggrund af dette kan et rage room, som hobby, fremstå ekstremt dyrt i længden. Hvis man skulle "gå" til et rage room på samme måde som man kan gå til fodbold, ville det blive utrolig dyrt, især hvis man tidsmæssigt skulle op på samme antal timer, som man for eksempel kan bruge på en sport som fodbold.

Hertil kan det derimod diskuteres, at nogle muligvis ikke ser prisniveauet som en forhindring. Det er her værd at bemærke, at rage rooms, i nutidens samfund, hovedsageligt anvendes som underholdning. Derfor kunne man argumentere for, at et muligt prisfald, ville bidrage til, at rage rooms ligeledes kan blive anvendt til et andre formål, end blot underholdning. Rage rooms kræver imidlertid en hel del ressourcer, hvilket dermed taler imod et muligt prisfald. Det kræver for eksempel en del elementer, som skal smadres og herefter erstattes.

Hvis man tager udgangspunkt i interviewet af ejeren, af Break Roomet i Malmø, fremstår det imidlertid ikke som om de er påvirket af den høje pris. Hertil nævner ejeren “[...] om måneden har vi omkring 200 besøgende” (Bilag 8), dette indikerer dermed, at Break Roomet er hyppigt besøgt. Ejeren nævner ligeledes, at Break Roomet hovedsageligt anvendes som underholdning. Dette argumenterer for, at beløbet muligvis er velbegrundet, da kunderne til Break Roomet ikke er de samme hver gang og derfor ikke skal betale et stort beløb på for eksempel dags basis. Dermed kunne man forestille sig at folk har nemmere ved at bruge et stort beløb, da det ikke er en hverdagsting, men noget ud over det sædvanlige.

Problematikken omkring prisen er imidlertid stadig værd at undersøge, hvis det skal blive en realitet at anvende rage rooms som for eksempel terapiform eller hvis konceptet i sig selv skal ud til flere. Dette kan vi ligeledes udlede af vores kodning, som netop påviser, at prisen er en tematik, respondenterne finder relevant.

Tabuiserer vi vrede?

Det kan ud fra vores analyse diskuteres, hvorvidt det at reagere ud ad til på ens vrede er tabubelagt. De diskurser der hersker i samfundet omkring tabuer, omhandler netop sociale uacceptable fænomener. Derved kan man diskutere, hvorvidt det at være udadreagerende anses for at være socialt acceptabelt. Ud fra den 25 årige mand vi interviewede, der blev spurgt om “Hvilken holdning har du til folk der reagerer ud af?” (Bilag 7) kan man argumentere for, at folk, der er udadreagerende, er nogen man ser ned på i samfundet. Han udtaler sig på følgende måde;

“Jeg ser lidt ned på det, fordi jeg ser det lidt som et tegn på ingen selvkontrol. Og jeg prøver for så vidt at undgå selv at gøre det. På den anden side føler jeg også stor sympati, fordi folk der agerer på den måde, må have det virkelig skidt, når de ikke kan holde vreden inde.” (Bilag 10)

Derved kan man argumentere for, at det at være udadreagerende anses som et tabu, da det strider mod normativet. Dette bliver der yderligere argumenteret for i den kvantitative spørgeskemaundersøgelse, hvor der for eksempel er en, som udtaler sig på følgende måde,

når der bliver spurgt ind til hvordan vedkommende vil anvende et rage room; “Jeg ville nok ikke benytte det. Jeg kommer af med mine frustrationer gennem kreative afløb.”(Bilag 3). Teorien taler netop imod dette, da vrede ikke kun er en negativ følelse. Det kan ligeledes være konstruktivt at få afløb for sin vrede. Det kan derfor diskuteres om vrede netop kan anses som et tabu, fordi vi i samfundet ikke italesætter vrede nok i dybden. Ud fra vores interviews beskrives vred især, som en sindstilstand, der kan være svær at komme ud af. Herudover bliver den i høj grad sammenlignet med skam og sorg. Dette kunne ligeledes argumentere for, at vrede er tabubelagt, da skam omfatter individets selvforståelse og identitet. Dette påpeges ligeledes i teorien, som beskriver vrede og skam som tæt forbundet.

Der kan argumenteres for, at et mere positivt syn på det at være udadreagerende ville påvirke måden hvorpå vi italesætter vrede. Hvis vi i samfundet fandt det acceptabelt at slå, ville det dermed ikke blive anset som et tabu. Det kan derfor argumenteres for at sproget er en afgørende faktor i relation til, hvorvidt vrede anses for at være tabubelagt. Det kan hertil diskuteres, hvorvidt man i realiteten udtrykker sin vrede i nutidens samfund?

Medierne i dag fylder for eksempel en hel del blandt især unge, hvilket kan have en stærk indflydelse på dem. Ud fra teorien portrætteres følelsen vrede ofte på disse medier, hvilket derved skulle påvirke de unges måde, at forstå og definere vrede på (Bhave og Saini, 2009). Dette ligger ligeledes i den socialkonstruktivistiske tilgang, der netop mener, at viden er kulturelt og historisk bestemt. Dette argumentere derfor for, at vrede bliver defineret ud fra et socialt aspekt. Hvilket indikerer, at vrede blev defineret på en anden måde, for bare 50 år siden.

Hvorvidt vrede er tabubelagt afhænger derved ligeledes af det kulturelle og historiske perspektiv, som medierne netop er et symbol for i nutidens samfund. Herudover bliver det i teorien ligeledes beskrevet, at unge fra meget rige eller meget fattige dele af samfundet udviser mere højrisikoadfærd, sammenlignet med børn fra mellemindkomstgrupper med stabile familier. Hertil kunne man diskuteres, hvorvidt der er en klasseforskel i forhold til, hvordan man definerer vrede. Denne henviser endnu til, at vrede er kulturelt bestemt. Derved vil de unge blive påvirket af det sociale miljø de befinder sig i. Dette bliver ligeledes påpeget i en artikel fra Kristeligt dagblad, der påpeger at indførelsen af emojis på sociale medier, har medført, at følelser kan udtrykkes gennem simple små figurer, hvilket bidrager til at gøre udfordringen med vrede større. Hertil siger professor i filosofi og ledelse Bent Meier Sørensen at hvis vreden undertrykkes, kan det skabe et fremtidig samfund med uforudsigelige

individer (Pedersen, E., 2019). Det kan diskuteres at Kristeligt dagblad er en interesseorganisation, denne påstand belyser imidlertid, at medier, som en kulturel fænomen, muligvis har en indflydelse på samfundet og især unge.

Stigmatisering omkring udadreagerende vrede?

Mennesker har, ud fra teorien omkring stigmatisering, et grundlæggende behov for at blive hørt og være en del af et fællesskab (Kurzban og Leary, 2001). Det kan derfor diskuteres om det at reagere på sin vrede ud ad til strider med dette behov og derved udgør en stigmatisering af mennesker, som er udadreagerende. Ser vi ud fra vores interview ser vi blandt andet, at størstedelen føler en vis ubehag omkring mennesker, der reagerer voldsomt på sin vrede. For eksempel påpeger en af interviewpersonerne følgende; “jeg synes selv det er ubehageligt, hvis der er nogle, som ikke kan finde ud af at styre det.” (Bilag 12). Herudover er det, ud fra interviewene, tydeligt at se, at ingen af de interviewede finder det nødvendigt at være udadreagerende, men de føler en vis form for forståelse over for folk, som har brug for at komme af med deres vrede på en fysisk måde. For eksempel udtaler den 32 årige mand, vi interviewede, følgende;

“Hvis det er den reaktion som folk ønsker at have, som følge af vrede, så skal de have lov til det. Jeg synes dog ikke at vrede skal gå ud over andre end den som vreden kommer fra. Hvis man reagerer på sin vrede, ved at lade det ”ramme” andre, synes jeg det er forkert.” (Bilag 14).

Dette udsagn leder videre til diskussion om, hvorvidt det at reagere ud ad til på sin vrede lider under en form for stigmatisering. Idet vi gennem sproget omtaler folk som udadreagerende, sætter vi dem i boks som nogle, der dermed ikke reagerer på samme måde som fællesskabet. Social afvisning kan netop være et resultat af forskellige præferencer, tilbøjeligheder og mål hos en person i modsætning til en anden (Kurzban og Leary, 2001). Dette argumenterer for, at det at være udadreagerende kan betegnes som en tilbøjelighed, der er anderledes fra andres. Denne tilbøjelighed kan derved netop føre til social afvisning. Vores interviews taler imidlertid imod dette, da størstedelen af de adspurgte følte en form for medfølelse og forståelse for dem, som kunne finde på at reagere ud ad til. Dette, da de argumenterede for, at

reaktionen kom på baggrund af et bagvedliggende problem. Det er derved problematisk at sige, at det at reagere ud ad til på sin vrede stigmatiseres af samfundet. Hertil kan det diskuteres, hvorvidt der er opstået en stigmatisering af, hvad det vil sige at være udadreagerende. Da vi adspurgte en 22 årig kvinde om “Hvilken holdning har du til folk der reagerer ud ad til?” (Bilag 7), blev der prompte svaret “Jeg synes det er meget forkert at slå.[...]” (Bilag 13). Dette kan indikere, at det at reagere ud af til defineres, ved at man er fysisk. Hvilket argumentere for at, der er opstået en form for stigmatisering af det at være udadreagerende.

Viderefører vi en stereotype gennem vores udvalgte teori?

Dette fører videre til en diskussion omkring, hvorvidt vi er med til at videreføre en stereotype omkring vrede, når vi videregiver den nuværende teori om vrede. Den anvendte teori belyser vrede ud fra et bestemt perspektiv. Der findes ifølge den socialkonstruktivistiske tilgang ikke én sandhed, hvilket dermed betyder, at den udvalgte teori ikke anses for at være endegyldigt sand, men derimod som et perspektiv på vrede. Der kan derfor ligeledes være andre perspektiver på vrede og måden hvorpå den defineres. En stereotype dækker over en klichepræget opfattelse. Den valgte teoris definition på vrede kan dermed godt opfattes som en stereotyp, dette betyder nødvendigvis ikke, at det er den endegyldige sandhed. Idet vi anvender denne teori kan det argumenteres for, at vi ligeledes viderefører den mulige stereotype, der hersker i forhold til definitionen af vrede. Dette, da vi anvender teorien til at analysere og diskutere ud fra. Vi går dermed ud fra, at denne teori er fyldestgørende, når det omhandler definitionen af vrede. Hertil anerkender vi imidlertid, at teorien er et perspektiv på vrede og ikke en endegyldig sandhed.

Evaluering og refleksioner over egne roller

I dette projekt har vi som gruppe haft en afgørende rolle, især i relation til vores forforståelse, men ligeledes i forhold til tilgangen omkring rage rooms. Som udgangspunkt har vi set os selv som en lærings-gruppe hvilket indebærer at vi alle har haft lige ejerskab over projektet

og vi har generelt haft en positiv indstilling til projektet (Petersen og Sørensen, 2019, s 38). Vi har haft mange skrive dage, hvor vi har skrevet sammen og diskuteret vores delafsnit med det formål både at arbejde sammen, men ligeledes med et formål om at lære sammen. Vi har imidlertid haft elementer i vores gruppearbejde, hvor vi har været en opgave-gruppe (Petersen og Sørensen, 2019, s 37).

Dette har vi været, da vi ligeledes har uddelt opgaver som vi efterfølgende har lavet, og herefter ligeledes mødtes igen for at diskutere dem.

Vi har gjort begge dele, da vi hver især har forskellige måder at arbejde på. Nogle havde det bedre med at arbejde alene i hjemlige omgivelser, hvor andre skrev bedre efter, at et emne var blevet diskuteret i plenum. Dette så vi imidlertid kun som styrker, da vi er fem forskellige mennesker med forskellige roller i gruppearbejdet. Disse roller har blandt andet indeholdt en aftale om at have en facilitator til hvert møde og en skribent, der tager noter (Petersen og Sørensen, 2019, s 63). Dette brugte vi primært, når vi som det første ved vores møder afholdte en følerunde, forventningsafstemme og tilrettelagde dagsorden. Til vejledermøder har det at have en skribent ligeledes gjort, at vi har haft et godt overblik over de keypoints, der bliver givet under disse møder. Derudover har vi været bevidste omkring hvilke styrker hvert gruppe-medlem havde.

Hvis vi skal evaluere på forløbet, har det overordnet set fungeret godt, men der har manglet struktur i den første del af vores projektforsøg. Den manglende struktur har medført, at slutningen af vores forløb har været unødvendigt tidspresset.

Konklusion

Ud fra vores projektarbejde, må vi erkende at vores data ikke har god nok kvalitet, til at vi kan konkludere noget konkret om vores målgruppe. Vores studie er begrænset af både tid og ressourcer og det har ikke været muligt at indsamle nok respondenter til, at vi kan sige noget specifikt om vores målgruppe. Det er således også ensidigt, da alle vores interviewede er indhentet i vores netværk og feltobservationen er baseret på os selv og ikke andre individer. Vi kan imidlertid konkludere noget om de respondenter vi har.

Ud fra vores besvarelse kan vi konkludere at vores respondenter har et negativt syn på det at være udadreagerende når det kommer til vrede. Både den kvantitative spørgeskemaundersøgelse og vores foretaget interviews beretter om en tendens, hvor det er skamfuldt eller hvor der ses ned på en hvis der reageres fysisk på ens vrede. Vi kan ligeledes berette om, at der er en tendens til at respondenterne, der reagere ud af til, enten verbalt eller med kroppen, gør det i Backstage settingen, da de her føler sig mere trygge omkring dem selv og deres følelser.

Vi ønskede med vores studie at finde ud af om samfundets diskurser inden for vrede kan have en negativ påvirkning hos individet og det kan vi konkludere at det godt kan have.

Selvom vi lever i en generation, der omfavner følelser, tyder det, som nævnt stadig på, at der eksisterer en negativ diskurs om det at være vred og reagere fysisk på følelsen. Denne diskurs gør angiveligt ligeledes forskel på kvinder og mænd.

Det, at vi har en forholdsvis specifik diskurs omkring vrede og det at reagere på følelsen, kan føre til, at der opstår stigmatisering af individer, der ikke passer ind i de sociale normer, der hersker i samfundet.

Hvis ikke individet passer ind i de sociale normer, kan der opstå en udelukkelse i forhold til bestemte interaktioner, fordi de er blevet ”sat” i en bestemt gruppe. Stigmatisering kan spolere individets sociale identitet, og være med til at skabe et dårligere liv for individet. Der kan ligeledes ske det, at individerne, der føler sig ”ukorrekte”, kan skabe en falsk persona. Det vil sige, at de agere på en specifik måde, når de interagerer med andre individer, dermed frontstage, for at passe ind i de sociale normer, i stedet for at stå ved den persona de oprindeligt tror de har backstage. Ved at have to forskellige personaer, kan der opstå et identitetstab, fordi der ikke formås at opstå anerkendelse af individets reelle persona, hvilket kan føre til reel lidelse hos individet.

Diskurserne omkring vrede er socialt konstrueret, idet at den kommer på baggrund af måden hvorpå vi omtaler følelsen i samfundet og i mindre grad af, hvad følelsen faktisk dækker over. Diskursen bliver indlejret i individerne gennem de eksterne og interne faktorer som Bhave og Saini omtaler, og bliver derfor opfattet som ”virkelighed”.

Diskurserne omkring vrede har ikke kun negativ betydning for individerne, men kan ligeledes have en negativ betydning for koncepter som for eksempel rage rooms. Vores besvarelse viser tegn på, at der opstår en negativitet omkring anvendelsen af rage room, fordi det bliver koblet

sammen med det at være ”voldelig”. Flere af vores respondenter udtaler nemlig, at rage rooms er en forkert måde at udtrykke følelsen på, og at konceptet ikke kan bidrage til noget positivt. Dette bakker op om årsagen til, at bestyreren i Malmø har navngivet sit rage room for Break Room i stedet for, da Break Roomet derved undgås at blive associeret med et negativt term.

Da der findes begrænset viden omkring vredesudbrud, kan vi konkludere at det er en nødvendighed at undersøge dette fænomen nærmere, hvis rage rooms skal blive et reelt koncept for vredesterapi.

Ydermere, mangler der italesættelse af, hvad et rage room i virkeligheden er, således at vores målgruppe er bedre informeret, hvis konceptet skulle gå fra underholdning til terapi.

Med vores projekt, er vores mål ikke at skabe en ny ”virkelighed”. Vi ønsker at sætte fokus på et mere alsidigt perspektiv på vrede og vredeshåndtering, således at der eventuelt kan brydes med tabuet omkring vrede. Ved at bryde med tabuet, så brydes der ligeledes med stigmatiseringen, hvilket kan føre til mindre powerlessness. Som vi i analysen har påpeget, er en stor del af grunden til at både kvinder og mænd føler sig powerless, at de har en indebrændt vrede som de ikke får lov til at komme ud med. Dermed kan rage rooms muligvis anses som et middel eller værktøj til at komme ud med denne indebrændte vrede og ved at tage styringen, kan både mænd og kvinder muligvis få en følelse af empowerment.

Perspektivering

Da vores analyse især bar præg af at størstedelen af respondenterne, anså rage rooms som et negativt koncept, ville en videreudvikling netop indeholde en dybere undersøgelse af rage rooms påvirkning på individer og deres holdning til rage rooms. Hvis vi skulle videreudvikle på dette projekt, finder vi det især interessant at undersøge, hvordan individer bliver påvirket af et rage room. Hertil ville det være interessant enten at tage tilbage til Break Roomet i Malmø og interview nogle af kunderne til Break Roomet, eller opstille vores eget rage room på Roskilde Universitet campus. Hvis vi interviewede nogle af kunderne til Break Roomet i Malmø ville vi netop være sikre på, at interviewpersonerne havde afprøvet et rage room, dette ville ligeledes være tilfældet, hvis vi opstillede vores eget rage room. Hvis vi opstillede vores eget rage room ville det være interessant at undersøge, hvordan testpersonerne bliver påvirket af oplevelsen. Her vil interviewmetoden ligeledes være essentiel at anvende fremadrettet til at få et dybere indblik i hvordan individet bliver påvirket af netop et rage room. På baggrund af dette ville vi kunne få et større indblik i påvirkningen af et rage room både psykisk og fysisk. Hvis vi skulle opstille et rage room på Roskilde Universitets campus, ville vi indgrænse målgruppen til studerende på Roskilde Universitet. Derved vil vores studie blive mere fokuseret på konceptet rage rooms og dets indflydelse på studerende fra Roskilde Universitet. I sådanne en opsætning ville vi opstille en container på universitetets campus, hvor studerende kunne få lov at afprøve en prototype på et rage room. Her ville det ligeledes være relevant at få et indblik i testpersonens sindstilstand både inden og efter de havde afprøvet rage roomet.

Vi finder det endnu interessant at undersøge kroppens påvirkning af et rage room og derved ikke kun de studerendes sindstilstand. Hertil ser vi en mulighed i, at man kunne anvende et pulsur på testpersonerne. Dette ville yderligere kunne give os et indblik i kroppens påvirkning af rage roomet, både før og efter oplevelsen. Hertil ville vi undersøge nærmere, hvorvidt rage room kunne være en ny terapiform for vrede. Dette på baggrund af en bredere forståelse af testpersonernes psykiske og fysiske påvirkning. Sådanne en undersøgelse ville kræve tilladelse fra den videnskabetiske komite, hvilket ligeledes kræver, at der er en fagperson indblandet i udarbejdelsen af projektet. En tilladelse fra den videnskabetiske komite, vil være tidskrævende, men vil i sidste ende give os større råderum, hvad angår test af individer, der afprøver prototypen på et rage room. Med en fagperson vil vi kunne komme med et nyt perspektiv på definitionen af vrede og måden at udtrykke vrede på. Dertil ville det fremadrettet være interessant at interviewe forskellige fagpersoner, som for eksempel en psykolog, der kunne give et billede af den nuværende praksis inden for vredeshåndtering. Det

kunne ligeledes være en forsker eller en ekspert, som kan argumentere for og imod det at være udadreagerende.

I en videreudvikling ville vi ligeledes gå mere i dybden med den kvantitative undersøgelse. Her ville vi tage udgangspunkt i vores kvantitative spørgeskemaundersøgelse og videreudvikle på denne. For eksempel ved at afgrænse målgruppen og derudover undersøge, hvilke spørgsmål, der er relevante at forbedre, hertil om der er brug for flere spørgsmål. En større kvantitative spørgeskemaundersøgelse, ville give os et bredere indblik i for eksempel kønsforskelle. Hertil ville det være relevant at få et højt antal respondenter, jo flere respondenter, jo nemmere er det for os at sige noget generelt om den målgruppe vi anskuer.

Litteraturliste

Allen, K. (u.å.). *Taboo words and language: an overview*. Lokaliseret d. 2/6-22 på https://users.monash.edu.au/~kallan/tab/01.pdf?fbclid=IwAR17QGHbGS0EPUpm2a1h0YdmffB3Ofa9_XesT2Wb0cI7ftOLRy4TKzQl-8

Bhave, S. Y., og Saini, S. (2009). Anger management. In *Anger Management*. SAGE Publications

Brinkmann, S. (2006). *John Dewey. En introduktion*. København: Hans Reitzels Forlag, s. 11-15, 21-29, 67-83.

Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford university press., s. 208-231.

Coffey, A., og Atkinson, P. (1996). *Making sense of qualitative data: Complementary research strategies*. Sage Publications, Inc.

David L Hahn, Amanda E Hoffmann, Maret Felzien, Joseph W LeMaster, Jinping Xu, Lyle J Fagnan, Tokenism in patient engagement, *Family Practice*, Volume 34, Issue 3, 1 June 2017, Pages 290-295.

DenKrølledeHjerne, (u.å.). *Psykolog hjælp til vredehåndtering*. Denkrølledehjerne.dk.
Lokaliseret d. 2/6-22 på
<https://denkroelledehjerne.dk/almenpsykologiske-vanskeligheder/vredshaandtering/>).

Dewey, J. 2009 [1933]. *Hvordan vi tænker*. Århus: Forlaget Klim, s. 82–103.

Dixey, R. et al. (2013) *The Foundation of Health Promotion I* Dixey, R. (2013) *Health Promotion, Global Principles and practice*. Pp. 1-30.

Emu (u.å.). *Stereotyper og fordomme*. Lokaliseret d. 14/6-22 på
<https://emu.dk/grundskole/varieret-undervisning/kritisk-taenkning/stereotyper-og-fordomme>

Gibbs, G. R. (2007). *Thematic coding and categorizing*. I: G. R. Gibbs. *Analyzing qualitative data*. (s. 38-55). London: Sage.

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* - Erving Goffman - Google Books. In *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity - Erving Goffman* (pp. 1–40).

GoMentor, (2021, 01. December). *Anger management / vredeshåndtering*. Gomentor.dk.
Lokaliseret d. 2/6-22 på
<https://www.gomentor.dk/artikler/Anger-management>

Grønfeldt, N.(2022, 03. Marts). *Hvem er Generation Z? Lær forskellen på Gen Z & Millennials*. Lokaliseret d. 14/6-22 på
<https://pkmedier.dk/generation-z/>

Hedlund, B. L., og Lindquist, C. U. (1984). *The development of an inventory for distinguishing among passive, aggressive, and assertive behavior*. Behavioral Assessment, 6(4), 379–390.

Keller, H., (2021, 04. Marts). *Den vigtigste generationsforskel handler ikke om 'wokeness' eller #MeToo, men om følelser*. Information.dk. Lokaliseret d. 10/6-22 på <https://www.information.dk/debat/2021/03/vigtigste-generationsforskel-handler-wokeness-metoo-foelelser>

Kristensen, C. J., og Hussain, M. A. (red.) (2019). *Metoder i samfundsvidenskaberne*. (2 udg.).

Kvale, S. & Brinkmann, S., (2009), *Interview: introduktion til et håndværk*, 2. udgave, kapitel 7.

Psykologerne Johansen og Kristoffersen (u.å.). *Vredesproblemer*. Lokaliseret d. 10/6-2022 på <https://www.pjkp.dk/behandling/vredesproblem>

Kurzban, R., og Leary, M. R. (2001). *Evolutionary Origins of Stigmatization: The Functions of Social Exclusion*. Psychological Bulletin, 127(2).

Kvale, Steinar og Brinkmann, Svend. (2015). *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. 3. udgave. Hans Reitzels forlag.

Land, B., og Pedersen, K. B. (2010). SUNDHED - et individuelt eller samfundsmæssigt ansvar? Social kritik : tidsskrift for social analyse og debat, (122), 44-59

Lyford, Chris. (2021, December). *The Therapy Beat, Rage Rooms: Stress Relief's New Darlings*, lokaliseret d. 24/4-2022 på <https://www.psychonetnetworker.org/magazine/article/2606/the-therapy-beat>

Mckenna, A. (u.å.). *Generation X*. Britannica.dk, Lokaliseret d. 14/6-22 på <https://www.britannica.com/topic/Generation-X>

Meinel, S. Green (u.å.) *Grundfølelsen Vrede*. Gestaltterapi.dk, lokaliseret d. 24/4-2022 på https://www.gestaltterapi.info/artikler/grundfoelelser_vrede.html

Mygind L. (2015, 28. Oktober). *Guide: Sådan kommer du af med vrede*. Lokaliseret d. 17/4-2022 på <https://samvirke.dk/artikler/guide-saadan-kommer-du-af-med-din-vrede>

Nationalt videnscenter for demens (u.å.), *Det limbiske system*. Lokaliseret d. 14/6-22 på <https://videnscenterfordemens.dk/da/det-limbiske-system>

Neurocoaching, (u.å.). *Derfor kan neurocoaching hjælpe dig*. Neurocoaching.dk. Lokaliseret d. 2/6-22 på https://www.neurocoaching.dk/?gclid=EAIaIQobChMItbKataD69wIVIM13Ch1IqQxIEAAYAyAAEgK8gPD_BwE.

Neurocoaching, (u.å.). *Sådan hjælper neurocoaching hjælpe dig*. Neurocoaching.dk. Lokaliseret d. 2/6-22 på https://www.neurocoaching.dk/?gclid=EAIaIQobChMItbKataD69wIVIM13Ch1IqQxIEAAYAyAAEgK8gPD_BwE.

Olsen, H. (u. å.) *Kvalitative analysestrategier og kvalitetssikring*. Lokaliseret d. 31/5-2022 på https://psy.au.dk/fileadmin/Psykologi/Forskning/Kvalitativ_metodeudvikling/NB31/ARTIKEL.NYHEDSBRV.pdf

Petersen, E. B., & Sørensen, K. A. (2019). *Projektgruppen - hvordan gør vi? En håndbog til universitetsstuderende*. Samfundslitteratur.

Pedersen, E. (2019, 10. April). *Psykolog: Vreden er blevet et tabu – men det skader at undertrykke den*. Kristeligt Dagblad. Lokaliseret d. 12/6-2022 på <https://www.kristeligt-dagblad.dk/bagsiden/vreden-er-blevet-et-tabu>

Pedersen, Kirsten Bransholm (2012), *Socialkonstruktivisme*, i Juul og Pedersen (red), *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori*, s. 187-232. Hans Reitzels Forlag. Kbh.

Potter-Efron, Ronald T (2005), *Handbook of Anger Management - Individual, Couple, Family, and Group Approaches*. Forlag The Haworth Clinical Practice Press og The Haworth Reference Press.

Psykolog konsultationer (u.å.). *vredeshåndtering*. lokaliseret d.22/4–2022 på <https://psykologkonsultationer.dk/vredershaandtering/>

RETZINGER, S. M. (1995). *Identifying Shame and Anger in Discourse*. American Behavioral Scientist, 38(8).

Scott, J. (2007). Fifty key sociologists: The contemporary theorists. In *Fifty Key Sociologists: The Contemporary Theorists*.

Slipangsten, (2012, 05. April). *Motion til stress- og angstramte*. Slipangstend.dk. Lokaliseret d. 2/6-22 på <https://slipangsten.dk/motion-mod-stress-det-sker-i-hjernen/>

Spradley, James P. (1980) *Participant observation*. United States of America: Thomson Learning.

Sørensen, A, Kasper, Petersen, B, Eva (2019) *Projektgruppen - Hvordan gør vi?* (1 udgave) Frederiksberg: Samfundslitteratur

Swane S. (u.å.). *Vrede*. Lokaliseret d. 17/4–2022 på <https://www.sebastian-swane.dk/Download/Vrede.pdf>

Thomsen, P. S.(2005). Women's Anger, Aggression and Violence, *Health Care for Women International*. Routledge Taylor og Francis group.

Tinglef, H. (2008). HVAD ER KOGNITIV TERAPI? i *Kognitiv terapi: Metoder i hverdagen Bind 1*. Kognitivt Forlag, København, Danmark

Videbech,P. (u.å.). *Kognitiv terapi*. Netdoktor.dk. Lokaliseret d. 2/6-22 på <https://netdoktor.dk/sygdomme/fakta/kognitivterapi.htm>

Wackerhausen, S. (2005). *Et åbent sundhedsbegreb – mellem fundamentalisme og relativisme*. I Juul Jensen, U. og Fuur Andersen, P. (red.) *Sundhedsbegreber – filosofi og praksis*, 1. udgave. Århus: Forlaget Philosophia, s. 43–73. (30 s.)

WHO. (1986). WHO | The Ottawa Charter for Health Promotion - Health promotion. *First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21. November 1986*

Worldline (u.å.). *Hvordan påvirker generation shoppingadfærden*. Lokaliseret d. 14/6-22 på <https://www.bambora.com/da/dk/artikler/hvordan-pavirker-generation-vores-shoppingadfaerd/>

Ådnanes, J. Helleland (2016, 04. August). *Hvorfor bliver vi vrede?*, lokaliseret d. 24/4-2022 på <https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvorfor-bliver-vi-vrede>

