

STRESS I ET SOCIOKULTURELT PERSPEKTIV

Kandidatspeciale - Psykologi
10. semester

Andrea Bjarnholt Stadil - 20134253

Kirstine Hørlück Janns - 20134300

Vejleder: Charlotte Wegener

Rapportens samlede antal tegn: 282.633

Svarende til antal normalsider: 117,8 sider

Den 5. april 2019



Abstract

As the title unveils the aim of this thesis is to contribute to a cultural psychological perspective of stress. Based on a theoretical and empirical coding of interviews with two young adults who have experienced psychological stress, we emphasize that stress widely is understood as an inherent phenomenon. We demonstrate how the notion of stress advantageously can be viewed as sociocultural both in terms of the appraisal and coping process. Furthermore, we examine how the demands of the society have an impact on the individual's experiences with stress. We emphasize this perspective by arguing that the individual identifies the norms of the society as containing an ontic component due to a moral order. On the basis of our sociocultural position, we accentuate that the individual is able to interact with these norms and restrictions due to the position as an active agent.

Furthermore, we challenge the commonly used notions of stress and discuss how individualistic and objectivistic perspectives on stress distinguish 'individual' and 'world' in two separate entities. We argue that this can be understood as a false dichotomy. As pragmatists, we criticise the cultural psychological paradigm by emphasizing that knowledge from this perspective can be difficult to convey to a wide range of the population. We critically clarify how the individual construes the notion of stress on the basis of their own dynamic past, present and future. Further, we argue that stress as a concept is hard to demarcate and thereby difficult to define. In this regard, we claim that the implementation of a stress diagnosis can support the individual, by enabling a shared cultural language of the concept. However, we argue that this possibly displaces the culturally shared conception of 'normality' and can lead to a pathologizing of universal human conditions. Additionally, we dissect culture as a phenomenon and clarify how the sociocultural embeddedness of stress mediates the individual's experiences with stress. We vary this by including a perspective on how sociocultural norms and frameworks both facilitate and restrict the individual's space for action. In closing we exemplify how the #MeToo movement can be seen as an example of how changes of social norms can be initiated by individuals. We draw a line to the labour market and ask if a "stress revolution" can be commenced? Following, we argue that power balances would be a relevant subject for further exploration.

Indholdsfortegnelse

KAPITEL 1: INTRODUKTION	1
INDLEDNING	1
PROBLEMFELT	4
<i>Forforståelse og motivation for undersøgelsesområde</i>	<i>4</i>
Kan psykologi og sociologi forenes?	4
En klinisk socialpsykologi	5
<i>Specialets formål og problemformulering</i>	<i>6</i>
BEGREBSAFKLARING	7
<i>Sociokulturel - hvad betyder det, og hvad tager vi med?</i>	<i>7</i>
Fysisk indlejring og artefakter	7
Magt i sociokulturelle processer	8
Stress	8
Stress som et hybridpsykologisk fænomen	8
<i>Omhyggeligheden med ordvalg</i>	<i>10</i>
Transaktion versus interaktion	10
LÆSEVEJLEDNING	11
KAPITEL 2: METODOLOGI OG METODE	13
EPISTEMOLOGI	13
<i>En kulturpsykologisk tilgang til stress</i>	<i>13</i>
METODOLOGI I KULTURPSYKOLOGIEN	14
<i>Abduktion - en ny logik for generalisering</i>	<i>15</i>
EN PRAGMATISK SOCIALKONSTRUKTIVISME	17
<i>Positivisme og socialkonstruktivisme</i>	<i>17</i>
<i>Pragmatisme</i>	<i>17</i>
METODOLOGISK UDGANGSPUNKT	18
<i>En kulturpsykologisk fortælling om stress</i>	<i>18</i>
Hvorfor både kulturpsykologi og pragmatisme?	19
METODE	20
<i>Det kvalitative, semistrukturerede interview</i>	<i>20</i>
<i>Rekruttering af informanter</i>	<i>20</i>
<i>Tilrettelæggelsen og udførelsen af interviewet</i>	<i>20</i>
SPECIALETS ANALYSEMETODE	21
<i>Vores tilgang - hvordan greb vi det an?</i>	<i>22</i>
ETIK	23
KAPITEL 3: TEORIRAMME	25
INDLEDNING	25
ER STRESS EN FOLKESYGDOM?	25
<i>En medikaliseret forståelse af stress - Wainwright & Calnan</i>	<i>25</i>
<i>Hvilke fortolkningsrammer tilbydes individet?</i>	<i>26</i>
<i>Konstruerer vi stress relationelt?</i>	<i>27</i>
<i>Ophævelsen af den afgrænsede væren</i>	<i>28</i>
OPGØRET MED DET KOGNITIVE PARADIGME	29
<i>Mening i Handling - Bruner</i>	<i>29</i>
<i>Handling som genstand for fortolkning</i>	<i>30</i>
<i>Kulturbegrebet - Valsiner</i>	<i>31</i>
<i>Individets kulturelle indlejring</i>	<i>32</i>
<i>Semiotiske tegn</i>	<i>33</i>
STRESS SOM ET DISTRIBUERET OG KOLLEKTIVT FÆNOMEN	33
<i>Et sociokulturelt perspektiv på stress - Kirkegaard</i>	<i>33</i>
<i>Stress som sociokulturelt indlejret</i>	<i>34</i>
<i>Den sociokulturelle dimension af coping og appraisal</i>	<i>35</i>
<i>Stress og sociale repræsentationer - Moscovici</i>	<i>36</i>
Anchoring (forankring)	37
Objectification (objektifikation)	37

KAN VI TRÆDE UD AF SAMFUNDET?	38
<i>Strukturelle vilkår og stress - Pedersen</i>	38
<i>Den moralske orden som et eksisterende forhold – Taylor</i>	39
Moderne sociale forestillinger	39
Om at bidrage til “det fælles gode”	40
KAPITEL 4: ANALYSE	42
INDLEDNING	42
KATEGORI 1: STRESS: ET ABSTRAKT FÆNOMEN	42
<i>Indledning</i>	42
<i>Underkategori 1: Stress er noget, vi giver til hinanden</i>	43
En relationel skabelse af stress	43
Er individuel stress relationelt konstrueret?	45
Stress i det kulturelle handlerum	46
Internettet - et meningsfuldt artefakt eller en kulturel kontekst?	49
“Man må ikke google sine symptomer”	50
Afrunding af underkategori 1	52
<i>Underkategori 2: Coping som en social og kulturel proces</i>	52
Et relationelt blik på coping	52
Normative standarder for coping	55
Afrunding af underkategori 2	57
<i>Underkategori 3: Selvfølgeligheder om stressfænomenet</i>	58
Er man stresset, når man har travlt?	58
Stress som et iboende fænomen	59
Om at have svært ved at identificere sig med stress	60
Afrunding af tredje underkategori	61
<i>Delkonklusion</i>	61
KATEGORI 2: STRESS I ET SAMFUNDSPERSPEKTIV	62
<i>Indledning</i>	62
<i>Underkategori 1: “Så kan jeg jo bare give neoliberalismens skylden” - Ella</i>	63
Konkurrencestaten: Hvad konkurrerer vi egentlig om?	63
Dømt til stress? Frihedens paradoks	64
Individets forhandling af det kulturelle	66
Afrunding af underkategori 1	67
<i>Underkategori 2: Om at leve op til samfundets normer</i>	68
“Det er forestillingen om strukturerne der stresser dig”	68
<i>Strukturer som en relationel konstruktion</i>	68
Kan normalitet forhandles?	70
Det starter som en idé fra toppen	70
Afrunding af anden underkategori	71
<i>Delkonklusion</i>	71
KAPITEL 5: DISKUSSION	73
INDLEDNING	73
1. DEL: DEN SOCIALE OG KULTURELLE DIMENSION AF STRESS	75
<i>Indledning</i>	75
<i>Polariseres stress i individualisme og objektivisme?</i>	75
Individualisme	75
Livsmestring: en individualiseret ansvarliggørelse?	77
Mindfulness - en kollektiv virkelighedsflugt?	78
Objektivisme	80
<i>Et kritisk blik på de metodiske tilgange til stress</i>	80
Stress som et moralsk fænomen	82
<i>Kulturpsykologiens komplekse blik på stress</i>	83
<i>Kulturpsykologiens begrænsninger</i>	84
Hvem kan kulturpsykologisk forskning formidles til?	84
Anvendelse af kulturpsykologisk forskning	85
Nødvendige spørgsmål i stressdebatten	86
<i>Delkonklusion</i>	86
2. DEL - STRESS SOM MENINGSFULDT BEGREB?	87
<i>Indledning</i>	87
<i>Hvem kan definere stress?</i>	88

Mener vi det samme, når vi bruger stressbegrebet?	88
Kan stressfænomenet defineres?	90
<i>Bør stress indføres som diagnose?</i>	93
<i>Normalitet</i>	95
Kan normalitet forhandles?	96
Har det normale en grænse?	97
<i>Delkonklusion</i>	98
3. DEL: KULTUR - AFGRÆNSET ELLER KONSTRUERET	99
<i>Indledning</i>	99
<i>Det dynamiske samfund</i>	100
<i>Det sociale handlerum – individets mediering på kulturen</i>	101
<i>Er stress løsrevet fra kulturen?</i>	103
Om hvordan kulturen også medierer individet	104
Stressen må henvise til noget	107
<i>Delkonklusion</i>	108
4. DEL - KAN INDIVIDET TRANSFORMERE VERDEN?	109
<i>Indledning</i>	109
<i>#MeToo bevægelsen som en kulturel revolution</i>	110
Skyld, skam og utilstrækkelighed	111
<i>Hvordan bliver man månedens medarbejder?</i>	112
<i>Er sygemeldingen et alternativ eller eneste udvej?</i>	113
Hvilken indflydelse spiller magt?	115
<i>Delkonklusion</i>	116
KAPITEL 7: KRITISK DISKUSSION AF SPECIALET	117
EPISTEMOLOGISKE IMPLIKATIONER	117
<i>Gør pragmatismen os generaliserende?</i>	117
<i>Overser vi intrapsyiske forhold?</i>	118
<i>Stressfænomenets fysiske indlejring</i>	118
METODOLOGISKE IMPLIKATIONER	119
<i>En konstrueret gyldighed</i>	120
Transparens som gyldighedskriterie	120
<i>Om at formidle sand viden eller igangsætte kritiske refleksioner</i>	121
KAPITEL 8: KONKLUSION	123
REFERENCELISTE	125
LITTERATUR	125
INTERNETKILDER	128

- Bilag 1 – Transskription af interview, *Ella*
- Bilag 2 – Transskription af interview, *Gabriel*
- Bilag 3 – Interviewguide
- Bilag 4 – Transskriptionsguide
- Bilag 5 – Eksempel på samtykkeerklæring
- Bilag 6 – Eksempel på kodning

Kapitel 1: Introduktion

Indledning

“Jeg kommer nok aldrig til helt præcist at kunne forklare, hvad stress er” (bilag 1, l. 53). Citatet stammer fra et interview med en tidligere stressramt kvinde, der i sit forsøg på at sætte ord på, hvad stress er, erklærer sin forvirring. Kvindens uklare begribelse af stress er sigende for den rådvildhed, der hersker om fænomenet i samfundet. For hvad er stress? Som begreb er stress svært at indfange, for hvor går grænsen mellem hverdagstravlhed og patologisk stress? På trods af at stress endnu er et udefineret begreb, betragtes og omtales tilstanden som en blot stigende samfundsmæssig problematik. Stressforeningen angiver i skrivende stund, at 35.000 danskere er sygemeldte med stress, at 430.000 danskere har symptomer på alvorlig stress, samt at stress årligt koster Danmark 14 mia. kroner (Stressforeningen, 2019). Er individet i nutidens samfund blevet mere modtagelig for stress, eller er arbejdsbyrden vokset? Kan man kvantificere et fænomen, der hverken er defineret eller afgrænset? Og hvad betyder den samfundsmæssige eksponering af stress for individets forhold til fænomenet? Det er spørgsmål som disse, vi i dette speciale ønsker at adressere. For hvad vi ikke kan stille spørgsmålstegn ved er, at stress er på alles læber, og at dette omend uafgrænsede fænomen udgør et stort samfundsmæssigt problem (Friis & Brinkmann, 2013).

Stressfænomenet søges defineret af både forskere, praktikere og politikere. I september 2018 fremsatte StressAlliancen¹ et forslag om, at der fra politisk side bør etableres en national definition af stress (StressAlliancen, 2018). Samme konklusion blev draget af beskæftigelsesordfører Hans Andersen, da politikere og eksperter samme måned mødtes til stresskonferencen *“Har vi mistet kontrollen?”* på Børsen. Andersen udtalte at: *“Effektiviseringerne er kommet for at blive, så vi er nødt til at finde ud af, hvad stress er, for bedre at kunne håndtere det”*. Men kan man *“finde ud af, hvad stress er?”*. Der findes i skrivende stund mere end 25 forskellige definitioner af stress, og adskillige hjemmesider påstår at have svaret på *“hvad du fejler”* (Friis & Brinkmann, 2013, p. 19). Ved en googlesøgning kan det observeres, at beskrivelser af stressfænomenet stikker i mange retninger. Et sted beskrives det, at *“stress er de*

¹ StressAlliancen er dannet af PenSam, FOA, Forsikring og Pension, Hjerteforeningen, Psykiatrifonden og HK i samarbejde med Bindslev Next Step.

forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af vores følelser og tanker, eller udefra af fx arbejdet” (Aprokom, 2019). Et andet sted beskrives det, at stress typisk opstår *“i situationer, hvor der er en ubalance mellem de krav omverdenen stiller til os og de ressourcer, vi har til rådighed”* (Arbejdsmiljøweb, 2019). Men er det muligt at forene flere perspektiver i én samlet national definition af stress? Og hvad vil det betyde for individets forståelse af fænomenet, hvis en definition stilles til rådighed?

Vi observerer, at størstedelen af de tilgængelige udlægninger af stress tager udgangspunkt i enten beskrivelser af individets kropslige symptomer eller kognitive processer. Følgelig er rådet til forebyggelse og behandling af stress ofte, at individet skal undersøge de faktorer, der opleves stressende eller “lytte til kroppens signaler”. Vi har erfaret, at denne tankegang har infiltreret vores hverdagsaktiviteter og retorik. Individet løber eksempelvis ikke blot en tur for at holde sig i form men også for at “stresse af”. Og når der skal bestilles ferie, er afstressende yogaferier eller silence-retreats populære valg. Vi ser således, at individet i højere grad skal sænke sit stressniveau og opnå både velvære og et bedre præstationsniveau gennem skemalagt afkobling. *“Gør noget unyttigt”* sagde Dronning Margrethe i sin nytårstale 2017/2018. Foruden de gode intentioner, der utvivlsomt ligger bag denne udtalelse, kan udmeldingen ligeledes ses som et eksempel på endnu et påbud, som individet må forholde sig til. For spørgsmålet er, om opfordringer som: *“Gør noget unyttigt”*, *“Vær mere til stede med dine børn”* og *“husk at lægge dine bekymrer på hylden, når du kommer hjem”* kan sænke individets stressniveau, eller blot bliver endnu et område, det er muligt at fejle på?

I en stræben efter at undgå stress ser vi, at flere arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner indfører stressforebyggende tiltag. Discipliner som mindfulness og meditation er på flere arbejdspladser blevet indført med det formål at reducere medarbejdernes stressniveau. I Norge blev faget “Stressmestring” i 2015 indført som obligatorisk fag på flere gymnasier (NRK, 2019a). Her lærer unge at håndtere livets udfordringer ved hjælp af blandt andet åndedrætsøvelser, mindfulness og yoga (ibid.). Mon eleverne får karakterer for, hvor gode de er til at mestre stress? Også herhjemme sætter politikerne stress på dagsordenen, og regeringens nedsatte stresspanel skal finde løsningen på stressproblematikken: *“Det [stress] er et alvorligt samfundsproblem, og derfor har regeringen nedsat et nationalt stresspanel, som skal komme med bud på løsninger”* (Stresspanelet, 2018). Stresspanelet har i den sammenhæng foreslået, at vi må

træde i Norges fodspor og indføre *“livsmestringsprogrammer”* i skoler, så børn og unge kan klædes på til at håndtere samfundets pres. En repræsentant fra det omtalte panel udtaler at: *“Det, at have en tæt relation til en voksen, som kan lære en, hvordan man skal håndtere strukturer, tror jeg kan give sindssygt meget”* (Skoleliv, 2019). Hvad vi undertiden finder interessant er, at der er en tendens til, at strukturerer italesættes som årsagen til den høje stressforekomst. Spørgsmålet er, om vi gennem en opkvalificering af individets resiliens, kan løse stressproblematikken?

Vores undervisningsminister Merete Riisager udtalte sig for nyligt om, hvorfor hun mener, at samfundets unge er mere stressede i dag (Altinget, 2019). Hun hævder, at de uddannelsesmæssige krav ikke er blevet større, men at den høje stressforekomst bunder i en såkaldt perfektionskultur. Her mener hun, at de unge interpersonelt skaber et forventningspres, der sætter krav til det enkelte individs fejlfrie skoletid: *“Jeg mener ikke, vi har en præstationskultur i Danmark. Jeg mener vi har en perfektionskultur”* (ibid.). Hun mener dermed, at stress må undersøges som et relationelt problem snarere end et strukturelt. Men kan stressproblematikken forklares udelukkende med udgangspunkt i de sociale fællesskaber? Eller spiller strukturelle faktorer også ind, når individet oplever at skulle efterleve ”det perfekte”? Vi ønsker i den sammenhæng at undersøge, hvordan sociokulturelle fællesskaber og samfundsmæssige forhold kan mediere den enkeltes oplevelse med stress.

Hvad vi tilsvarende vil undersøge er, hvordan samfundsdiskurser om stress opstår og opretholdes. I medier italesættes stress ofte som noget, der i virus-lignende forstand rammer individet (Wainwright & Calnan, 2002). Kan en sådan retorik have den konsekvens, at der i samfundet opstår en frygt for stress? Og kan dette bidrage til, at en større andel af individets fysiske eller psykiske lidelse, tolkes som et tegn på stress? Lidelse omtales generelt som noget, mennesket i mindre grad kan og skal tåle som et almenmenneskeligt grundvilkår i tilværelsen (Aalborg Universitet, 2019). Når ubehag opstår, efterspørger individet derfor svar, og internettet er ofte den foretrukne kilde til viden. Stress har som tilstand vundet indpas i vores bevidsthed, hvilket eksempelvis kommer til udtryk ved, at stress i 2018 var den mest googledede tilstand (TV2, 2018). Er flere mennesker stressede, eller er dette et eksempel på, at individet i stigende grad eksponeres for stressfænomenet og integrerer det i sprog og bevidsthed? Vender vi tilbage til de introducerede statistikker over stress, spørger vi tilsvarende:

hvis stress er en tilstand af fortolkningsmæssig karakter, kan man da i realiteten kvantificere stress? Og kan man overhovedet tale om et “i realiteten”?

Med et udgangspunkt i ovenstående refleksioner vil vi i specialet undersøge og fremstille, hvordan stress med fordel kan anskues i et sociokulturelt perspektiv. Tilsvarende vil vi forholde os til, hvordan et sådant perspektiv kan formidles letforståeligt og praksisnært. I det følgende vil vi introducere specialets problemfelt, herunder vores forforståelse og motivation for undersøgelsesområdet.

Problemfelt

Forforståelse og motivation for undersøgelsesområde

Vi eksponeres næsten dagligt for artikler og udsendelser, der omhandler stress. Hjemmesider og informationskanaler understreger alvoren af stress gennem statistiske udlægninger. Men hvorfor er antallet af stressede danskere så højt? Og hvordan kan vi gå i dybden med dette spørgsmål på en kompleks og nuanceret måde?

Kan psykologi og sociologi forenes?

Vi er i kraft af vores studiejobs hos henholdsvis et arbejdsmiljøorienteret konsulenthus og en klientorienteret stressindsats yderligere blevet eksponeret for de forskellige udgangspunkter for, hvordan stressproblematikken håndteres. Gennem erfaringsudvekslinger har vi oplevet, at stressbranchen domineres af to overordnede tilgange til stressforebyggelse og behandling. Vi ser, at man groft sagt opererer med en “enten eller tilgang” til stress. En tilgang, hvor stress opstår og håndteres med udgangspunkt i individets indre, og en anden tilgang, der stræber efter at eliminere risikofaktorer i individets arbejdsmiljø.

Til Stressbehandlingskonferencen 2019 stod denne opdeling mellem individ og omgivelser ligeledes frem. Sociolog Rasmus Willig introducerede sine sociologiske betragtninger af det moderne samfund og påpegede sammenhænge mellem samfundsmæssige forhold og stress. Der opstod en samtale mellem de tilstedeværende kliniske psykologer og Rasmus Willig, hvor det hensigtsmæssige i både at have øje for strukturelle vilkår og intrapsyriske dimensioner ved stressproblematikken stod frem. En af

de kliniske psykologer beskrev, hvordan hun i sit daglige arbejde med klienter til tider overser den strukturelle dimension af stressproblematikken. Samtidig besad Willigs sociologiske udlægning et dominerende fokus på strukturer. Hvad vi tager med fra konferencen er, at der er brug for sociologiske dimensioner i psykologien, men at sådanne til stadighed må tage højde for individets psykiske liv.

En klinisk socialpsykologi

Undervejs på vores kandidatuddannelse er vi blevet opmærksomme på det spænd, der ligger mellem sociologi og psykologi. Brinkmann udtaler i sin bog *“Identitet”* (2008), hvordan socialpsykologer efter hans mening burde være blandt de, der:

føler et ansvar for at indgå i kritiske undersøgelser af samtidens selvfortolkninger med henblik på at lokalisere og diagnosticere sociale patologier. Vi har hårdt brug for en klinisk socialpsykologi, som ikke bare kan beregne statistiske sammenhænge mellem sociale variable og individuelle patologier, men som fra en hermeneutisk vinkel forsøger at forstå menneskelige aktørers selvfortolkninger i meningsfulde konfliktuerende sociale arenaer (ibid., p. 89).

Som kandidatstuderende på *Cultural Psychology and Social Practices* er vi blevet motiverede til at undersøge, hvordan vi med et udgangspunkt i sociokulturel praksis kan udøve denne form for kliniske socialpsykologi. Derfor ønsker vi at begribe menneskets selvfortolkning på hermeneutisk og situeret vis (ibid.). Vi vil i det følgende kort introducere, hvordan vi tidligere har konceptualiseret denne tilgang i et projekt om coping som et sociokulturelt fænomen.

I vores 9. semester projekt *“Mod en sociokulturel forståelse af stress”* (Janns & Stadil, 2018) undersøgte vi blandt andet, hvordan sociokulturelle praksisser medierer individets møde med stress (ibid.). Vi tog i projektet udgangspunkt i copingbegrebet og undersøgte, hvordan individuelle og kollektive tilgange har forskellige funktioner for individets coping med stress. Vi navngav projektet *“Mod en sociokulturel forståelse af stress”*, da projektet netop var en bevægelse *mod* en sociokulturel begribelse af fænomenet. Vi opdagede undervejs, at vi med italesættelsen af begrebet *“individueel coping”* skrev vores projekt ind i selvsamme forståelse, vi ønskede at tage afstand fra. En forståelse af individ og verden som opdelt størrelser. I projektet kom vi nemlig frem til, at copingprocessen er en sociokulturel proces (ibid.). Med et udgangspunkt i dette projekt var vi motiverede for at omfavne denne nye tilgang til stress, og i specialet udvide og nuancere fænomenet yderligere.

Med afsæt i ovenstående betragtninger er vi derfor motiverede for at undersøge, hvordan stressfænomenet kan begribes i en dynamisk interaktion mellem psykologi og sociologi. Kan vi nærme os en klinisk socialpsykologi ved at tage dette sociokulturelle afsæt? Og kan vi bygge bro mellem teori og praksis ved at være pragmatiske i udførelsen heraf? Det er med et udgangspunkt i ovenstående teoretiske, praksisnære og hverdagslige møder med stressfænomenet, at vi med dette speciale tilsigter at udvide stressbegrebet. Dette leder os videre til specialets formål.

Specialets formål og problemformulering

Ambitionen og hensigten med vores undersøgelse af stress er ikke at definere eller finde sandheder om fænomenet. Vores ambition er snarere at demonstrere, hvordan kulturpsykologiske spørgsmål kan tilgå stressproblematikken fra alternative vinkler. Her ønsker vi at skabe nuancerede og dybdegående bidrag i en stressdebat, der ofte fokuserer på kvantificeringer og universelle kategoriske sandheder om stressfænomenet. Vores formål er ikke at afklare de kausale årsager bag stressproblematikken (eksempelvis ved at udregne statistiske sammenhænge mellem sociale variable og individuelle patologier), men snarere at forstå og nuancere informanternes fortolkninger af deres oplevelser med stress i meningsfulde kulturelle kontekster (Brinkmann, 2008, p. 89). Vi tilstræber således at belyse, hvorvidt stress med fordel også kan anses som et sociokulturelt fænomen, hvor individet vil fortolke sin tilstand medieret af den kultur, hvori stress udvikles. Samtidig vil vi på pragmatisk vis tilsigte at skrive et virkelighedsnært speciale, der kan læses af en bred befolkningsgruppe. Foreløbige refleksioner og problemstillinger har ledt til følgende problemformulering:

Hvilke nye perspektiver på stress muliggøres af en sociokulturel undersøgelse af fænomenet?

- *Hvordan beskriver to unge voksne deres oplevelser med stress?*
- *Hvordan kan sådanne perspektiver på stress formidles til en bred befolkningsgruppe?*

Figur 1 - Specialets problemformulering

Begrebsafklaring

Ovenstående problemformulering udgør specialets undersøgelsesområde. Derfor vil vi i det følgende afsnit afgrænse, hvordan vi forstår og anvender begreberne 'sociokulturel' og 'stress'. Derudover vil vi uddybe vores omhyggelighed med ordvalg i specialet samt definere forskellen mellem 'interaktion' og 'transaktion'.

Sociokulturel - hvad betyder det, og hvad tager vi med?

Sociokulturel kan beskrives som *“Samspillet mellem mennesker og kulturen og deres påvirkning på hinanden”* (Fremmedord, 2019). Skellet mellem menneske og kultur er i vores optik subtilt. Kulturpsykolog Jaan Valsiner fremhæver opdelingen mellem individ og den sociale kontekst som: *“they are inclusively separated, which means that the person is distinct from the social context while being a part of it”* (Valsiner, 2012, p. 6). Epistemologisk set forstår vi således individ og kultur som én og det samme, til trods for at mennesket oplever at være separeret fra den sociale kontekst. Med et udgangspunkt i individ og omverden som både en del af hinanden og én og det samme vil vi således undersøge stress uden at skabe et dikotomisk skel mellem fænomenerne. Vi oplever undervejs konceptuelle og metodologiske udfordringer ved at undersøge stress i et sociokulturelt perspektiv, hvilket vi nuancerer i metodeafsnittet. I en videre afgrænsning vil vi nu introducere, hvilke dimensioner af det sociokulturelle perspektiv vi ikke vil inddrage i specialet.

Fysisk indlejring og artefakter

Når vi med et kulturpsykologisk afsæt søger at anlægge en sociokulturel tilgang til stressfænomenet, er det afgørende for os at italesætte, at en sådan undersøgelse ideelt set også omfavner individets fysiske indlejring. Omgivelser og fysiske artefakter er i et kulturpsykologisk perspektiv medierende for menneskets meningsskabende processer. Artefakter kan dermed anses som en kulturel kilde til viden, hvor det materielle tillægges en bestemt værdi, der kan være medierende for, at individet eksempelvis ikke sætter sig “på chefens stol” til frokost. Sådanne nuancer kunne have været interessante for os at medinddrage i undersøgelsen. Grundet specialets kapacitet, og vores ønske om at gå i dybden med de sociale og kulturelle dynamikkens mediering for individets stressoplevelse, har vi dog valgt at udelade dette perspektiv.

Magt i sociokulturelle processer

I vores sociokulturelle undersøgelse af stress tager vi udgangspunkt i en indholdsorienteret analyse. Her undersøger vi, hvordan temaer som ”samfund” og ”coping” relaterer sig til stressfænomenet. Vi inddrager ikke interaktions-orienterede analyser såsom samtaleanalyse eller ”*membership categorization analysis*” (Silverman, 1998, if. Kirkegaard, 2014, p. 195). Sådanne analyser kunne have givet os indblik i positioner og magtforhold i informanternes hverdag, der medierer de sociale forhandlinger og dominerer bestemte stressforståelser. Desværre havde vi ikke kapacitet til at gå i dybden med emnet, men vi vil afslutningsvist i diskussionen introducere perspektiverende refleksioner over temaet.

Stress

I specialet tager vi udgangspunkt i stressfænomenet, hvorfor vi i det følgende vil udbyde og afgrænse vores brug af begrebet i specialet.

For det første er det afgørende, at vi skelner mellem stress som normalpsykologisk og hensigtsmæssig og stress som uhensigtsmæssig. I specialet er vores formål at undersøge den uhensigtsmæssige stress. Stresstilstanden har hverken en officiel definition eller en etableret diagnose. Vi undersøger derfor den stress, der opleves som invaliderende for individet, og som: ”*sætter individet ud af stand til at varetage dets normale livsførelse*” (Møhl, & Simonsen, 2010, p. 298). Denne tilstand vil fremadrettet i specialet benævnes ’stress’. Vi finder tilsvarende, at der er videnskabelige valg, der skal italesættes, for at vi kan positionere, hvordan vi epistemologisk tilgår fænomenet. Derfor vil vi i det følgende introducere et hybridpsykologisk perspektiv på stress.

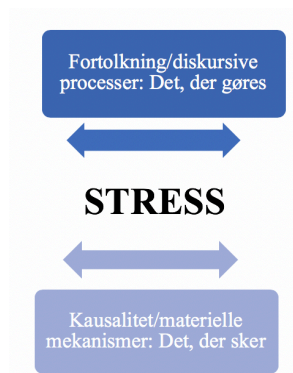
Stress som et hybridpsykologisk fænomen

I videnskabsteoretisk forstand forstås stress ofte ud fra to modsatrettede tilgange, og den stående epistemologiske diskussion om stress er ofte, hvorvidt tilstanden er noget individet i essentialistisk forstand rammes af, eller om stress i et mere konstruktivistisk perspektiv er en social konstruktion (Hviid Jacobsen et al., 2012, p. 69). Brinkmann introducerer i artiklen ”*To Psykologier*” (2008), hvordan psykologien er en tosidet videnskab med én psykologi, der er ”*eksperimentel, årsagsforklarende og kvantitativ*”

og en anden psykologi, der er *“beskrivende, fortolkende og kvalitativ”* (Brinkmann, 2008. p. 36).

Brinkmann beskriver i artiklen, hvordan den *“årsagsforklarende, kvantitative tilgang”* i disse år vinder frem inden for psykologien (ibid.). Og, som han pointerer, er det ikke uden grund, at et paradigme som neurovidenskaben *“er den aktuelle store trend i psykologien”* (ibid., p. 50), for der har inden for denne gren været store og afgørende gennembrud (ibid.). Men hvad han tilsvarende understreger er, at dette til tider kan *“resultere i hjerne-fetichisme og en naiv og ureflekteret imperialisme”* (ibid.), hvor vi rationaliserer alle menneskelige fænomener og lukker øjnene for den diskursive og fortolkende tilgang (ibid.). Omvendt påpeger Brinkmann at en ultimativ relativisme, hvor vi forkaster *“den naturvidenskabelige psykologi”* er utilstrækkelig (ibid., p. 44). Hvad vi således vil understrege er, at vi hverken tilsigter at forkaste den fortolkende eller kvantificerende psykologi.

Således forstår vi dels stress som: *“et element i en årsagskæde”* og dels: *“i en diskursiv sammenhæng”* (Harré, 1997, if., Brinkmann, 2008 p. 37). Dermed anerkender vi stressens fysiologiske eksistens i fredelig sameksistens med de diskursive processer (ibid., p. 45). En sådan integreret stressforståelse er illustreret i nedenstående model (Friis & Brinkmann, 2013, p. 76).



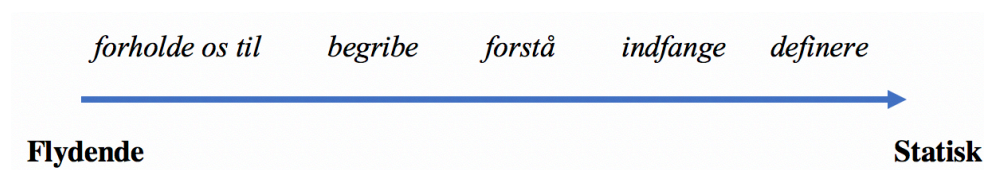
Model 1 – En integreret stressforståelse (Friis & Brinkmann, 2013, p. 76).

Modellen visualiserer en integrativ tilgang til stress, hvor både materielle mekanismer og diskursive processer inddrages. I en sådan tilgang kan begrebet 'dobbeltkonstitution' hjælpe os i behandlingen og forståelsen af stress som et hybridfænomen (ibid.).

I vores undersøgelse er vores ambition at gå i dybden med de *fortolkningsmæssige og diskursive processer* herunder at nuancere stressfænomenet i et sociokulturelt perspektiv. I relation til modellen undlader vi i dette speciale at gå i dybden med den fysiologiske del af stress. Vi har i ovenstående afgrænset afgørende begreber i specialet, og vi vil nu bevæge os over i en beskrivelse af vores omhyggelighed med ordvalg.

Omhyggeligheden med ordvalg

Hvad signalerer de ord, vi vælger at bruge i belysningen af stressfænomenet? Vi har undervejs erfaret, at vi med forskellige ord uundgåeligt vil signalere forskellige epistemologiske udgangspunkter. “Forholder” vi os til stress, eller “definerer” vi stress? I vores optik henfører formuleringerne til en forståelse, hvor “forholder” associeres med noget relativt flydende, og “definerer” med noget statisk. Formålet med dette afsnit er at gennemsigtiggøre denne udfordring. Vi har skabt en figur (figur 2), der illustrerer disse ordvalg og deres forskellige betydninger.



Figur 2 - omhyggeligheden med ordvalg

Et helt konkret eksempel er, at et af vores inklusionskriterier for interviewdeltagerne er, at de skal have gennemgået et stressforløb en være nogenlunde “på den anden side” af stressen. At være “på den anden side” af stress er en italesættelse, der taler ind i et paradigme, hvor fænomenet nærmer sig noget statisk. Noget, vi forsøger at fjerne os fra. Det er sådanne vanskeligheder, vi undervejs har oplevet, og som vi har tilstræbt at imødekomme og forholde os til.

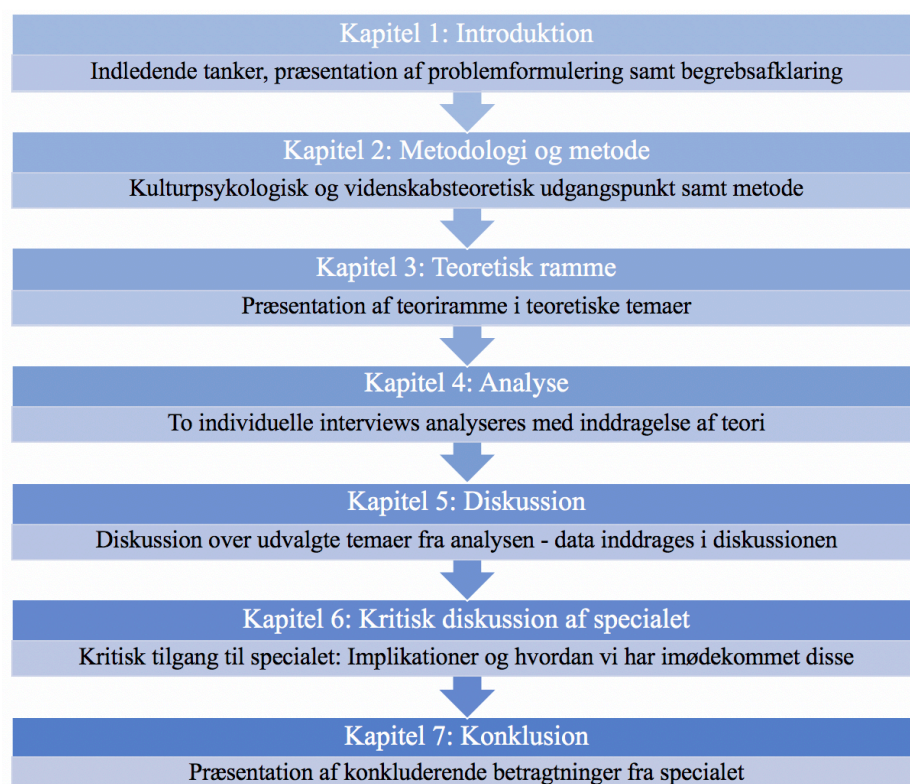
Transaktion versus interaktion

En grundlæggende og tilbagevendende diskussion gennem hele specialet er, hvordan individ og omgivelser begribes. Er disse separate, interagerende eller én og samme? Vi forstår, at transaktion er, når individ og kultur er ét: *"Transaction means that we cannot separate individual, environment, and passage without losing essential aspects*

of human behaviour and performance” (Dewey if. Roth, 2019). Teoretisk forstår vi ligeledes, at individ og verden ikke kan adskilles. Alligevel vil vi undervejs i specialet benytte begrebet *interaktion*, da ovenstående betydning af transaktionsbegrebet ikke er udbredt. Vi ønsker derfor at understrege, at vi med brugen af interaktion, i epistemologisk forstand, ikke anser individ og verden som to enheder. Vi vil nu bevæge os over i en oversigt over specialets opbygning og progression.

Læsevejledning

Specialet er inddelt i syv kapitler. Kapitlerne er visualiseret i nedenstående figur.



Figur 3 - læsevejledning til specialet

Af uddybende kommentarer til læsevejledningen kan vi fremhæve, at vi i specialet har ønsket at give diskussionen en central plads, hvormed dette kapitel fylder mest. Vi har formuleret en problemformulering, der lægger op til reflektiv og kritisk diskussion, hvorfor denne vægtning er helt bevidst. Derudover inddrager vi løbende empiriske eksempler og analytiske betragtninger i diskussionen, hvormed vi tilstræber at skabe en synergi mellem analyse og diskussion. Inddragelsen af analyseeksempler i

diskussionen er ligeledes for at skabe en virkelighedsnær diskussion, der ikke blot opererer på et teoretisk niveau.

Vi vil nu bevæge os videre fra dette første kapitel og over i specialets 2. kapitel: Metodologi og metode. Her vil vi præsentere, de metodiske valg vi har truffet i udformningen af specialet.

Kapitel 2: Metodologi og metode

I følgende afsnit vil vi introducere de valg, vi traf under konstruktionen og behandlingen af det empiriske materiale til specialet. Vi nuancerer indledningsvist vores kulturpsykologiske epistemologiske udgangspunkt. Supplerende introducerer vi Valsiners metodologiske cyklus for at demonstrere, hvordan vi forstår videnskonstruktion i specialet. Yderligere beskriver vi abduktion for at eksemplificere, hvordan vi kan drage slutninger på baggrund af få interviews. Efterfølgende introducerer vi den pragmatiske socialkonstruktivisme. Herfra demonstrerer vi, hvordan vi i undersøgelsen flydende vil bevæge os mellem de forskellige positioner, således at vi i teoretisk forstand *“går kulturpsykologisk til værks”* men samtidig foretager pragmatiske italesættelser af de fænomener vi undersøger. Derpå nuancerer vi, hvad de forskellige positioner betyder for det, vi kan *se, gøre og sige* i forhold til stressfænomenet. En opmærksomhed vi vil bevare undervejs i specialet. Efterfølgende præsenterer vi den kvalitative metode herunder det individuelle interview. Slutteligt gør vi rede for specialets analysemetode og nuancerer vi vores etiske refleksioner.

Epistemologi

En kulturpsykologisk tilgang til stress

I undersøgelsen af stress i et sociokulturelt perspektiv forstår vi epistemologisk, at informanterne er aktive medskabere af den sociokulturelle virkelighed, de er en del af. Dette forstår vi med udgangspunkt i kulturpsykologien. Her introducerer Valsiner to modsatrettede forståelser af kulturbegrebet (Valsiner, 2012, p. 6). Valsiner beskriver, at kulturbegrebet kan forstås som *“a container of a homogenous class, and that of a unique organizer of person-environment relations”* (ibid.). Hvad vi tager med videre i afsnittet fra denne korte introduktion, er sidstnævnte kulturforståelse, hvor individet er medskabende for kulturen, og kulturen medierer individet (ibid.).

Denne metateoretiske disciplin vil vi undervejs i specialet demonstrere, da den er grundlæggende for vores position. Metaforisk kan man sige, at vi tager *“kulturpsykologiske briller på”* når vi anskuer verden (og deraf stressfænomenet) på denne måde. Vi vil senere i denne metodiske ramme introducere, hvordan vi til tider udvider de kulturpsykologiske briller med en *“pragmatisk linse”*. I det følgende afsnit vil vi først

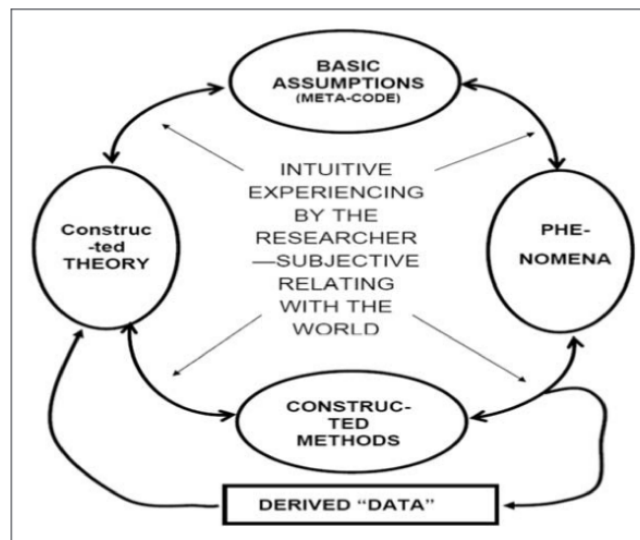
præsentere specialets metodologiske udgangspunkt for at klarlægge vores begribelse af videnskonstruktion i en større sammenhæng.

Metodologi i kulturpsykologien

I det følgende vil vi kort introducere, hvordan vi som kulturpsykologer anskuer den overordnede videnskonstruktion i specialet. Dette gør vi med inddragelse af Valsiners metodologiske cyklus (2014). Metodologien kommer i forlængelse af det epistemologiske udgangspunkt. I artiklen *"Needed for cultural psychology: Methodology in a new key"* (2014) inviterer Valsiner læseren til en kulturpsykologisk vidensforståelse. Han beskriver, hvordan metode og metodologi er to forskellige (omend tæt forbundne) fænomener. Valsiner formulerer:

Methodology is in the center of our knowledge creation. Yet it is an ambiguous term—often considered to be a synonym of “method.” I keep strict—but inclusive—separation of the two—“method” is part of methodology, but the latter cannot be reduced to it (Valsiner, 2014, p. 13).

Valsiner introducerer den *"metodologiske cyklus"* (2014), som dækker over kulturpsykologiens holistiske blik på viden: *"It is not a new idea - rather, it restores the basic notion of methodology as a system of generalizing thought to psychology at large and cultural psychology in its unique form"* (ibid.). Her fremhæver Valsiner indbyrdes afhængige processer, hvor ‘basale antagelser’, ‘fænomener’, ‘konstruerede metoder’, og ‘konstrueret teori’ er elementer, der medierer og bidrager til konstruktionen af ”afledt konstrueret data” (ibid.). De dynamiske indbyrdes relationer i modellen forbindes gennem forskerens intuitive oplevelse samt forskerens subjektive relation til verden (ibid.). En intuition, der ifølge Valsiner er ”uddannet af natur”, hvormed han påpeger, at forskeren allerede i mødet med verden er indlejret i en sammenhæng, der medierer hvilke spørgsmål, der opleves som værd at stille (ibid.).



Model 2 – Den metodologiske cyklus (Valsiner, 2014, p. 11).

Ifølge Valsiner er forskeren aldrig objektiv i konstruktionen af viden, og dette er heller ikke idealet (Valsiner, 2014, pp. 8f). Det anerkendes nemlig, at forskeren hverken kan klarlægge eller parkere egne bias, før vidensarbejdet begynder (ibid., p. 8). Fra en kulturpsykologisk position omfavnes ”situerethed” og viden forstås konstrueret i konteksten (ibid.) Tilsvarende anskues en given situation (eksempelvis en interviewsituation) som *“coming-into-being”*, hvormed den kulturpsykologiske forsker undersøger, “hvordan verden ser ud her og nu” (Valsiner & Connolly, 2003, 641). En vigtig dimension af cyklussen er, at de konklusioner, der drages fra et speciale som vores skal begribes *“open ended”* (Salvatore & Valsiner, 2010, p. 12). Derfor afsluttes videnskonsstruktionen aldrig men er altid fortløbende: *“the focus on human activities in constant movement”* (Valsiner, 2014, p. 19). Denne måde at arbejde dynamisk på er i sig selv abduktiv, hvilket vi introducerer i det følgende.

Abduktion - en ny logik for generalisering

Valsiner fremhæver, at der i arbejdet med sociale fænomener er sket et skift i videnskabsidealet (Valsiner, 2014, p. 3). Idealet er gået fra positivisme og dualisme til en kontekstnær videnskab (ibid.). Han omtaler dette som et kvalitativt *“turn”*, eller en postmoderne vending, hvor kulturpsykologien har gjort sit indtog med et fokus på rige nuancer om menneskets komplekse meningssøgende natur (ibid.). Ifølge Valsiner bidrager denne vending til, at vi er nødt til at få et nyt blik på metodologi (ibid.). For som han beskriver, er der et problem i, at socialvidenskaben forsøger at hente

generaliserbare principper fra andre epistemologiske paradigmer (Valsiner, 2014, p. 8). For hvordan kan vi generalisere og drage konklusioner ud fra to interviews? Dette kræver en ændring i logik og procedure (Demuth, 2018). Da et speciale som vores (og kvalitative studier generelt) ofte baseres på få interviews, er formålet ikke at foretage en statistisk generalisering (Valsiner, 2014, p. 14). Ambitionen er snarere, at vi forholder os til vores valg undervejs og gennemsigtiggør disse.

Salvatore & Valsiner (2010) formulerer, at den induktive generalisering må erstattes med de dynamiske generaliseringer, der finder sted mellem det deduktive og induktive (ibid. p. 4) Abduktion handler nemlig om, at integrere og kombinere forståelser fra nomotetiske og ideografiske måder at analysere data på (ibid.). Derfor er abduktion en måde, hvorpå vi kan imødekomme en opdeling mellem kvalitativ og kvantitativ videnskonstruktion (ibid.). Salvatore & Valsiner beskriver, at undersøgelsen af ideografiske forskelle ikke er det samme som at afvise nomotetisk viden (ibid.). I stedet efterstræbes nomotetisk viden gennem opnåelsen af unik og specifik viden om det psykologiske og sociale fænomen (ibid.). Salvatore & Valsiner pointerer, at en sådan tilgang er central i den nuværende ideografiske videnskab, og at denne nye videnskabelige retning overskrider de traditionelle induktive (evidensbaserede) modeller af generalisering (ibid.). Metodologisk forstår vi således, at individets unikke oplevelser og de generelle "slutninger" i samfundet ikke kan separeres, hvilket betyder, at vi ikke kan afgrænse individets oplevelser fra de sociale strukturer de uundgåeligt er en del af (ibid.).

Med den abduktive proces udvides designet fra en lineær tilgang til en mere cirkulær og dynamisk proces, hvor vi som forskere balancerer mellem generelle slutninger og ideografiske perspektiver. Det betyder, at vores metode tilsvarende må være udviklende og processuel af natur. Denne introduceres senere i dette kapitel.

Vi har tidligere oplevet, at kulturpsykologien kan blive så "flydende", at det bliver svært at sige noget konkret om et fænomen som stress. Derfor vil vi i det følgende introducere den videnskabsteoretiske position "pragmatisk socialkonstruktivisme", som vi supplerende til kulturpsykologien vil indtage i udformningen af specialet.

En pragmatisk socialkonstruktivisme

Videnskabsteori kan beskrives som en metadisciplin, der har til formål at reflektere over den type af spørgsmål og svar, som gives inden for den pågældende disciplin (Hviid Jacobsen et al., 2012, p. 13). Videnskabsteori kan derfor hjælpe os til at forstå, hvad viden er inden for specifikke domæner og ud fra forskellige erkendelsesmæssige positioner (ibid.). Der kan nemlig ikke findes nogen videnskab uden videnskabsteori idet, enhver videnskab må reflektere over og konfrontere fundamentet for egen viden (ibid., p. 14).

Positivism og socialkonstruktivisme

I forlængelse af spørgsmålet om, hvad gyldig viden er, medfører de to videnskabsteoretiske positioner *positivisme* og *socialkonstruktivisme* forskellige syn på, hvad sandhed er, samt hvordan viden erhverves (ibid.). Positivismen har gennem en lang periode domineret det samfundsvidenskabelige vidensideal (ibid.). Her anskues den samfundsmæssige virkelighed som reelt eksisterende, og opfattelsen er, at virkeligheden kan afdækkes med de samme metoder som den naturvidenskaben benytter i afdækningen af fysiske objekter (ibid., p. 108). Som vi tilsvarende beskrev under metodologien i kulturpsykologien, er der sket en *postmoderne vending* indenfor human- og samfundsvidenskaberne, hvor fortolkning og kontekstafhængighed har fået en større rolle (ibid., p. 100). Betydningen af dette har været, at de fænomener, der undersøges i højere grad anskues som indlejrede i en social kontekst, hvilket er i direkte strid med positivismen (ibid.). I den sammenhæng har socialkonstruktivismen vundet indpas (ibid., p. 335). Inden for dette paradigme anskues fænomener (som i positivismen opfattes som fundamentalt og logisk eksisterende), som opretholdt gennem sociale praksisser, og dermed eksisterer de kun afhængigt af den sociale aktivitet, de er indlejret i (ibid.).

Pragmatisme

I dette speciale vælger vi dog at tage et skridt væk fra den radikale socialkonstruktivisme for at undgå en metodisk relativisme (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 69). Dette vil vi uddybe senere i specialet. I stedet ønsker vi at anerkende eksistensen og det pragmatisk oplevede ved de fænomener, vi undersøger, og vælger derfor (også) at positionere os ud fra den *pragmatiske socialkonstruktivisme*. Pragmatismen er en

videnskabsteoretisk retning med Charles Peirce og William James som foregangs-
mænd (Hviid & Jacobsen et al., p. 523). Kernen i teorien er, at *“en påstand er sand,
hvis og kun hvis den er nyttig på lang sigt”* (ibid.). Det er altså nyttigheden af de skabte
påstande, der har betydning (ibid.). I et mere strukturelt perspektiv påpeger teorien at
en lang række af de påstande, som vi accepterer, accepteres fordi de har en bestemt
ideologisk funktion og dermed tjener til opretholdelsen af eksisterende magtforhold
(ibid.). Vi tager således udgangspunkt i både kulturpsykologiens epistemologi og me-
todologi samt et pragmatisk socialkonstruktivistisk videnskabsteoretisk afsæt. Således
vil vi i praksis både anerkende antagelsen om, at sproget og sociale praksisser er kon-
struerende for individets virkelighed. Kontinuerligt er vi dog optagede af funktionali-
teten i pragmatismen, som anerkender individets oplevede virkelighed, og eksempelvis
personlig oplevede effektfulde copingstrategier eller erfaringer (ibid.). I det følgende
afsnit vil vi med udgangspunkt i de præsenterede metodiske greb, illustrere hvordan
vi i specialet tilsigter at undersøge stressfænomenet.

Metodologisk udgangspunkt

I det følgende vil vi demonstrere, hvordan vi epistemologisk og metodologisk vil tilgå
stressfænomenet med et (flydende) afsæt i de præsenterede positioner.

En kulturpsykologisk fortælling om stress

Som kulturpsykologer ser vi verden som et dynamisk sted, hvor sociale fænomener
ikke bør anskues som statiske produkter (Valsiner, 2014, p. 4). Sociale fænomener må
i vores optik snarere begribes med respekt for, at menneskets interageren med kulturen
konstant redefinerer, hvad fænomener “er”, og står for (Valsiner, 2012, p. 6). På
samme måde ser vi stress. Som et sociokulturelt fænomen, der konstant transformeres
i kulturelle fællesskaber. For hvordan kan man definere et fænomen under evig trans-
formation? Den næste udfordring opstår i, at stressfænomenet tilsvarende “lever” i en
verden, der er under konstant forandring (Valsiner, 2014). En verden, hvor mennesker
skaber kulturen, men hvor kulturen også skaber os (Kirkegaard, 2014, p. 119). I meta-
forisk forstand kan denne proces forstås med reference til en edderkop, der spinder sit
spind, hvor edderkoppen tilsvarende er begrænset og medieret af spindets udtryk. En
metafor vi vil tage op undervejs i specialet, for at anskueliggøre vores pointer. Og det
er her, i denne sammenvævede interaktion, at vi som kulturpsykologer vil tilstræbe at

begribe det sociale fænomen stress. Men hvor placerer det os? For når vi stiller os selv den opgave, er der afgørende videnskabsteoretiske spørgsmål, der skal besvares. Derfor vil vi i det følgende beskrive, hvordan vi søger at forene vores epistemologiske og videnskabsteoretiske positioner samt belyse hvilke konsekvenser dette har i begribelsen af stressfænomenet.

Hvorfor både kulturpsykologi og pragmatisme?

Om hvordan edderkoppen og spindet er én og det samme

Den ovenstående fortælling efterlader os med ubesvarede spørgsmål. For hvordan ser vi individ og samfund - edderkop og edderkoppespind. Er "de" adskilte og interagerende? Er de sammenflettede? Skaber de hinanden, eller er de simpelthen én og det samme? Refleksioner som disse betyder noget for, hvordan vi forstår stressproblematikken. Er det individet, der skal transformeres? Er det noget afgrænset fra mennesket der skal ændres? Eller skal mennesket ændre verden ved at ændre sig selv, fordi individ og verden er en og samme? Og i så fald - kan et sådant perspektiv formidles?

Den *kulturpsykologiske fortælling om stress* er et metaforisk billede på vores kulturpsykologiske afsæt. Et afsæt hvor vi mener, at mennesker skaber kulturen, og kulturen også skaber os. Men hvad betyder det? I vores optik består kulturen af noget materielt og af et felt af semiotiske tegn, der konstant forandrer sig afhængigt af individernes interageren med disse systemer (Kirkegaard, 2014, p. 112). Tilsvarende skaber og tilskriver individet mening i forhold til omgivelserne (ibid.). Men hvilke konsekvenser har det at se verden gennem dette perspektiv?

Vi har en ambition om at skabe et kulturpsykologisk speciale, der griber ind i virkeligheden. I den sammenhæng tager vi også afsæt i den pragmatiske socialkonstruktivisme. En position hvorfra vi med det pragmatiske element vægter funktionaliteten, som anerkender den oplevede virkelighed (Hviid Jacobsen, 2012, p. 523). For hvad vi erfarer er, at det er vanskeligt at italesætte fænomener som menneske, samfund og stress, og sådanne fænomeners "indvirkning på hinanden" hvis dette skal foregå efter kulturpsykologiens præmis om, at fænomenerne i sidste ende er "én og samme". Derfor ser vi det nødvendigt undervejs at lave disse pragmatiske skel (ibid.). Denne sproglige italesættelse er dog ikke et opbrud med vores position som kulturpsykologer, hvorfra vi ser individ og verden - edderkop og edderkoppespind - som én og samme

(Kierkegaard, 2014). Men et kompromis vi tager i formidlingen undervejs. Vi vil nu introducere de konkrete metodiske overvejelser.

Metode

Det kvalitative, semistrukturerede interview

Med udgangspunkt i de beskrevne positioner, var det naturligt for os at anlægge en kvalitativ metodisk tilgang til skabelsen af vores empiri. Men hvad er i realiteten kvalitativ forskning, og hvilke metodiske styrker og svagheder er der ved denne frem for den kvantitative? Man kan i store træk udlede, at de to metodiske retninger har to forskellige, overordnede hensigter (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 13). Inden for den kvalitative forskning ønsker man at undersøge "*hvordan*" hvorimod fokus i den kvantitative forskning snarere er "*hvor meget*" eller "*hvor mange*" (ibid.). Ved anvendelsen af den kvalitative metode ønsker vi således i højere grad at undersøge spørgsmål af fortolkningsmæssig karakter, snarere end at undersøge hvor mange der eksempelvis lider af stress (ibid., p. 110). I forlængelse af den kvalitative metode anerkender vi interviewsituationen som en situeret praksis, hvor alle inkluderede parter er medskabende for videnskonsstruktionen (ibid.).

Rekruttering af informanter

Rekrutteringen af informanter fandt sted gennem Facebook-grupper (en række uddannelsesinstitutionelle grupper), hvor vi i et opslag efterspurgte informanter ud fra følgende inklusionskriterier: 1. vedkommende måtte være en ung voksen mellem 20-35 år og 2. vedkommende skulle identificere sig som tidligere stressramt (en definition, vi berørte i begrebsafklaringen). Gennem opslagene blev vi kontaktet af en ung kvinde Ella på 32 år og en ung mand Gabriel på 22 år, der begge har haft stress inde på livet.

Tilrettelæggelsen og udførelsen af interviewet

Struktureringen af et forskningsinterview kan tage sig ud på mange måder, og et ustruktureret såvel som et stramt struktureret interview vil skabe viden af forskellig karakter (Brinkmann, & Tanggaard, 2015, p. 31). Vi har i specialet valgt det semistrukturerede interview, da vi på baggrund af vores undersøgelsesområde ønskede at

skabe righoldige beskrivelser af informanternes oplevelser med stressfænomenet (Brinkmann, & Tanggaard, 2015, p. 35). Vores interviewguide er således bygget op omkring den semi-strukturerede tilgang, hvor vi har undersøgt fænomenet ”stress” uden på forhånd at definere, hvad stress er. Derigennem var formålet at undersøge, hvordan informanterne har fundet og skabt mening i forhold til stress (ibid.). Dette undersøgte vi eksempelvis ved at spørge: *”Hvordan italesætter du det over for andre, når du føler dig stresset?”*, hvor vi efterfølgende bad informanterne udfolde disse italesættelser af eksempelvis ”pres, travlhed, utryghed mv.” (Interviewguide vedlagt som bilag 3). Ved at lade informanten udfolde beskrivelser og metarefleksioner over egne erfaringer ønskede vi at skabe et (semi)åbent felt, som informanterne kunne udtrykke deres oplevelser gennem. Herved ønskede vi, at få mulighed for at konstruere righoldig viden om den række af forhold vores informanter knytter til stressfænomenet. Efter udførelsen af interviewene transskriberede vi lydfilerne efter transskriptionsreglerne vedlagt som bilag 4. De to interviews af hver en times varighed, udgør dermed specialets datamateriale. I det følgende afsnit vil vi beskrive og gennemsigtgøre, hvordan vi analyserede data.

Specialets analysemetode

I det følgende vil vi beskrive, hvordan vi greb analyseprocessen an. At designe et speciale er i sig selv en pre-analytisk proces, da vi her tilsigter at opbygge specialet således, at vi i den fremtidige proces kan få indsigt i relevant empiri (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 43). Derfor var vi allerede tidligt i processen bevidste om, hvilke former for analytiske greb der fremtidigt ville blive anvendt (ibid.). Tilsvarende var vi bevidste om, at vi måtte gå til interviewsituationen med en vis åbenhed, således at det semistrukturerede interview kunne udvikle sig uden en alt for forudindtaget tilgang (ibid.). Dette gjaldt også i analyseprocessen, hvor det ligeledes var væsentligt, at vi lod os overraske af materialet og var åbne for de strukturer, sammenhænge, modsætninger og brud, som interviewdata indeholdt til trods for vores uundgåelige forudindtagethed (ibid.).

At analysere handler overordnet om at bryde elementer ned for dernæst at sammenfatte dem i større og sammenhængende kategorier (ibid., p. 46). Formålet er at skabe overblik over data, hvilket vil give indsigt i nye og anderledes sammenhænge, som ikke var umiddelbart tilgængelige fra start (ibid.). Vores tilgang til datamaterialet

kan beskrives som både empiri- og teori-drevet. Det vil sige, at vi både gik på opdagelse i datamaterialet og lod analytiske temaer opstå (Charmaz & Henwood, 2017, p. 2). Kontrasterende hertil lod vi med en mere teori-dreven tilgang til data, materialet tilpasse sig forudgående teori-styrede temaer.

I den empiriske tilgang hentede vi inspiration fra *Grounded Theory Analysis*. Denne metode stræber efter en analytisk induktion af data (Charmaz & Henwood, 2017, p. 2). Dette foregår ved en systematisk induktiv, komparativ og interaktiv tilgang til kodning og undersøge forskellige temaer, der opstår, hvormed begreber dannes ud fra datamaterialet (ibid.). Med en sådan tilgang forsøgte vi at generere deskriptive betragtninger, med udgangspunkt i informanternes beskrivelser og fortællinger (ibid.). Metoden tilsiger, at data ‘produceres’ frem for at det ‘findes’, og der bevares i processen en åbenhed til teoretiske forståelser af empirien, for undervejs at skabe foreløbige tolkninger af datamaterialet via koder og nytilkomne kategorier (ibid.).

Som tidligere beskrevet var vi dog samtidig bevidste om, at vi uundgåeligt ville trække på vores teoretiske forhåndsviden, hvormed vi ikke fandt en udelukkende data-grounded analyse realistisk. Således erkendte vi, at vi var situerede i en teoretisk kontekst, hvormed vi uundgåeligt trak på forudgående viden og antagelser om det fænomen vi undersøgte (Valsiner, 2014). Som Valsiner i den sammenhæng omtaler det, er forskerens subjektive møde med verden altid medierende for det udledte data. Derfor var vores tilgang lige såvel teori-dreven som empiri-dreven.

Vi besad således en ambition om både at bevare en induktiv og nysgerrig tilgang til data samtidig med, at vi arbejdede deduktivt med datamaterialet. I det følgende vil vi kort beskrive, hvordan vores *kombinerede analytiske metode* blev udført i praksis.

Vores tilgang - hvordan greb vi det an?

I analysen tilsigtede vi som beskrevet ovenfor at kode datamaterialet i spændingsfeltet mellem åbne og lukkede koder. Inspireret af Grounded Theory Analysis (GT) ønskede vi at være så induktive som muligt og derfor at skabe temaer, der opstod af data. I denne sammenhæng anbefales det inden for Grounded Theory, at man i kodningen af data laver det, der hedder en *linje-for-linje kodning*, hvor man udfører en tæt nærlæsning af data for ikke at presse data ned i teoretiske kategorier, man forud for kodningen var bekendt med (ibid.). Alligevel var vi bevidste om, at en sådan eksklusion af vores

teoretiske bevidsthed ikke var mulig, hvormed vi forsøgte at foretage en mere indholdsorienteret kodning af data. Her skabte vi ud fra indholdet af passager i transskriptionerne teoretiske relevante koder. Dette var fx koder som *“stress som individuelt fænomen”*, *“coping”*, *“skam”* eller *“samfundets betydning”* (et eksempel herpå er vedlagt som bilag 5).

Inspireret af Grounded Theory foretog vi efterfølgende en fokuseret kodning ved at undersøge, sortere og sammenligne de mest hyppige og signifikante koder (Charmaz & Henwood, 2017, p. 5). Her var formålet at syntetisere en stor mængde data ved undervejs at transformere disse koder til kategorier. Til trods for den åbne empiriske tilgang til datamaterialet, var vi bekendte med, at vi i hele processen var farvede af vores teoretiske forhåndsviden. Således erkendte vi at måden, hvorpå vi formede og ‘navngav’ kategorierne, også beroede på en faglig forudindtagethed og dermed blev til i en kombination af åbne- og lukkede koder og kategorier. Afslutningsvist dissekerede vi kategorierne og tildelte (for overskuelighedens skyld) underkategorier. Efterfølgende tog vi kategorier og underkategorier til undersøgelse og belyste og nuancerede indholdet, sammenhænge og betydninger med relevant teoretisk materiale. Resultatet af dette er et læsbart, analytisk produkt der fremgår i kapitel 4. I kølvandet på den metodiske ramme indtil nu opstår der spørgsmål af etisk karakter. Derfor vil nu afslutningsvist uddybe og reflektere over disse.

Etik

I specialet undersøger vi en målgruppe, der har *“haft stress inde på livet”*, hvilket giver anledning til en række etiske spørgsmål. Statens Samfundsvidenskabelige Forskningsråd (2002) har opsat en række *“Vejledende retningslinjer for forskningsetik i samfundsvidenskaberne”*, som vi har fulgt i processen. Dette dækker over følgende fem punkter: 1) At forskeren skal overveje, om forskningsprojektet lever op til god videnskabelig standard, 2) at forskeren skal tage hensyn til de personer og grupper, som berøres af forskningsarbejdet, 3) at forskeren tager ansvar for at behandle personidentificerende oplysninger fortroligt, 4) at forskeren skal indhente samtykke fra dem, der inddrages i forskningen, og skal oplyse de pågældende om, at deltagelse er frivillig samt 5) at forskeren skal gøre sine forskningsresultater tilgængelige for offentligheden i overensstemmelse med almindelige videnskabelige principper (ibid.). De beskrevne punkter kan inddeles i henholdsvis mikro- og makroetiske forhold, hvoraf punkt 2, 3

og 4 henviser til de mikroetiske i interviewsituationen, og 1 og 5 i højere grad appellerer til de makroetiske (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 79).

I "*Guidelines for the Protection of Human Subjects i American Psychological Association*" uddybes det, hvordan de mikroetiske overvejelser kan konceptualiseres med overskrifterne "*konsekvenser*", "*fortrolighed*", "*informeret samtykke*" samt "*forskerens rolle*" (ibid.). De makroetiske overvejelser omhandler i højere grad den etiske forpligtelse, der ligger i at lave et videnskabeligt forskningsprojekt, der lever op til videnskabelige standarder. Dette gælder både i udførelsen men i høj grad også i afrapporteringen og formidlingen af dets resultater (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 79 & Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 433). I en kort uddybning af ovenstående fordrer de mikroetiske aspekter således, at vi i nærværende speciale i tilknytning til de forskellige interviews informerer de deltagene om projektets overordnede formål, anonymitet, frivilligheden i deltagelsen samt at de til hver en tid har mulighed for at trække deres samtykke tilbage (ibid.).

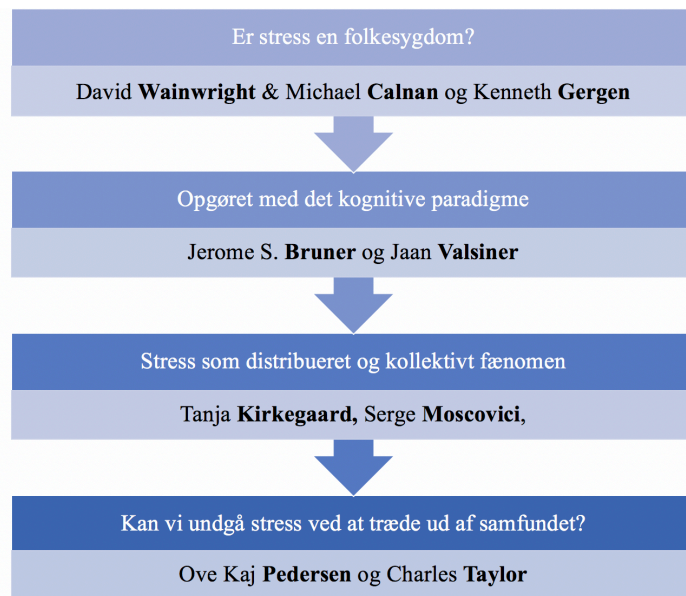
I et makroetisk perspektiv har vi også et ansvar for, at vi lever op til gode videnskabelige standarder (ibid., p. 432). Dette gør sig især gældende, når vi har til formål, at vores resultater skal kunne tilgås af en bred målgruppe, for hvilken effekt kan det have? Ud fra vores videnskabsteoretiske perspektiv kan ord gribe ind i virkeligheden, og derfor må vi være varsomme med at præsentere vores resultater som sandheder men konstant beskrive, at psykologi er en kompleks videnskab med nuancer og deraf også forskellige forståelser af stressfænomenet.

Med disse etiske refleksioner in mente tilstræber vi, at vi med specialet kan bidrage til belysningen af stressfænomenet. Vi håber, at vores omhyggelighed med at drøfte og reflektere over etik i processen er med til at specialet udformes og formidles på en meningsfuld og etisk forsvarlig måde, med stor respekt for de informanter der deltager, og de grupper der måtte berøres af resultaterne (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 88).

Kapitel 3: Teoriramme

Indledning

I det følgende kapitel præsenteres specialets teoretiske ramme. Teorirammen er visualiseret i nedenstående figur 4 og illustrerer en kronologisk oversigt over de fire overordnede teoretiske temaer. I modellen fremgår de teoretikere, der inddrages undervejs.



Figur 4 – Teorioversigt

Er stress en folkesygdom?

En medikaliseret forståelse af stress - Wainwright & Calnan

I værket *"The making of a Modern Epidemic"* (2002) beskriver de to sociologiske forskere David Wainwright & Michael Calnan, hvordan stress er en tilstand, de fleste har en holdning til, men som de færreste kan blive enige om, hvad er (ibid., p. 4). De forklarer, hvordan både medier og politikere de senere årtier har fremstillet stress som en "moderne epidemi", der kan ramme individet (ibid.). Med værket søger de at gøre op med denne moderne og industrialiserede forståelse af stress (ibid., p. 5). Wainwright & Calnan mener, at den dominerende essentialistiske stressforståelse har bidraget til, at individet passiviseres, og de to forskere søger derfor at fremhæve, at den

gængse forståelse af stress har ændret sig i kraft en række historiske, kulturelle og diskursive forhold i samfundet (Wainwright & Calnan, 2002, p. 5). Dette understreger Wainwright & Calnan med reference til, at hvor individet tidligere gjorde oprør mod utilfredsstillende arbejdsforhold, bliver stresstilstanden nu: *“experienced through the medicalized prism of a work stress epidemic”* (ibid.). De mener, at dette kan ses som et eksempel på, at individets oplevede stress vil følge en række dominerende antagelser under de givne samfundsforhold (ibid.). De påpeger i den forbindelse, hvordan overskrifter såsom: *“Helpline opens for stressed teachers”* (ibid., p. 7) og mediernes alarmerende måde at omtale stress på, har bidraget til at individet ser stress som en trussel, man må væbne sig mod (ibid.). De udtaler i den sammenhæng, at retorikken om stress påvirker individets opfattelse af, at stress er en naturgiven tilstand:

By presenting itself to consciousness in the form of an epidemic with physical symptoms, an aetiology and a range of therapeutic solutions, work stress takes on the appearance of a naturalized and universal response to problems at work as if work stress would always occur where workers face adverse experiences at work, regardless of time or place (ibid., p. 6).

Dette 'medikaliserede prisme' fastlåser individets oplevede handlemuligheder når utilfredsstillende arbejdsforhold opstår (ibid.). Ifølge Wainwright & Calnan er målet med denne kritiske opmærksomhed ikke at give et bud på en ny stressforståelse, men derimod at understrege at den dominerende stressforståelse er medieret af en række samfundsmæssige forhold (ibid.).

Hvilke fortolkningsrammer tilbydes individet?

Når stress er blevet en samfundsmæssig epidemi, er det ifølge Wainwright & Calnan ikke fordi, at stress i fysiologisk forstand har infiltreret samfundet, eller at individet er mindre “modstandsdygtigt” end i tidligere (Wainwright & Calnan, 2002, p. 8). De mener derimod, at stressproblematikken må forstås på baggrund af, at individet inden for den essentialistiske forståelsesramme, ikke tilbydes andre muligheder end *“the role of the victim”* (ibid., p. 197). En offerrolle hvor magtesløshed præger den enkelte (ibid.). Wainwright og Calnan fremhæver derfor, at det er afgørende, hvilke stressfortolknin-ger individet har til rådighed i den pågældende kultur:

Within this line of thought, the truth of a statement or belief is to be found in its consequences or use value, so an important question in this respect is: If people

are offered a new way of understanding stress, what consequences does it have for their lives? (Wainwright & Calnan, 2002, p. 197).

Med dette mener Wainwright og Calnan, at stress på en og samme tid er reelt og konstrueret. Stress er ikke virkeligt i sig selv men bliver det i kraft af individets oplevelse af det som reelt eksisterende (ibid.). Individets stressforståelse beror følgelig på de fortolkningsmuligheder, der er til rådighed i det rammesættende handlerum (ibid., p. 5). I det følgende vil vi supplere det socialkonstruktivistiske paradigme med en mere radikal konstruktionisme.

Konstruerer vi stress relationelt?

Når vi ønsker at undersøge den mere konstruerede dimension af stressfænomenet, finder vi det interessant at eksperimentere med at inddrage den radikale socialkonstruktionisme. Med en specifik interesse i relationers betydning for stresstilstanden inddrager vi derfor socialkonstruktionismens ophavsmand professor og psykolog Kenneth Gergen. I værket *Relationel Tilblivelse* søger Gergen at gøre op med forestillingen om det afgrænsede selv ved at understrege, at selve ideen om det relationelt-afhængige individ er kollektivt konstrueret (Gergen, 2010, p. 19):

Når vi overhovedet taler om en indre verden - en oprindelig kilde til handling inde i hovedet, en 'cogito', der ligger bag sproget - er det relationelt skabt. Diskursen om sindet er ikke gjort nødvendig af, 'hvad der findes', men har sin rod i fælles handling (ibid., p. 235).

Gergen mener altså, at vi allerede i vores sproglige brug af ordet "selv" modarbejder de spørgsmål, han mener vi burde undersøge når vi taler om *selvet* eller som i specialets tilfælde en *stressramt* (ibid.). Med udgangspunkt i ovenstående citat påstår han derfor, at den herskende, individualiserede forståelse af individet ikke eksisterer på baggrund af, "hvad der findes", men at den udelukkende har fået sin udbredelse og berettigelse i kraft af fælles handling (ibid.). En fælles handling hvorigennem denne "*uhensigtsmæssige*" idé at selvet er en isoleret størrelse er blevet accepteret (ibid., p. 36).

Gergen bruger derfor betegnelsen 'Relationel Tilblivelse' om den proces, hvori mennesket dannes i en evig relation til andre (ibid.). Denne proces vil ifølge Gergen altid være relationel og kontingent, hvilket betyder, at den altid kunne have været på en anden måde (Gergen, 2010, p. 38). Al videnskab er ifølge Gergen på samme måde

kontingent, og altså hverken permanent eller stabil: *“I denne henseende bærer alle former for viden nogle samfundsværdier med sig. Når man gør krav på at have viden, slutter man sig også til samfundet”* (ibid., p. 235). Dette betyder med andre ord, at viden for Gergen ikke er noget, der kan tilegnes løsrevet fra den forudgående sociale skabelsesproces, hvorudfra denne viden er blevet skabt. Når noget eksempelvis bliver et samfundsmæssigt problem, mener han ikke at, vi opdager et allerede eksisterende problem, som går forud for opdagelsen af dette (ibid.). Gergen siger om dette: *“Om en begivenhed udgør ‘et problem’ og berettiger os til at ‘lide’, vil således afhænge af vores relationskonfiguration. Ingen er mærkelig, neurotisk, psykotisk eller patologisk uden for en tradition”* (ibid., p. 302).

Ophævelsen af den afgrænsede væren

“Du kan råbe op om din oprigtighed, men med mindre den bekræftes af den anden, er råbet ikke vigtigere end et ekko” (ibid., p. 135). Gergens begreb om relations konfigurationer står centralt for hans forståelse af menneskets tilblivelse. Som han understreger tidligt i værket, er det hverken en ny eller banebrydende idé, at vi mennesker kan påvirke hinandens tanker og adfærd (ibid. p. 14). Han henviser her til billedet, hvor to billardkugler støder ind i hinanden (ibid.). Her vil den ene kugle påvirke den anden kugles retning og derefter trille væk igen (ibid.). Denne forståelse illustreret ved billedet af billardkuglerne bygger på en antagelse om, at tænkning og handling kan ses med udgangspunkt i et årsags-virkningsforhold. En idé der ifølge Gergen er udsprunget af vores fejlfortolkede syn på mennesket som en afgrænset enhed (ibid.).

Gergen siger om dette: *“Og hvis menneskelig forbundenhed kan blive lige så virkelig for os som den traditionelle forståelse af adskillelse mellem individer, vil vort livspotentiale blive rigere”* (Gergen, 2010, p. 16). Han ser derfor grundlæggende menneskets handlen som en proces, der altid vil være indlejret i relationer og forsøger dermed at skabe et teoretisk udgangspunkt hvori, der ikke eksisterer denne individuelle ”uafhængighedstilstand” (ibid.). Selv når vi fysisk er alene, mener han derfor, at der vil være *“rester af relationer”* til stede (ibid., p. 37). Relationel tilblivelse er dermed et forsøg på at ophæve skellet mellem individ og relation og ligeledes mellem individ og verden: *“Visionen om relationel tilblivelse opfordrer os til at lægge modpolerne frihed og determinisme fra os og betragte verden ud fra relationel konfluens”* (ibid.).

Denne relationelle konfluens er bygget op omkring menneskelige relationer og kan ifølge Gergen komme til udtryk på mange forskellige måder. Han påpeger herunder, hvordan den teknologiske udvikling har bidraget til et blot: *“stedse voksende univers af relationer”* hvor kriterierne for selvevaluering er blevet mangedoblet (Gergen, 2010, p. 39). *“Enhver bekendt kan minde os om et område, hvor vi er utilstrækkelige”* (ibid., p. 38). Ifølge Gergen er ønsket derfor at gøre opmærksom på denne individualiserende udvikling, der allerede i starten af 1800-tallet blev omtalt således: *“til at begynde med underminerer individualismen blot det gode ved det offentlige liv, men i det lange løb angriber og ødelægger den alle andre og bliver til sidst opslugt i ren og skær selvished”* (Tocqueville, 1835, if. Gergen, 2010, p. 40).

Det relationelle, gruppen eller gruppetænkning er i megen forskning derfor blevet portrætteret som noget, man skal være varsom med. Dette kommer ifølge Gergen blandt andet til udtryk gennem kendte psykologiske eksperimenter såsom Asch-testen, hvor individets opfattelse af længden på en linje bliver påvirket og ændret af de resterende gruppemedlemmers opfattelse (gruppe-konformitet). Og i Milgrams autoritets-test hvor forsøgspersonerne adlyder ordren om at give stød til et andet menneske (Gergen, 2010, p. 47). Grunden til at Gergen fremhæver disse psykologiske eksperimenter er for at understrege, at vi grundlæggende i psykologisk forskning har helliget os forståelsen af individet som en enhed, der er let at manipulere, er svag eller grundlæggende ond, hvis han eller hun tilpasser sig gruppens tænkning (ibid.).

Følelser er altså ikke individers ejendom eller noget, der kræves af en på den måde, vi biologisk er sat sammen på, men de får deres eksistens fra relationsscenarier som helhed. Og disse scenarier er på deres side nedarvet til os fra traditioner, hvis oprindelige sandsynligvis går meget langt tilbage (ibid. p. 138)

Vi vil nu bevæge os fra stress som konstrueret fænomen over i det kulturpsykologiske paradigme. Her vil vi indledningsvist introducere kulturpsykologiens grundlag og udgangspunkt med afsæt i Jerome Bruner.

Opgøret med det kognitive paradigme

Mening i Handling - Bruner

Meningsskabelse kan inden for en kulturpsykologisk ramme forstås som et komplekst socio-psykologisk fænomen, hvor individets søgen efter mening skabes og udveksles

i et samfund af mennesker (Bruner, 1990, p. 26). Den psykologiske udforskning af mennesket må ifølge kulturpsykologen Jerome Bruner tage sit udgangspunkt i kulturelle diskurser, symboler og narrativer (ibid., p. 19). Bruner udlægger en teoretisk afstandtagen til behaviorismen og den kognitive psykologis forsøg på at *“genindføre sjælelivet”* i psykologien i kraft af stimuli/respons. Han mener, at behaviorismen teknikaliserer psykologien: *”på en måde, der endog undergraver denne samme oprindelige impuls, der i sin tid fremkaldte den”* (ibid., p. 19). Bruner kritiserer dermed den kognitive revolution, der opstod i kølvandet på den postindustrielle informationsrevolution, og som udsprang i direkte tilknytning til det herskende fokus på den menneskelige hjerne som informationsbehandlende:

Psykologien og samfundsvidenskaberne har generelt set altid været følsomme ofte overfølsomme, for det samfundsbehov, der giver dem husly. Og det har altid været nærmest en intellektuel refleks hos den akademiske psykologi at nydefinere mennesket og dets sjæleliv i lyset af nye samfundskrav (ibid. p. 23).

Bruner mener, at det netop er: *“menneskets delagtighed i kulturen og realiseringen af dets mentale evner gennem kulturen, der gør det umuligt at konstruere en psykologi på basis af individet alene* (ibid.). Vi kan derfor ikke behandle den omgivende kultur, det omgivende samfund eller verden som en indifferent informationsstrøm, individet optager og bearbejder. Forudsætningen for i det hele taget at kunne skabe en psykologi, må ifølge Bruner i stedet bero på en inddragelse af det kulturelle aspekt (ibid., p. 28).

Handling som genstand for fortolkning

Bruner hævder at: *“En menneskelig natur uafhængig af kulturen er en ting, der ikke findes”* (ibid.). Derfor må forskeren i det psykologiske studie af mennesket forstå, hvad kultur er og hvordan mennesket finder mening inden for denne (ibid.). Et eksempel Bruner fremhæver er, at selv det tilsyneladende afgrænsede fænomen *“en hemmelighed”* først får sin betydning som begreb, når andre (fællesskabet og kulturen) accepterer og fortolker denne *“viden”* som speciel (ibid. p. 28). Kulturpsykologien fokuserer dermed ikke på adfærd, men på situeret handling i en kulturel ramme (ibid.). Med dette understreger Bruner, at hensigten ikke er at affeje individets udtrykte følelser, men at kulturpsykologien undersøger: *“forholdet mellem handling og udsagn (eller oplevelse) i de situationer, som livet nu engang byder på, er genstand for fortolkning”* (ibid., p. 33). Formålet bliver derfor at understrege, at den menneskelige biologi ikke

determinerer menneskelig handling, lidelse etc., hvor kulturen blot anses som en "overlejring", men derimod at "*kultur og søgen efter mening inden for kulturen er de egentlige årsager til menneskers handlinger*" (Bruner, 1990, p. 34). Menneskets biologi anses derfor som en binding på mennesket og ikke en betingelse for dets valg, fravalg eller handlinger.

Bruner pointerer hvordan: "*incesttabuet er magtfuldt og bydende på en helt anden måde end kønshormonerne*" (ibid., p. 35). En kulturel forpligtelse som vi ønsker at leve op til, fordi vi mener, at den "*har krav på opbakning*" (ibid.). Menneskelig handling og interaktion er derfor resultatet af forhandlingsprocesser, der strækker sig langt tilbage og som er blevet forankret i den kultur, mennesket fødes ind i (ibid., p. 37). Abstrakte udsagn som: "Stress er en folkesygdom" vil ikke være interessant at undersøge ud fra spørgsmål som: "Er dette rigtigt?" eller "Hvor mange danskere har stress?". Derimod ønsker kulturpsykologien at undersøge mere pragmatiske refleksioner tilknyttet udsagn som disse vedrørende: "Hvad betyder det for mennesket at tro på denne påstand?" eller "Hvad vil individet forpligte sig til, hvis stress anses som en sygdom?" (ibid., p. 38). I det følgende vil vi supplere det kulturpsykologiske paradigme med inddragelse af professor og kulturpsykolog Jaan Valsiner.

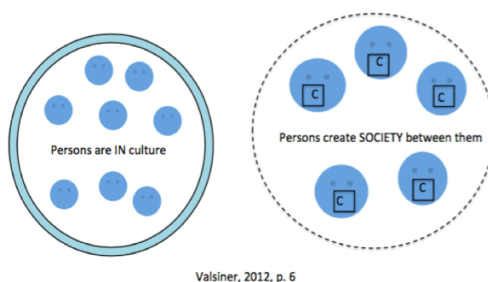
Kulturbegrebet - Valsiner

Vi vil i det følgende introducere Valsiners (2012) begribelse af kultur. Dernæst vil vi beskrive individets kulturelle indlejring, og afslutningsvis vil vi udfolde Valsiners begreb om 'semiotic tools' (Valsiner, 2007b, p. 238).

"*Culture is in some sense a magical word - positive in connotations but hard to pinpoint in any science that attempts to use it as its core term*" (Valsiner, 2012, p. 6). Valsiner kritiserer en disciplin som Cross-Cultural Psychology, for at operere med kultur som statisk og defineret (ibid.). Valsiner introducerer i den sammenhæng en sondring mellem kultur som en "*container*" og en forståelse af kultur som en "*a unique organizer*" (ibid.). Her fremhæver han, at det fokus i Cross-Cultural Psychology er at undersøge forskelle (eksempelvis menneskelig adfærd) mellem kulturer (ibid.). I en sådan undersøgelse anses individ og kultur som adskilte, hvor kulturen begribes som: "*a bounded entity that can be treated as an antecedent or independent variable*" (ibid.). Ved at sammenligne forskellige variabler mellem eksempelvis nationer, fremstiller en sådan tilgang forskellen mellem psykologiske fænomener i

kulturer (Valsiner, 2012, p. 6). Således behandles kultur som en uafhængig variabel, og den komparative tilgang demonstrerer universelle elementer ved menneskelig adfærd i fremstillingen af kulturelle og psykologiske sandheder (ibid.).

Modsat denne tilgang opererer kulturpsykologien med kulturbegrebet som en *“unique organizer”* af *“person-environment relations”* (person-omgivelser relationer), hvor kultur eksisterer og manifesteres gennem individerne (ibid.). Her begribes grænserne for en kultur som flydende og under konstant forandring (ibid.). I et kulturpsykologisk perspektiv forstås kultur, adfærd og menneskets tanker således ikke som separate og definerede enheder, man på kausal vis kan udlede sandheder om (ibid.). Ambitionen i kulturpsykologi er snarere at studere *mening* i *aktivitet* i *kontekst* (ibid.). Distinktionen mellem disse kulturforståelser er illustreret i nedenstående model 3.



Model 3 – Culture as a “container” and a “unique-organizer” (Valsiner, 2012, p. 6).

I det følgende vil vi introducere et kulturpsykologisk perspektiv på individets kulturelle indlejring.

Individets kulturelle indlejring

I et kulturpsykologisk perspektiv er kultur og individ én og det samme, og skaber i den forstand “hinanden” (ibid.). Dette betyder, at kulturen medierer menneskets meningsfulde adfærd, og at individet tilsvarende er medskabende for kulturen (ibid.). Valsiner fremhæver denne opdeling mellem individ og den sociale kontekst som: *“they are inclusively separated, which means that the person is distinct from the social context while being a part of it”* (Valsiner, 2012, p. 6). I teoretisk forstand er de to fænomener altså en del af hinanden på trods af det oplevede skel (ibid.).

Valsiner opfatter kultur som et både delt og personligt fænomen (Valsiner, 2007a). Denne distinktion fremhæver han ved at benytte begreberne ‘kollektiv-’ og ‘personlig kultur’ (ibid.). Han beskriver, hvordan individet har sin personlige historie

og tidligere erfaringer (Valsiner, 2007b, p. 238). Denne personlige kultur ”interagerer” med dominerende normer i det kulturelle handlerum, i kraft af kulturelle værdier og delte forestillinger om, hvordan man bør tænke og handle (ibid.). Individet vil afhængigt af dets personlige konstitution internalisere kulturelle forståelsesrammer og gennem handling eksternalisere og distribuere disse på ny til omgivelserne (ibid.). Dermed tilfører individet et personligt element til kulturen, ved først at internalisere de kulturelle ”beskeder” og derefter at transformere dem til nye udtryk (ibid.). Nye udtryk der eksternaliseres til omgivelserne gennem individets handlinger og kommunikation (ibid.).

Semiotiske tegn

Ifølge Valsiner er kultur hverken en variabel eller en årsag for menneskelig adfærd, men snarere et sæt af ’semiotiske tegn’ og ’materielle ressourcer’, som mennesker benytter som mediatorer i det levede liv (Valsiner, 2007b, p. 238; Kirkegaard, 2014, pp. 117f). De semiotiske tegn og materielle ressourcer kan både være begrænsende og muliggørende for individets specifikke måder at tænke og handle på (ibid.). Denne proces er karakteriseret som en dialogisk interaktion mellem individet og de tilgængelige ressourcer i miljøet. Her trænger andre menneskers meninger og overbevisninger samt lokale og samfundsmæssige diskurser ind i individets bevidsthed (ibid.). Gennem indre og ydre dialog kan disse overbevisninger blive dominante ’I-positions’ (jeg-positioner) og forme individets fortolkning af verden (Marková, 2006, if. Kirkegaard, 2014, p. 53). Denne del af teorien vil i det følgende udfoldes og aktualiseres i relation til en distribueret og kollektive forståelse af stress.

Stress som et distribueret og kollektivt fænomen

Et sociokulturelt perspektiv på stress - Kirkegaard

For at belyse stressfænomenet i et kulturpsykologisk perspektiv vil vi i det følgende inddrage Tanja Kirkegaards ph.d. *“Stress as a Sociocultural Phenomenon”* (2014). Kirkegaard mener, at mennesket intuitivt forstår og forholder sig til stress i individualistiske termer (Kirkegaard, 2014, p. 119). I den sammenhæng tilsigter Kirkegaard at bidrage til en udvidelse af stressfænomenet med udgangspunkt i et sociokulturelt perspektiv (ibid.). I sin forskning behandler hun stressfænomenet som indlejret i og

distribueret mellem de fysiske og sociale omgivelser (ibid., p. 120). I det følgende vil vi introducere stress som et sociokulturelt indlejret fænomen.

Stress som sociokulturelt indlejret

Kirkegaard tilgår stresstilstandens sociokulturelle indlejring ved brug af Valsiners begreb om *semiotiske tegn*. Vi redegjorde tidligere for dette begreb, men i en kort opsummering involverer disse semiotiske tegn: *“other people’s experiences and interpretations of the world and allow communication between members of social groups through the exchange of signs”* (Valsiner, 2007b, if., Kirkegaard, 2014, p. 120). Valsiner beskriver, hvordan individets konstruktion af mening altid foregår i et felt af modsatrettetheder (ibid.). I den sammenhæng beskriver Kirkegaard: *“It is the opposition between the meaning and its opposites that is the basis for further change and explains how people are transformed through the social interaction”* (ibid.). Valsiner beskriver, at det ikke er muligt at tænke på et negativt koncept (ikke-rød), uden at besidde et positivt koncept (rød) (ibid.). Dermed er individet placeret mellem noget bekendt (ikke-rød), hvilket baserer sig på individets fortløbende erfaringer: *“subjective meanings based on the person’s life experiences up to now* (ibid.). Og noget ukendt (rød): *“what is not yet known personally, which is a semi-open field of possible new meanings”* (ibid.). Dette semi-åbne felt af nye betydninger medieres socialt af andre mennesker via sociokulturel forhandling og af lokal handleviden i den pågældende kultur (ibid.).

I relation til stress kan vurderingen af stressprægede situationer baseres på teorien om ’red/non-red’ (ibid.). Vurderer individet ikke at kunne klare mængden af arbejde, kan denne vurdering forstås som et negativt koncept, der baserer sig på personens tidligere erfaringer. Individets fortløbende vurdering (af eksempelvis en stressende begivenhed) medieres således af det semi-åbne felt. Herfra vil individet potentielt kunne indtage en ny holdning til begivenheden (ibid.). Kirkegaard inddrager følgende eksempel for at illustrere processen:

Sarah says loudly in the group of colleagues: ‘I get all stressed when I can’t get the assignments finished on time’. Susan replies: ‘It is just work. It is enzymes we are working with – not people and a question of life or death’”. Susan exemplifies the semi-open field of possible new meanings and uses a semiotic organizer implying don’t take work too seriously (Kirkegaard, 2014, p. 120).

I ovenstående passage bliver Susans vurdering en del af Sarahs indre dialog. Susans vurdering kan således siges at forme en 'social repræsentation' hos Sarah: *"understood as a meaning complex that guide particular thought, feeling, and acting processes"* (Valsiner, 2003, in Kirkegaard, 2014, p. 120). Der vil senere i dette kapitel redegøres for sociale repræsentationer. Af citatet kan det udledes, at kollegerne de følgende dage minder hinanden om, at: *"work wasn't a matter of life and death"* (ibid.). I et kulturpsykologisk perspektiv kan andre menneskers holdninger (i dette tilfælde Susans) blive dominerende I-positioner (jeg-positioner) i det kulturelle handlerum (ibid.). Jeg-positioner der via ydre og indre dialog distribueres mellem medarbejderne, og bliver dominante jeg-positioner. Den sociale repræsentation distribueres her via kommunikation og social handling mellem medlemmerne af arbejdsgruppen. Denne proces: *"reflects the tension between the personal culture and the social world within which the person is embedded and describes how an appraisal process also is a social process as well as an intra-psychological process"* (Kirkegaard, 2014, p. 121).

Den sociokulturelle dimension af coping og appraisal

Kirkegaard udvider Lazarus udlægning af 'coping' og 'appraisal' som individuelle processer (Kirkegaard, 2014, p. 122). Lazarus taler om såkaldte 'primære vurderinger', der omhandler, hvorvidt noget er irrelevant, fordelagtigt eller stressfuldt. Ifølge Kirkegaard besidder denne vurderingsproces en social dimension (ibid.). Hun anser processen som uundgåeligt relateret til retsangivende normer: *"What it means that something is, say, beneficial or stressful, is, of course, relative to the individual's capabilities, but also to a kind of normativity that is sociocultural"* (ibid.). Kirkegaard beskriver tilsvarende at 'sekundære vurderinger', der omhandler spørgsmål som: *"if it is stressful – can I then cope?"* (ibid.) ligeledes baserer sig på sociale normer for, hvad der anses som tilstrækkelig coping. Hun påpeger dermed at coping er en normativ proces, grundet individets sammenligning med virkelige eller forestillede andre (Brinkmann, 2011, if., Kirkegaard, 2014, p. 122). Hvis individet i sin vurdering af, hvorvidt copingen er tilstrækkelig sammenligner sig selv med andre, må denne proces uundgåelig være social af natur: *"it means that the social realm, so to speak, is built into the appraisal and coping process at its very foundation"* (Kirkegaard, 2014, p. 122). Således opstår en dialogisk forhandling med virkelige eller forestillede andre, med hvilke man kan sammenligne og deraf blive bevidst om hvad god coping er: *"Capabilities,*

including coping, are relative to social positionings, but this is ignored by the individualist framework developed by Lazarus” (ibid.).

Afslutningsvis fremhæver Kirkegaard, at vores strukturering af omgivelserne både omfatter måden, hvorpå vi former vores ’fysiske omgivelser’, såvel som måden vi organiserer os ’socialt’ i det kulturelle handlerum (ibid., p. 123). Som Kirkegaard afrundende opsummerer, vil den traditionelle forståelse af coping fokusere på, hvordan individet copes med stressfulde begivenheder, mens den sociokulturelle forståelse vil vende spørgsmålet om og nuancere: *“Which coping strategies does the working environment offer you?”* (ibid.). I det følgende vil vi supplere det kulturpsykologiske paradigme med inddragelse af Serge Moscovici’s Social Representation Theory.

Stress og sociale repræsentationer - Moscovici

Teorien om sociale repræsentationer associeres ofte med Kulturpsykologen Serge Moscovici og betragtes som en teori om *“social knowledge”* (Moscovici & Duveen, 2001, p. 21). Teorien søger at forstå mening i handling og afsøger derved: *“networks of concepts and figurative schemes that are generated in and through tradition, common sense, daily knowledge, and communication and that are shared by particular groups and communities”* (Marková, 2012, p. 489f). Moscovici bygger videre på Durkheim og Piagets teorier om mentale og kollektive repræsentationer. Modsat disse relativt stabile repræsentationer mener Moscovici, at sociale repræsentationer er: *“dynamic and plastic structures that thus need to be studied in their transformation as they move from one social group to another”* (ibid.). Således distancerer sociale repræsentationer sig fra kollektive repræsentationer ved at være dynamiske, da de: *“arise and are maintained and transformed through interaction and different forms of communication between the established social structures”* (ibid.). Som eksempel nævner Moscovici traditioner på den ene side og mentale og sociale aktiviteter på den anden (ibid.).

Moscovici’s ambition med the Social Representation Theory var eksplicit at gøre op med det individualistiske fokus, han mente prægede socialpsykologien (Moscovici & Duveen 2000, p. 160). I den forbindelse definerer han sociale repræsentationer som systemer af værdier, ideer, og praksisser der er orienteret mod menneskelig handling i verden, og betydning i kommunikation mellem medlemmer af en kultur (Moscovici & Duveen 2000, p. 160). Således er det ikke de objekter eller fænomener, mennesket knytter til sociale repræsentationer, der er sociale, men repræsentationerne

i sig selv: “*social representation arise from the fact that objects of phenomena are socially shared*” (Marková, 2012, p. 498). I en sociokulturel undersøgelse af et komplekst fænomen som stress kan teorien være med til at nuancere, hvilke opfattelser medlemmer deler om et bestemt fænomen i kulturelle kontekster eller “*communities*” (ibid.). De selvfølgeligheder, mennesker relaterer til stressbegrebet kan nemlig gøres informative ved hjælp af processerne ’anchoring’ (forankring) og ’objectification’ (objektifikation) (ibid.). Moscovici og Duveen beskriver, hvordan disse er “*the processes that generate social representations*” (ibid., p. 41).

Anchoring (forankring)

Anchoring karakteriseres som den proces, hvori individet gør noget ukendt til noget kendt: “*making the unfamiliar, familiar*” (Moscovici & Duveen, 2000, p. 42). Processen: “*draws something foreign and disturbing that intrigues us into our particular system of categories and compares it to the paradigm of a category which we think to be suitable*” (ibid.). I individets møde med ukendte informationer, diskurser og koncepter vil individet således forankre ukendt viden ind i allerede kulturelt definerede kategorier passende til individets verdensforståelse (ibid.). Denne skelnen mellem fænomener, situationer og personer som passende til eller er afvigende fra gængse normer, reflekterer menneskets søgen efter mening (ibid., p. 43). Således kan tendensen til at klassificere ny information som passende til eller afvigende fra vores normer forstås som en måde, hvorpå mennesket konstant redefinerer dikotomien mellem normal og unormal (ibid., p. 44).

Objectification (objektifikation)

Moscovici & Duveen (2000) beskriver ligeledes processen ’objektifikation’ (objektifikation), der handler om, hvordan sociale repræsentationer udtrykkes diskursivt i den sociale verden (ibid., p. 49). De pointerer at: “*once a society has adopted such a paradigm or figurative nucleus it finds it easier to talk about whatever the paradigm stands for, and because of this facility the words referring to it are used more often*” (Moscovici & Duveen, 2000, p. 50). Således bliver meningsfulde sociale processer transformeret til realiteter eller såkaldte ’common sense koncepter’ for individet, gruppen, organisationen eller verden (Moscovici & Duveen, 2000, p. 50). Som eksempel fremhæves “*la psychoanalysis*” (Marková, 2012, p. 489). Moscovici beskriver, hvordan

psykoanalysen gik fra at være et professionelt og videnskabeligt fænomen til at blive *“everyday thinking and discourse of various social groups and the mass media reporting, in a specific socio-political culture in the late 1950s in France”* (ibid.). Transformationer hvor fænomener bliver til common sense tænkning finder sted gennem forskellige former for kommunikation: *“they involve arguments based on trust and distrust of others, collective memories, conscious and unconscious beliefs, myths and metaphors, fears and hope”* (ibid.).

Sociale repræsentationer kan tilsvarende anvendes som en identifikationsfunktion for et individ eller en gruppe, hvormed repræsentationerne udtrykker en ”socio-kulturel værdi”, subjektet enten ønsker at identificere sig med eller distancere sig fra. Dette skyldes bestemte diskursive og kulturelt delte konnotationer og holdninger til fænomenet (ibid.). I det følgende vil vi bevæge os over i teoriramens sidste tema, hvor vi vil anlægge et mere samfundsorienteret perspektiv. ’

Kan vi træde ud af samfundet?

Strukturelle vilkår og stress - Pedersen

Politolog Ove Kaj Pedersen rammesætter og beskriver de aktuelle samfundsforhold i værket *“Konkurrencestaten”* (2011). Bogen behandler samtiden med et fokus på et skift væk fra den traditionelle velfærdsstat til et konkurrencesamfund (Pedersen, 2011). Pedersen beskriver, hvordan fremkomsten af konkurrencestaten er den mest gennemgribende samfundsændring, der har fundet sted i de seneste tyve år (ibid., p. 31). Dette skyldes et radikalt ændret samfunds- og menneskesyn (ibid.). Fra en velfærdsstat hvor det gode, demokratiske menneskesyn blev vægtet højt, er der sket et skift til en konkurrencestat, hvor mennesket er en arbejdskraft der skal være produktiv, effektiv og til rådighed for arbejdsmarkedet (ibid.). Grundtanken i konkurrencestaten er således, at unge skal hurtigere igennem studierne og at folk skal blive længere på arbejdsmarkedet (ibid.).

Således bliver konkurrencestaten et svar på, at vi lever i en global verden hvor *“nationer er i vedvarende konkurrence med hinanden”* (Pedersen, 2011 in Petersen, 2017, p. 56). Her antager Pedersen, at den traditionelle velfærdsstat ikke besidder løsninger på de problematikker dette måtte medføre, hvormed konkurrencestaten overtager i samspil med økonomisk logik som drivmiddel (Pedersen, 2011, p. 31). Dermed

er mennesket i metaforisk forstand mobiliseret til økonomisk krigsførelse, beskriver Pedersen (Pedersen, 2011 in Petersen, 2017, p. 57). En sådan krigsførelse tager fart i diverse institutionelle sammenhænge herunder folkeskole, gymnasium og universitet. Således er disse institutioners formål ikke længere at skabe elever, der dannes til at indgå i demokratiske fællesskaber men elever, der i fremtiden kan udfylde arbejdsmarkedets behov (ibid.). Således er uddannelsesinstitutionerne viklet tæt sammen med konkurrencestatens økonomisme, hvor det ideologiske grundlag er det neoliberale (ibid.). Konkurrencestaten opfostrer altså individer, der er nyttemaksimerende og selv-fokuserede (Pedersen, 2011, in Petersen, 2017, p. 58). Samtidig er det net, velfærdsstaten holdt under individet forsvundet (eller mere "udhullet") (ibid.). Således kan kun individet bebrejdes for potentielle nederlag og princippet om, at det er den enkeltes ansvar at holde sig kompetent, raskt og rørig og dermed egnet til arbejdsmarkedet vinder frem (Pedersen, 2011, p. 285). I det følgende vil vi supplere denne samfundsorienterede teori, med inddragelse af Filosof Charles Taylors moralske realisme.

Den moralske orden som et eksisterende forhold – Taylor

I det følgende introduceres Taylors moralske realisme med begrebet om "Modern Social Imaginaries" (2004).

Moderne sociale forestillinger

I værket "*Modern Social Imaginaries*" (2004) introducerer Taylor for første gang sit begreb om 'Modern Social Imaginaries' (moderne sociale forestillinger). Taylor fremhævede allerede i 1989 i værket "*Sources of the Self*", hvordan "Guds død" og religionernes fald fjernede individets religiøse forpligtelser til det kirkelige, men at det moderne og sekulære samfund ikke nødvendigvis rammeløst faldt fra hinanden af den grund (Taylor, 1989). I den forbindelse introducerer Taylor begrebet om moderne sociale forestillinger. Disse kan ifølge Taylor kan forklare, hvordan mennesket i den moderne tidsalder alligevel opfatter og vurderer egne og andres handlinger som moralsk rigtige eller forkerte (Taylor, 2004, p. 18). Sociale forestillinger defineres som:

the ways people imagine their social existence, how they fit together with others, how things go on between them and their fellows, the expectations that are normally met, and the deeper normative notions and images that underlie these expectations (Taylor, 2004, p. 18).

Taylor forklarer, hvordan individet efterlever forpligtelser med udgangspunkt i at opretholde samfundet og derigennem sig selv (ibid.). Han påpeger, at dette er “*an imaginary and not a theory*” (ibid.), og at disse forestillinger derfor opleves som en række faktuelle og normative krav. Således lever individet op til denne moralske ramme, da denne danner grundlag for selve tilværelsens mening (Taylor, 2004, p. 24). Som han uddyber: *In other words, the image of order carries a definition not only of what is right, but of the context in which it makes sense to strive for and hope to realize the right (at least partially)*” (ibid., p. 12). Samfundets sociale forestillinger udgør derfor ikke blot et billede på, hvordan man burde leve, men hele konteksten for det tænkte (ibid.).

Som Taylor formulerer det: “*The underlying idea of moral order stresses the rights and obligations we have as individuals in regard to each other, even prior to or outside of the political bond*” (ibid.). Her nævner han politik som et eksempel på en teoretisk idé, der kan have en bestemt værdi, men at de sociale forestillinger hersker forud for denne. Ifølge Taylor er det derfor menneskets sociale forestillinger, der forudgående danner grundlaget for, at individet i det hele taget ønsker et politisk samfund. Individets ønske om at leve op til loven, skyldes således at: “*the order is held to be realized; it underlies the normal way of things as a key to understanding reality, forming the inescapable context of each other's lives*” (ibid.). Den moralske orden og de sociale forestillinger udgør derfor ifølge Taylor en oplevet naturlov og danner både individets moralske struktur (hvad der er rigtigt) og individets moralske agens (hvad der efterstræbes) (Taylor, 2004, if. O’neill, 2016, p. 4).

Om at bidrage til “det fælles gode”

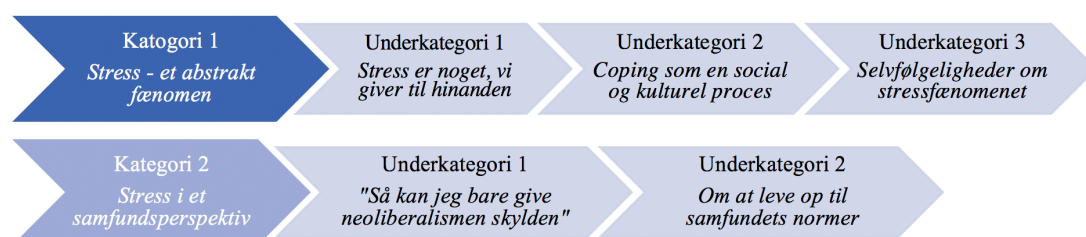
Taylor beskriver, hvordan begrebet om ”det fælles gode” (mutual benefit), kan forklares med udgangspunkt i den moralske orden, de sociale forestillinger og dermed individets agens (Taylor, 2004, p. 113). Individet forstår modernitetens krav som en række øjensynligt uundgåelige rammer (ibid.). Disse rammer er med Taylors ord: “*easy to forget, because once we are well installed in the modern social imaginary, it seems the only possible one, the only one that makes sense*” (Taylor, 2004, p. 17). Individets oplevelse af at høre til i samfundet, kan derfor sidestilles med følelsen af at realisere de krav, der stilles i samfundet.

Yderligere påpeger Taylor, at individet oplever at indfri disse krav for det fælles gode og deraf for egen skyld (ibid. p. 19). At bidrage til opretholdelsen af det fælles gode muliggør nemlig individets selvopretholdelse, da individet herigennem får adgang til en række efterstræbelsesværdige goder (økonomiske midler, status eller frihed). Goder, der ifølge Taylor, kendetegner de moderne sociale forestillinger, og som derfor er efterstræbelsesværdige for det moderne individ. Det er med andre ord svært at erklære sig uenig i denne orden, da den snarere opleves som en naturlov, der sikrer samfundets opretholdelse end som et krav: *“It starts with individuals and conceives society as established for their sake (...) that deny that one can be a fully competent human subject outside of society* (ibid. p 19). Taylor beskriver, hvordan den moralske orden derfor er ønskværdig for individet at efterleve, da denne: *“enables us to carry out the collective practices that make up our social life”* (ibid., p. 24). Vi vil nu bevæge os videre fra denne teoretiske ramme og over i specialets analyse.

Kapitel 4: Analyse

Indledning

I følgende analyse undersøger vi de kategorier, der blev til på baggrund af en kombineret teoretisk- og empirisk informeret analyse af datamaterialet. Kategorierne knytter sig til specialets overordnede problemformulering: *Hvilke nye perspektiver på stress muliggøres af en sociokulturel undersøgelse af fænomenet?* Vi er derfor interesserede i at undersøge, hvilke sociokulturelle processer der relaterer sig til stressfænomenet med et udgangspunkt i to overordnede kategorier 1) *“Stress: et abstrakt fænomen”* og 2) *“Stress i et samfundsperspektiv”*. Disse kategorier uddybes og nuanceres med forskellige underkategorier, der præsenteres i indledningen til hver kategori. Nedenfor er opbygningen af analysen visualiseret for overblikkets skyld.



Figur 5 – Oversigt over analysen

Kategori 1: Stress: et abstrakt fænomen

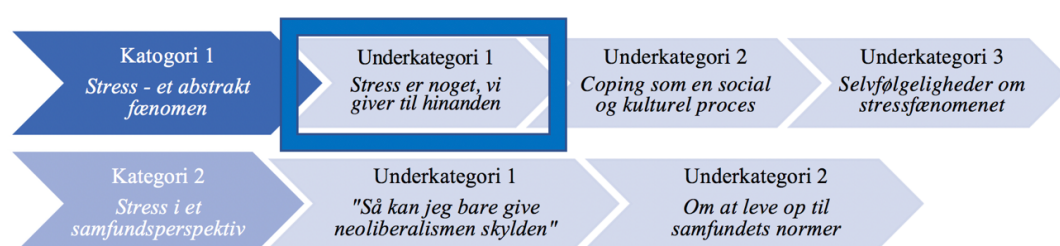
“Jeg kommer nok aldrig til helt præcist at kunne forklare, hvad stress er”

- Ella

Indledning

I denne første kategori *“Stress: et abstrakt fænomen”* tager vi udgangspunkt i informanternes beskrivelser af mødet med det svært afgrænselige stressfænomen. I kategorien analyserer vi stressfænomenets abstrakte og uafgrænsede natur ved at belyse de sociokulturelle dimensioner af det komplekse fænomen. I kategorien er der tre underkategorier. I første underkategori *“Stress er noget, vi giver til hinanden”* analyserer vi, hvordan stress medieres af relationelle og kulturelle dimensioner, hvoraf vi demonstrerer fænomenets sociokulturelle indlejring. Tilsvarende belyser vi, hvordan

internettet som kulturel kontekst medierer individets forståelse af stress. I anden underkategori "*Coping som en sociokulturel proces*" analyserer vi den sociokulturelle dimension af copingfænomenet, og argumenterer for, at coping er en social og kulturel proces, da individet trækker på kulturelle normer for, hvad hensigtsmæssig coping er. Afslutningsvist vil vi i tredje underkategori "*Selvfølgeligheder om stressfænomenet*" belyse, hvordan informanterne besidder sociale repræsentationer af, at stress er et essentialistisk fænomen. Desuden analyserer vi, hvilken betydning informanterne tillægger det at identificere sig med stressfænomenet. I figuren neden for er det markeret, hvor i processen vi nu vil påbegynde analysen.



Figur 6 – Oversigt over analysen

Underkategori 1: Stress er noget, vi giver til hinanden

I den følgende underkategori "*Stress er noget, vi giver til hinanden*" belyser vi, hvordan Ella og Gabriel oplever, at deres stresstilstand medieres relationelt og kulturelt. Vi nuancerer indledningsvist den relationelle mediering af stressfænomenet. Dernæst belyser vi den sociokulturelle mediering, for til sidst at begribe hvilken rolle internettet spiller for stressfænomenet.

En relationel skabelse af stress

- Om hvordan den indre verden er relationelt skabt

Nogle gange når jeg er sammen med min bofælle, der også har været sygemeldt, og vi bliver mindet om, at vi lider af alle der her ting, kan vi godt køre hinanden helt op over, at vi aldrig bliver til noget sådan rent karrieremæssigt (bilag 1, 1, 396).

Ella beskriver i citatet, hvordan hun sammen med en bofælle oplever, at de kører hinanden op over at de "*aldrig bliver til noget sådan rent karrieremæssigt*" (bilag 1, 1,

396). I den forbindelse er Gergens begreb om relationel tilblivelse interessant, da han formulerer at: *“når vi overhovedet taler om en indre verden - en oprindelig kilde til handling inde i hovedet, en ‘cogito’, der ligger bag sproget - er det relationelt skabt”* (Gergen, 2010, p. 235). At de “kører hinanden op”, betyder ifølge Gergen ikke, at de op- eller nedjusterer iboende følelser. Derimod mener han, at Ella og hendes bofælle sammen skaber en relationel virkelighed. Dette skyldes ifølge Gergen, at alt hvad mennesket kan finde *“sandt” eller “værdifuldt”* vil tage udgangspunkt i det relationelle møde (ibid., p. 61). Dette kan hjælpe os til at forstå, hvordan Ellas frygt konstrueres i mødet med bofællens spejling, da bekymringer (og følelser generelt) ifølge Gergen: *“kommer til live gennem relationer”* (ibid., p. 62).

Gabriel beskriver, hvordan han benytter internettet i en søgen efter svar på *“hvad der er i vejen”* med ham (bilag 2, l. 113). Her har han læst en historie, hvor en person har oplevet angst i forlængelse af sin stresstilstand: *“ja og så læste jeg om et eller andet om en, der havde fået angst resten af sit liv (...) der havde jeg det ad helvedes til resten af turen”* (bilag 2, l. 119). I en anden passage udtaler Gabriel:

I hvert fald skræmte det mig jo sygt meget, da jeg begyndte at læse om [andres fortællinger om] stress og angst, mens jeg havde stress, fordi så panikkede man bare over hvor slemt, det kunne blive på en eller anden måde (bilag 2, l. 393).

Hvad vi senere vil belyse er, at internettet kan ses som en kulturel kontekst, der bliver medskabende for stressfænomenet. I det følgende belyser vi, hvordan andre menneskers online beskrivelser af stressfænomenet også medierer stressbegrebet i relationel forstand. Fortællingerne på internettet medierer Gabriels forståelse af stressfænomenet. Andre menneskers erfaringer med stressrelateret angst, integreres i Gabriels tolkning og deraf oplevelse af stresstilstandens mulige konsekvenser. Dette kommer til udtryk ved, at han: *“havde det ad helvedes til resten af turen”* (bilag 2, l. 111). Således kan Gabriels udtrykte panik forstås som relationelt konstrueret i kraft af hans kendskab til historien. I en anden passage udtrykker Gabriel, hvordan antagelser der knytter sig til stressfænomenet, påvirker hans oplevelser med psykiske tilstande:

Måske vi har en ide om, at det er bedre at fortælle folk, at “så har du den der sygdom”. Men det gjorde intet for mig at vide, at man kunne få en angstlidelse efter at have fået stress. Hvis jeg ikke havde læst det, så havde jeg nok ikke. Ej det ved jeg ikke men altså (bilag 2, l. 333).

Gabriel betoner i ovenstående, at fortællingen havde en uhensigtsmæssig mediering. Som han siger: *“det gjorde intet for mig at vide at man kunne få en angstlidelse efter at have fået stress”* (ibid.). At Gabriel læser om stress og angst på internettet, bliver således medskabende for hans virkelighed, hvilket i lyset af Gergen kan ses som et eksempel på, at en tilstand af stress eller angst først og fremmest opstår i det relationelle samspil, og først derefter opleves som en personlig følelse (Gergen, 2010, p. 98).

I en efterrationaliserende refleksion beskriver Gabriel, at indsigten i at et andet menneske har fået angst i forbindelse med en stresstilstand, har haft indflydelse for, at han selv oplevede angst (ibid.). Dette kan ses ved, at Gabriel udtrykker tvivl om, hvorvidt han havde *“fået angst”*, hvis han ikke havde læst om det på internettet: *“Hvis jeg ikke havde læst det, så havde jeg nok ikke. Ej det ved jeg ikke men altså”* (bilag 2, l. 333). I den sammenhæng påpeger Gergen, at mentale tilstande primært er relationelle fænomener (Gergen, 2010). I et andet eksempel fra datamaterialet beskriver Gabriel, at en positiv italesættelse af stress kan være lindrende: *“der burde stå et eller andet godt om stress et eller andet sted. At man ikke bare sådan er dømt til at være syg og blive sygeliggjort resten af sit liv. det er der jo ikke nogen, der kan bruge til noget”* (bilag 2, l. 261). Citatet kan på samme måde indikere, at diskursive og fortolkningsmæssige processer der udfolder sig via relationelle praksisser på internettet, relationelt medierer Gabriels fortolkning af stress.

Er individuel stress relationelt konstrueret?

I ovenstående afsnit argumenterer vi med udgangspunkt i Gergen for, at stress først er et relationelt fænomen, der dernæst kommer til udtryk i, hvad individet opfatter som en indre verden (Gergen, 2010, p. 37). Gabriel beskriver, hvordan han ønsker at afklare *“hvad der er i vejen med ham”* (bilag 1, l. 116), og udtrykker, at have et introspektivt fokus i denne proces (Gergen, 2010, p. 37). Antagelsen om at psykisk lidelse henfører til selvet, vil ifølge Gergen udspringe af en kulturhistorisk båret tradition om: *“idealet om afgrænset væren”* (ibid.). Her er forestillingen om selvets psykiske tilstande (og selvet generelt) bygget op omkring *“isolation, evaluering og selvagtelse”* (ibid.). Denne tankegang bundet i en antagelse om *“det frie selv”* (ibid., p. 45) som det ultimative ideal, hvor forpligtende relationer er individets udtryk for uselvstændighed og hvor eksempelvis det at forstå sig selv gennem andre, er et udtryk for ikke *“at kende sig selv”* (Gergen, 2010, p. 45). Gergen mener, at mennesket i den *“vestlige kultur”*

(ibid.) fejlagtigt søger dette ideal ved at løsrive sig fra sociale bånd med det resultat, at: *“alle utilstrækkeligheder i adfærd [bliver] mulige udtryk for en indre mangel”* (ibid.). Han stiller her spørgsmålet: *“Hvis jeg grundlæggende er alene, selv er kilde til mine handlinger, hvad så hvis de ikke lykkes?”* (ibid., p. 39). I den sammenhæng giver Ella udtryk for et ønske om, at mennesker i højere grad deler og eksponerer sårbare sider over for hinanden:

Vi lever i en tid med sociale medier, og selvom man viser noget uperfekt er det stadig perfekt uperfekt (...) Det er det der med at vise noget, der ikke er opstillet, og at være sårbar, så vi kan genkende vores sårbare sider i hinanden, hvor vi ser hinanden som gode hele mennesker, der har det ligesom mig (bilag 1, l. 193).

Hvorfor har Ella et ønske om at kunne *“genkende sårbare sider”* i andre? (ibid.). Gergen mener, at ideen om den afgrænsede væren er en uhensigtsmæssig konstruktion, som blandt andet sociale medier i sin iscenesættende karakter bidrager til (Gergen, 2010, p. 330). Ellas behov for at kunne genkende sårbare sider i andre, kan derfor ses som et ønske om netop at ophæve denne utilstrækkelighedsfølelse i kraft af oplevelsen af, at andre er *“gode hele mennesker, der har det ligesom [hende]”* (bilag 1, l. 201).

Vi har indtil nu belyst, hvordan informanternes stressforståelse medieres relationelt med udgangspunkt i Gergens begreb om Relationel Tilblivelse. I det følgende vil vi analysere, hvordan stress i vores optik ikke blot er et relationelt konstrueret fænomen, men også får sin betydning i kulturelle kontekster.

Stress i det kulturelle handlerum

- Hvilke stressforståelser tilbyder din kultur dig?

Jeg havde det mega godt i den periode, så jeg tænkte bare, jeg sover lidt mindre og kørte fuld smadder og så ja, begyndte jeg at få det underligt en dag (bilag 2, l. 32).

I ovenstående citat beskriver Gabriel, hvordan han stiftede bekendtskab med stressfænomenet gennem en følelse af *“at få det underligt”* (ibid.). I det følgende vil vi inddrage Valsiner i en analyse af, hvordan denne proces kan begribes sociokulturelt og dermed, hvordan stressfænomenet også samskabes af en kulturel dimension.

Valsiner beskriver, hvordan individets konstruktion af mening altid foregår i et felt af *modsatrettetheder* (Valsiner, 2007, in Kirkegaard, 2014, p. 120). Dette felt af mening er nemlig grundlag for forandring, hvor menneskets forståelse af verden vil

transformeres gennem sociokulturel interaktion (ibid.). Med udgangspunkt i begrebet om modsatrettetheder fremhæver Valsiner, hvordan det eksempelvis kun er muligt at tænke på et negativt koncept som *ikke-rød* ved at besidde et positivt koncept i dette tilfælde *rød* (ibid.). Relateres denne betragtning til ovenstående citat, hvor Gabriel ”*begyndte (...) at få det underligt en dag*” (bilag 2, l. 32), må denne oplevelse ses i modsætningsforholdet mellem det at ”have det underligt” og det at ”have det almindeligt”. Ifølge Valsiner er individet placeret mellem noget kendt, hvilket baserer sig på såkaldte negative koncepter nemlig ”*subjective meanings based on the person’s life experiences up to now*” og noget ukendt ”*what is not yet known personally, which is a semi-open field of possible new meanings*” (Valsiner, 2007, in Kirkegaard, 2014, p. 120). Således er Gabriels følelse af at have det underligt baseret på noget kendt (hans forståelse af at have det almindeligt), som bygger på hans subjektive erfaringer indtil nu (ibid.).

Hvad Valsiner betoner er, at Gabriels følelse af at ”*have det underligt*” (bilag 2, l. 32) ikke kun må forstås på baggrund af hans tidligere erfaringer. Følelsen er tillige påvirkelig af det semi-åbne felt af kulturelt tilbudte muligheder (ibid.). Dette semi-åbne felt er nemlig præget af det tilgængelige handlerum og de ressourcer, der er til rådighed i den kulturelle kontekst (ibid.). Følelsen af at have det underligt beror altså på en kulturelt medieret oplevelse af, hvad Gabriels symptomer må betyde (ibid.). Kommer Gabriels tilstand til udtryk ved, at han eksempelvis har hukommelsesbesvær, hjertebanken og er irritabel vil tilstanden kulturelt set kunne begribes som stress (ibid.). Kommer Gabriels tilstand til udtryk som ligegyldighed og grådlabilitet vil tilstanden måske snarere forankres i retningen af en depression (Simonsen & Møhl, 2010). Disse oplevelser vil derfor medieres af det kulturelle handlerum, idet de tilgængelige kulturelle prædikater vil mediere, hvordan individet forankrer oplevet lidelse (ibid.). I et kulturpsykologisk perspektiv skabes menneskets oplevelse af eksempelvis stress derfor i samspil med den omkringliggende verden, men er også begrænset af handlerummet (ibid.).

I et andet eksempel medieres Gabriels stressforståelse af andre personer på internettet (bilag 2). Internettet som kulturel kontekst vil analyseres senere i dette afsnit. Gabriel beskriver: ”*ja og så læste jeg om et eller andet om en der havde fået stress og angst resten af sit liv (...) men der havde jeg det ad helvedes til resten af turen*” (bilag 2, l. 117). Vi analyserede tidligere dette citat i lyset af Gergens teori om Relationel Tilblivelse (Gergen, 2010). Men kan en kulturel dimension også spille ind for Gabriels

følelse af at “*have det af helvedes til*” (bilag 2, l. 117)? I et kulturpsykologisk perspektiv kan de vurderingsprocesser, der antydes i citatet, karakteriseres som en dialogisk interaktion mellem Gabriel, og de ressourcer der er tilgængelige i det kulturelle handlerum på internettet (Valsiner, 2007, if., Kirkegaard, 2014, p. 54). Et kulturelt handlerum hvori andre menneskers holdninger og sociale diskurser “*enter into the mind*” (ibid.) og via indre og ydre dialog, kan andre menneskers fortolkninger blive dominante *I-positions* (jeg-positioner), og forme individets fortolkning af verden (Markova, 2006, in, Kirkegaard, 2014, p. 57). Med denne tilgang vil sociokulturelt tilgængelige attituder og forståelser af stress mediere individets, i dette tilfælde Gabriels, fortolkning af fænomenet (ibid.). Gabriel udtrykker et ønske om at:

Der burde stå et eller andet godt om stress et eller andet sted, at man ikke bare sådan er dømt til at være syg og blive sygeliggjort resten af sit liv, det er der jo ikke nogen, der kan bruge til noget (bilag 2, l. 261).

Dette kan forstås som et udtryk for, at han ønsker at udvide det kulturelle handlerum, hvori han oplever, at andre menneskers negative stressberetninger dominerer handlerummet. Disse negative fortællinger kan via ydre og indre dialog blive dominante jeg-positioner hos Gabriel (Valsiner, 2007a). Men hvilke mekanismer i det kulturelle handlerum på internettet gør, at nogle udtalelser får større betydning end andre? Gabriel udtaler:

Hvis det første google forslag, der var, var en eller anden side, der sådan var en psykolog, der havde skrevet to sider om angst eller stress eller, hvad man nu lider af (bilag 2, l. 289).

Hvorvidt andre menneskers holdninger bliver dominante jeg-positioner, kan med udgangspunkt i ovenstående citat siges at være medieret af, hvilken kulturel værdi det individ eller den gruppe der udtaler sig tilskrives (Moscovici & Duveen, 2001). At Gabriel efterspørger en psykologs beskrivelse, kan antyde, at han besidder sociale repræsentationer om, at en psykolog har et bredt kendskab til angst og stress (Moscovici & Duveen, 2001). At der kulturelt set er en forståelse af, at en psykolog har meget viden, kan dermed mediere, at individet i højere grad lader en psykologs udtalelser blive dominante jeg-positioner, og dermed forme fortolkningen af eksempelvis stress (Valsiner, 2007, if., Kirkegaard, 2014). Man kan kritisk reflektere over hvor den viden, psykologer formidler “kommer fra”? Når vi analytisk belyser, at stress (også) er et

sociokulturelt konstrueret fænomen, stiller vi spørgsmålstegn ved, om det er muligt at formulere universel viden om fænomenet (og andre psykiske tilstande), som Gabriel efterspørger i citatet? Vi har i dette analyseafsnit belyst den sociokulturelle dimension af stress i et kulturpsykologisk perspektiv. Vi vil i det følgende afsnit analysere, hvorvidt internettet kan begribes som en kulturel kontekst, hvori konstruktionen af stress-fænomenet også udspiller sig.

Internettet - et meningsfuldt artefakt eller en kulturel kontekst?

Hvad der i kodningen af datamaterialet kom bag på os var, i hvor høj grad informanterne anvendte internettet som en kontekst at forstå stresstilstanden igennem. I ovenstående afsnit tog vi blandt andet udgangspunkt i eksempler fra datamaterialet, hvor dette gjorde sig gældende. En sondring vi i den sammenhæng finder interessant er, hvorvidt internettet er et meningsfuldt artefakt der benyttes, eller om det snarere er en kulturel kontekst, informanterne er indlejret i?

I en teoretisk beskrivelse af internettet formulerer professor og sociolog Christine Hine (2000), at internettet både er en kultur i sig selv og et kulturelt artefakt (Hine, 2000). Hines påpeger, hvordan *"the meaningfulness of the technology does not exist before the uses themselves, but is worked out at the time of use"* (Hine, 2000, p. 29). Hun fokuserer i den sammenhæng på, at teknologi tidligere blev forstået som statiske artefakter med en forudindtaget hensigt, men at teknologi snarere må forstås som: *"enacted in practice as how practices are performed with technologies"* (ibid.). Dette emne kunne i sig selv udgøre et speciale, men hvad vi ønsker at formidle er, at internettet kan begribes som en kulturel kontekst i et kulturpsykologisk perspektiv. Dette vil vi kort berøre i det følgende.

Moralfilosoffen Susan Wolf fremhæver, at teknologi og sociale medier i dagens digitaliserede verden har stor påvirkning på de kulturelle handlerum, vi deltager i: *"The culture of everyday life has become entwined with the Internet"* (Wolf, 2015). Således henfører individets kulturelle indlejring i dag ikke blot til den fysiske kultur men også til online kulturer (Rodgers et al., 2012, p. 3). Som eksempel kan det subkulturelle online fællesskab "pro-ana" nævnes, hvor (hovedsageligt) piger bruger fællesskabet til at skabe en kultur, hvor de kan bekræfte hinanden i, at det anorektiske kropsideal er ønskværdigt (ibid.). En tilstand der af samfundet defineres som patologisk (ibid.). Dette eksempel inddrages for at demonstrere, hvordan sociokulturelle

fællesskaber online kan have en reel støttende eller destruktiv indflydelse på gruppens medlemmer (ibid.).

I vores optik kan internettet anskues som en kulturel kontekst, der distribuerer meninger gennem online subkulturer, fora eller hjemmesider (Hine, 2000). Gabriel beskriver, hvordan en udbredt diskurs på nettet er, at stress er farligt: *“behandlere som måske havde en hjemmeside, hvor de nærmest, hvis ikke du får hjælp af mig så er du nærmest dømt til evigt ubehag”* (bilag 2, l. 138). Gabriel oplever, at hans stresstilstand medieres af de negative beretninger, der fremstilles på internettet: *“det er lige meget, hvor man går ind på internettet, så får man ligesom altid bare de dårlige historier”* (bilag 2, l. 174). De dårlige historier kan siges at præge mediebilledet, hvormed overskrifter bliver medskabende for Gabriels (og andre menneskers) stressforståelse. Således samskabes og formidles herskende diskurser både i den virkelige verden men også online på internettet (Hine, 2000). Disse formidlede diskurser kan bidrage til bestemte opfattelser af, hvordan man skal reagere på og forstå oplevet psykisk ubehag. Således kan dette mediere menneskets kategoriske tænkning om abstrakt oplevet ubehag, hvormed individet i mødet med symptomer forankrer disse som stress.

Som Kirkegaard understreger, er samfundsdiskurser om stress altafgørende for individets forståelse af fænomenet (Kirkegaard, 2014). I praksis kan de definitioner af stress, der offentligt udbydes være afgørende for menneskets håndtering af selvsamme: *“because the understandings of stress also seem to contribute to the way people choose to cope”* (ibid., p. 186). Vi kunne nysgerrigt spørge, hvilke forståelser af stressfænomenet internettet tilbyder individet?

“Man må ikke google sine symptomer”

- Om internettets fremstilling af stress

Hvordan medierer samfundsdiskurser om stress individets forståelse af fænomenet? Og hvorfor får specifikke opfattelser af fænomenet lov til at dominere samfundsdebatten? Det kan påstås, at diskurser (herunder diskursen om stress) opstår og formidles af massemedierne og i populærkulturen (Wolf, 2015). Ella udtaler: *“Det her med stereotyper, der har jeg også tænkt meget over, at det tit præsenteres som om, det er noget vi er ofre for, og at det er synd for os på en måde”* (bilag 1, l. 467). I relation til citatet uddyber forskerne Wainwright & Calnan (2002) hvordan både film, tv og medier har

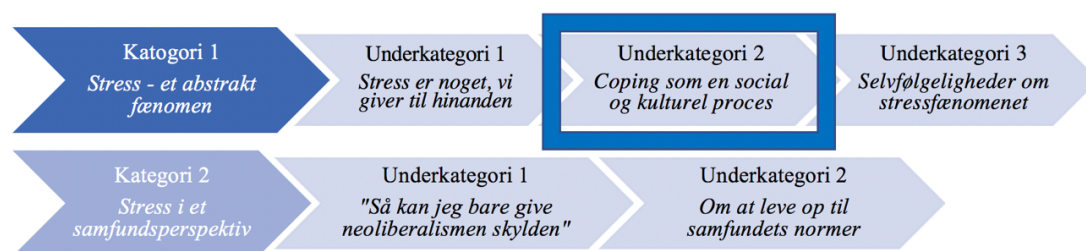
bidraget til denne dominerende forståelse af stress som noget, der: *“as a phenomenon is located beneath the skin and even inside the skull”* (Wainwright og Calnan, 2002, if. Kirkegaard 2014, p. 112). De beskriver tilsvarende, at denne “sygdom” er blevet italesat i medier som en epidemi, individet kan rammes af (ibid.). En epidemisk stressforståelse har ifølge Wainwright & Calnan bidraget til, at individet overvejende forstår tilstanden som noget, der skyldes: *“different neuro-endocrinological perturbations”* som kan være *“triggered by specific stressors in the environment, or by inadequate coping strategies* (ibid.). De to forskere hævder dermed, at når stress de senere årtier er blevet opfattet som en samfundsepidemi, er det (også) på baggrund af, at der er blevet udlagt en begrænset forståelse af både stresstilstand og muligheder, for at håndtere den:

Within this line of thought, the truth of a statement or belief is to be found in its consequences or use value, so an important question in this respect is: If people are offered a new way of understanding stress, what consequences does it have for their lives? (ibid.).

Wainwright og Calnan spørger således, om individets oplevelse af stress vil ændre sig, hvis individet tilbydes en anden forståelse af tilstanden end den biologiske eller kognitive (ibid.)? Gabriel forholder sig kritisk til de sygdomsbeskrivelser, der ligger tilgængeligt på internettet: *“måske vi har en ide om at det er bedre at fortælle folk at så har du den der sygdom, men det gjorde intet for mig at vide”* (bilag 2, l. 332), og udtaler: *“der burde stå et eller andet godt om stress et eller andet sted, at man ikke bare sådan er dømt til at være syg og blive sygeliggjort resten af sit liv”* (ibid., l. 263). Samtidig efterspørger Ella, at nogle almindelige mennesker står frem: *“jeg er på det seneste blevet meget bevidst om vigtigheden af at der er nogle almindelige mennesker der står frem [i medierne] med de her ting”* (bilag 1, l. 180). Kan disse udtalelser antyde, at der er et behov for, at de dominerende stressopfattelser bliver udfordret? Hvad ville det betyde for den enkelte, at stress ikke overvejende fremstilles som et biologisk og kognitivt fænomen? Som Wainwright & Calnan spørger: *“If people are offered a new way of understanding stress, what consequences does it have for their lives?”* (Wainwright & Calnan, 2002, p. 30).

Afrunding af underkategori 1

Vi har indtil nu i første underkategori "*Stress er noget, vi giver til hinanden*" analyseret, hvordan stress kan forstås som et relationelt skabt fænomen. Derudover har vi belyst, at stress af individet forstås ud fra en kulturel tilgængelig fortolkningsramme, og tilsvarende har vi fremhævet, hvordan internettet er medskabende for, hvordan individet begriber stress. Således ser vi stress som et samskabt fænomen ud fra en række parametre, herunder sociale og sociokulturelle, samt online fora. I bearbejdningen af datamaterialet formulerede vi kategorien *coping*, hvorfor vi i det følgende analyserer informanternes beskrivelser af stresshåndtering med udgangspunkt i underkategorien "*Coping som en sociokulturel proces*". I figuren neden for er det markeret, hvor vi i processen vi nu vil fortsætte analysen.



Figur 7 – Oversigt over analysen

Underkategori 2: Coping som en social og kulturel proces

Af datamaterialet blev der udledt eksempler på, at informanterne copes med stress relationelt, samt at informanterne trækker på sociokulturelle forestillinger og normer for, hvordan man bør cope med stress. Med udgangspunkt heri belyser vi i den følgende underkategori "*Coping som en sociokulturel proces*", hvordan coping kan begribes som en sociokulturel proces. Vi analyserer indledningsvist hvordan informanterne copes relationelt. Dernæst belyser vi, hvordan coping henhører til normer for hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig coping og deraf betinges kulturelt.

Et relationelt blik på coping

"If you can't look on the bright side I'll stay with you in the dark" - Gabriel
Begge informanter betoner at relationer, herunder social støtte og emotionel forståelse, er en støtte i mødet med stress. Ella beskriver: *"jeg kunne mærke, at jeg blev nødt til at snakke med nogen, der vidste noget om det her og nogen, der kunne rumme det og*

ikke blev bange” (bilag 1, l. 93). Hun fortæller tilsvarende, hvordan hun anonymt på nettet følger med i tråde, hvor andre mennesker deler deres historier om sorg:

Jeg har nogle gange læst tråde (...), hvor folk har skrevet om kærestesorg og sorgbearbejdelse og folk der så svarede. Der kunne man læse om udviklingen som en lille fortælling, og det har jeg også gjort i andre sammenhænge (bilag 1, l. 429).

Da vi spurgte ind til, hvorfor hun fulgte med i disse fortællinger, svarede hun, at det var *“spejlingen og det at andre svarer på samtalen”* der betød noget (ibid., l. 436). Det interessante er, at Ella ved at læse fremmede menneskers fortællinger opnår en spejling af egne følelsesmæssige udfordringer. Dette kan forstås i lyset af Gergens teori om *Relationel Tilblivelse* (2010). Gergen beskriver, at: *“alt, hvad der er i sindet - i hvert fald hvad angår højere mentale processer - først [er] i den sociale verden. I denne forstand er individets psykologiske funktion et kulturelt derivat”* (Vygotsky, if. Gergen, 2010, p. 17). Således mener Gergen, at både sindet og psyken er en social konstruktion. Derfor vil Ellas følelser først opstå i den sociale verden (de støttende beretninger online) og vil altså ikke eksistere uden for dette møde i afgrænset forstand (ibid.).

Ella giver tilsvarende udtryk for, at tiltroen til at andre mennesker vil hjælpe hinanden, har en hensigtsmæssig betydning for hendes oplevede ubehag. Dette kan i lyset af Gergens teori ses som en *relationel udførelse*, hvor Ellas oplevelse af psykiske udfordringer almindeliggøres: *“enhver handling bekræfter den anden og følger noget til, efterhånden som samtalen bevæger sig videre”* (Gergen, 2020, p. 135). Derfor opnår udtryk som sorg, vrede eller stress *“sin legitimitet under det relationelle scenarium”* (ibid., p. 137). Som Gergen påpeger, kan følelser med rette betragtes som relationelle udførelser, da de får deres værdi *“i kraft af deres sociale brug”* (ibid., p. 132). Gergen opererer med begrebet *stærk-relationalitet*, hvor en individuel *“uafhængighedstilstand”* ikke er mulig (Gergen, 2010, p. 129), hvorfor coping i Gergensk forstand i sig selv (og uanset udtryk) består af relationelle processer (ibid.). Gabriel beskriver ligeledes, hvordan han finder støtte i, at der på et medie som Instagram bliver delt billeder og tekster af andre brugere:

Det billede, der fik mig til at få det bedre, var sådan en eller anden dreng og en ulv der sad i noget mørke og så stod der *“if you can’t look on the bright side I’ll stay with you in the dark”* (bilag 1, l. 232).

Gabriel finder her støtte i, at fremmede mennesker deler billeder *“bare for at hjælpe andre, der er ikke nogen større grund”* (bilag 2, l. 216). Gabriel benytter her relationel støtte online som en copingstrategi.

I en beskrivelse af relationers betydning for mentale tilstande formulerer Gergen: *“vi overvinder tvivl og bevarer vores fornemmelse af, at være “ok” gennem vores relationer med andre. Vi henter hele tiden næring i de subtile bekræftelser, vi møder i hverdagens udvekslinger med andre”* (Gergen, 2010, p. 313). Han påpeger samtidig, at *“kommunikationsteknologien på den ene side bidrager til en mangedobling af “burde”* (ibid.). En oplevelse af at *“man burde”* opstår derved ifølge Gergen, i kraft af denne online eksponering af andre menneskers succesfulde liv. Eksempelvis *“jeg burde løbe 5 kilometer dagligt, ligesom jeg kan se, at andre mennesker gør”*. Men Gergen beskriver omvendt, at den positive side af sociale medier er, at individer relationelt kan støtte hinanden (ibid.).

I lyset af Gergen kan vi derfor se, hvordan vi eksempelvis relationelt konstruerer forståelser af, hvordan vi bør cope med stress. Gabriel beskriver, hvordan han copede med stress ved at isolere sig fra omverden *“jeg havde det bare så dårligt på et tidspunkt, så jeg havde besluttet mig for at okay, jeg skal bare lige sidde og kigge ind i en væg i to måneder, og så får jeg det godt”* (bilag 2, l. 452). Gergen formulerer, at følelser ofte opfattes som individets ejendom, og Gabriels udmelding peger på en forståelse af stress som noget afgrænseligt, og som noget han i isolation må overkomme (Gergen, 2010, p. 130). Gabriel isolerer sig således fra omverdenen, for at få det bedre. Som han beskriver: *“det er det man gør, så giver man sig selv en pause”* (bilag 2, l. 454). Denne copingstrategi trækker ifølge Gergen på en relationel tradition (Gergen, 2010, p. 130). En ifølge Gergen uhensigtsmæssig tradition da stress aldrig kan opstå i enerum, og derfor heller ikke kan forstås i enerum (ibid.). Gabriel handler derfor ifølge Gergen ud fra en begrænsende forståelse om det afgrænsede individ (Gergen, 2010, p. 130). Som Gergen beskriver, er selv forståelsen af den selvstændige person, der alene klarer sine udfordringer en kulturelt båret forestilling: *“Billedet af den ensomme helt var en kulturel tradition. Min heroisme var ikke andet end en optræden i jagten på en vikarierende ros fra mine helte”* (Gergen, 2010, p. 241). Således skabes der ifølge Gergen relationelt en forestilling om, at individet selvstændigt må gennemleve og håndtere eksempelvis en stresstilstand (ibid.). Men hvordan kan sådanne forestillinger ses som kulturelt forankrede? Dette belyser vi i det følgende afsnit.

Normative standarder for coping

“Jeg øver mig i at blive bedre til at lytte til min krops signaler” - Ella

Informanterne fortæller, hvordan stress blandt andet opstår på baggrund af et individuelt pres. Gabriel beskriver *“jeg følte, at jeg pressede mig virkelig meget ud over, og jeg kan godt se i dag, at det var fuldstændigt sindssygt, hvad jeg havde gang i”* (bilag 2, l. 64). De to amerikanske forskere Lazarus og Folkman manifesterede sig i stresslitteraturen med værket *“Stress and Cognitive Appraisal”* (1984). De omtalte især copingprocessen og beskrev denne som individets tolkning af ydre belastninger: *“stress is a two-way process; it involves the production of stressors by the environment, and the response of an individual subjected to these stressors”* (Folkman & Lazarus, 1984, p. 59). I teorien defineres coping-begrebet som: *“constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or external demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person”* (ibid., p. 141). I denne teori er fokus således på at vurdere, hvorvidt individet coper hensigtsmæssigt eller uhensigtsmæssigt med ydre stressorer (ibid., p. 149).

Ella beskriver, hvordan oplevelsen af stress afhænger af, om hun evner at cope med pres: *“jeg tror meget på det her med, at alle har nogle svage punkter og det handler bare om, at der kommer tilpas meget pres på og så er man i gang. Og hvis man først har oplevet det, så kommer det let igen”* (bilag 1, l. 335). Ligeledes forklarer hun, hvordan disse udefrakommende krav påvirker hende. At der er: *“en forventning om, at man tager ansvar for sit eget liv og man skal konstant præstere”* (bilag 1, l. 354). Hun beskriver yderligere, hvordan hendes tolkning af disse krav har betydning for, hvordan hun har det: *“jamen der hjælper det helt sikkert mig at være bevidst om, at det kan være en samfundspatologi og at jeg ikke er den eneste, der ikke fungerer i de her strukturer”* (bilag 1, l. 356). Ella oplever således, at stress opstår, når hun ikke er i stand til at cope hensigtsmæssigt med udefrakommende pres. Men er disse processer afgrænset til individet?

Et andet eksempel på coping er, at Gabriels isolerer sig: *“jeg lukkede mig inde på mit værelse og sad der i måneder, fordi jeg tænkte jeg skulle passe på mig selv”* (bilag 2, l. 48). I udsagnet udtrykker Gabriel, hvordan han oplever, man passer på sig selv. I en udvidelse af Lazarus og Folkmans teori om copingbegrebet, introducerer Kirkegaard begrebet *sekundære vurderinger* (Kirkegaard, 2014, p. 122). Sekundære vurderinger omhandler spørgsmål som: *“if it is stressful – can I then cope?”*, og

baserer sig på sociale normer for, hvad der anses som en “rigtig” eller “tilstrækkelig” coping-strategi (ibid.). Kirkegaard fremhæver i den sammenhæng, at *“coping – like other psychological processes – is a normative process with the individual implicitly or explicitly comparing herself to others”* (Brinkmann, 2011, if., Kirkegaard, 2014, p. 122). Gabriel udtaler:

Jeg havde det så dårligt (...) så jeg havde besluttet mig for, at [nu] skal bare lige sidde og kigge ind i en væg i to måneder (...) fordi det var jo bare det, jeg tænkte det er det man gør, så giver man sig selv en pause (bilag 2, l. 450).

Her kan Gabriels vurdering af, hvilken copingstrategi han skal benytte, begribes som social, idet han i udmeldingen: *“det er det, man gør”* (ibid.) sammenligner sin tilbagetrækning med reference til, af hvad andre ville have gjort. Derfor må denne proces være social af natur, og som Kirkegaard formulerer det: *“it means that the social realm, so to speak, is built into the appraisal and coping process at its very foundation”* (Kirkegaard, 2014, p. 122). Ifølge Kirkegaard opstår der i copingprocessen en dialogisk forhandling med enten tilstedeværende eller tænkte andre (ibid.). Med disse andre kan Gabriel sammenligne sig selv og dermed af- eller bekræfte forestillingen om, at hans isolation må være en hensigtsmæssig copingstrategi: *“capabilities, including coping, are relative to social positionings, but this is ignored by the individualist framework developed by Lazarus* (Kirkegaard, 2014, p. 122). Denne strategi hvor Gabriel isolerer sig kan tillige forstås i lyset af Social Representation Theory, hvor det kan påstås, at Gabriel trækker på kulturelt dominerende essentialistiske sociale repræsentationer om stressfænomenet (Moscovici & Duveen, 2001, p. 11). Således kan Gabriels indadvendte copingproces forstås med udgangspunkt i en sociokulturel dimension, hvor han forankrer og forstår coping som nogen individuelt (ibid.).

I en anden passage udtaler Ella: *“jeg øver mig i at blive bedre til at lytte til min krops signaler”* (bilag 1, l. 126). I citatet antydes det, at Ella mener, at det at lytte til kroppens signaler er en hensigtsmæssig copingstrategi. Denne copingstrategi kan forstås forankret i en udbredt forståelse af, at stress først viser sig ved en række fysiologiske symptomer. I et andet citat beskriver Ella, at hun ofte benytter mindfulness som coping-strategi: *“min mor laver mindfulnesskurser og kan lære mig hvordan man grounder sig selv og om human-being og ikke human-doing”* (bilag 1, l. 367). Disse beskrivelser siger noget om, at Ella besidder en overbevisning om, at dét at “grounde” sig selv og være tilstedeværende (human-being), kan bruges som redskab mod stress.

Således tilbyder det sociokulturelle handlerum normer for, hvordan den mest hensigtsmæssige copingproces ser ud. Spørgsmålet er, hvorvidt de coping-normer individet trækker på, er hensigtsmæssige, samt hvorfra disse udspringer?

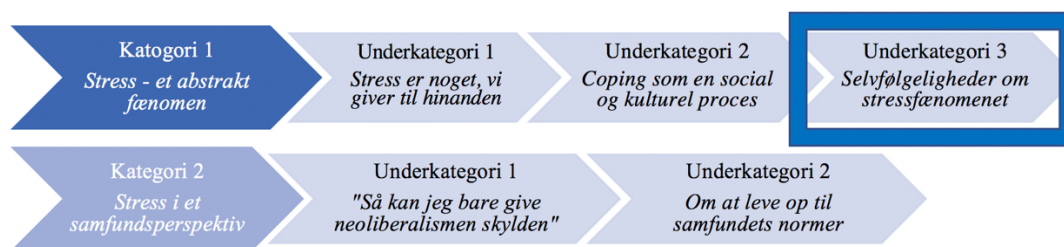
Social Representation Theory kan tilsvarende nuancere informanternes sociokulturelle selvfølgeligheder om copingprocessen. Ifølge denne teori vil individet i en søgen efter at forstå den oplevede stresstilstand, uundgåeligt være sammenvævet med repræsentationer, sprog og kultur (Moscovici & Duveen, 2000, *ibid.* p. 22). Disse kulturelle konventioner for handling retningsangiver derfor mennesket i dets vurdering af *“what stands for what”* og eksempelvis hvorvidt:

A given symptom does or does not derive from a disease; they help us solve the general problem of knowing when to interpret a message as significant in relation to others and when to see it as a fortuitous or chance event (*ibid.*).

De selvfølgeligheder der i interviewsituationen udtrykkes om stresstilstanden, kan derfor tilsvarende knytte sig til copingprocessen. Når Ella copor med stress ved at ”grounde” sig selv (bilag 1, l. 367), kan det henføre til, at Ella besidder en repræsentation om, at stress er tæt forbundet med travlhed. Der kan argumenteres for, at dette påvirker, hvordan hun følgelig vil finde det meningsfuldt at håndtere stresstilstanden. Dette kan hjælpe os til at forstå, hvorfor Ella anvender eksempelvis mindfulness til at håndtere stress, eller søger at forebygge stress ved at: *“blive bedre til at lytte til min krops signaler”* (bilag 1, l. 126).

Afrunding af underkategori 2

Vi har indtil nu i anden underkategori *“coping som en sociokulturel proces”* analyseret, hvordan informanterne copor relationelt med stress med social støtte og emotionel forståelse. Derudover har vi belyst, at coping henfører til kulturelle forståelser af, hvad hensigtsmæssig- og ikke hensigtsmæssig coping er. Således har vi analyseret og belyst den sociokulturelle dimension af copingbegrebet. I bearbejdningen af datamaterialet så vi hvordan informanterne trak på gængse forståelser af stressfænomenet. Derfor formulerede vi kategorien *“Selvfølgeligheder om stressfænomenet”*, hvor vi i det følgende analyserer informanternes sociale repræsentationer om stressfænomenet. I figuren neden for er det markeret, hvor vi i processen vi nu vil fortsætte analysen.



Figur 8 – Oversigt over analysen

Underkategori 3: Selvfølgeligheder om stressfænomenet

I datamaterialet så vi, at informanterne trækker på sociokulturelt indlejrede forståelser af stressfænomenet. Med udgangspunkt heri belyser vi i den følgende underkategori *“Selvfølgeligheder om stressfænomenet”*, hvilke sociale repræsentationer informanterne relaterer til stress. Dette vil vi hovedsageligt gøre med et teoretisk udgangspunkt i Serge Moscovicis Social Representation Theory (2000; 2011). Moscovici formulerede oprindeligt The Social Representation Theory med ønsket om at belyse menneskets handlinger som grundlæggende havende en meningssøgende funktion (Marková, 2012, p. 492). Moscovici påpeger, at individet altid vil være indlejret i en given kultur, inden for hvilken han eller hun vil søge mod at gøre *“the unfamiliar, familiar”* (Moscovici & Duveen, 2000, p. 42). Denne proces benævnes *anchoring* (forankring) (ibid.).

Er man stresset, når man har travlt?

Der kan af data udledes eksempler på, at både Ella og Gabriel relaterer stress til travlhed (bilag 1; bilag 2). Ella beskriver, hvordan det er *”svært at skelne stress fra hvornår man bare har travlt”* (bilag 1, l. 46) og Gabriel forklarer, hvordan stresstilstanden opstod, fordi han i en periode kørte fuld smadder: *“jeg havde det mega godt i den periode så jeg tænkte bare jeg sover bare lidt mindre og kørte fuld smadder og så ja begyndte jeg at få det underligt en dag”* (bilag 2, l. 34). Begge informanter relaterer således det at have travlt eller det at have et højt aktivitetsniveau til stressfænomenet (Marková, 2012, p. 492). I en videre undersøgelse af disse repræsentationer, spurgte vi i interviewsituationen ind til, hvorvidt informanterne kunne uddybe, hvad de mente med travlhed. Her beskrev Gabriel:

Jeg følte, at jeg pressede mig virkelig meget (...) jeg kan godt se i dag, at det var fuldstændigt sindssygt, hvad jeg havde gang i, jeg sov næsten ikke, lavede konstant aftaler og arbejdede 24/7 (bilag 2, l. 66).

Gabriel uddyber her, hvad han specifikt forbinder med den sociale repræsentation *travlhed* i relation til stress, i hvilken han netop har forankret det komplekse fænomen *stress* (Moscovici & Duveen, 2001). Nuanceringen ved at tilføje beskrivelser som *“jeg sov næsten ikke, lavede aftaler konstant og arbejdede 24/7”* (bilag 2, l. 66) afslører nemlig rige detaljer om denne selvfølgelighed.

Vi kan ud fra denne nye viden om, at informanterne knytter sociale repræsentationer af travlhed til stressfænomenet reflektere over, hvad dette betyder for mennesket (Marková, 2012, pp. 492f). Kan en sådan gængs forståelse mediere, at individet reducerer stress til travlhed? Kan det skabe og fastholde en overbevisning hos individet om, at man er stresset, så snart man har travlt? Eller risikerer individet at forankre travlhed som noget udelukkende negativt?

Stress som et iboende fænomen

En anden kulturel kategori informanterne forankrer deres udlægninger af stress i er et essentialistisk perspektiv (bilag 1; bilag 2). Ella udtaler *“jeg øver mig i at blive bedre til at lytte til min krops signaler”* (bilag 1, l. 126) og Gabriel beskriver *“da jeg fandt en god psykolog, så var det første sådan, at hun fortalte mig om, hvad er det der sker i hjernen og nervesystemet (...) det gav lidt ro på”* (bilag 2, l. 519). Analyserer vi de sociale repræsentationer, informanterne knytter til udgangspunktet for at forstå stressens eksistens, kommer det til udtryk, at Gabriel og Ella kigger indad i en søgen efter faresignaler. Som beskrevet i underkategori 2 *“Den sociale og kulturelle dimension af coping”* ses denne forankring af stressfænomenet tillige i deres forståelse af, hvordan man copes med stress. Gabriel beskriver blandt andet, at han håndterer stress ved at isolere sig: *“jeg havde det bare så dårligt på et tidspunkt, så jeg havde besluttet mig for, at okay jeg skal bare lige sidde og kigge ind i en væg i to måneder, og så får jeg det godt igen”* (bilag 2, l. 452). Det kan tyde på, at Gabriel er indlejret i en kultur, hvor overbevisninger om en essentialistisk tænkning om fænomenet dominerer den gængse forståelse.

En bevidsthed om disse processer kan gøre forståelsen af fænomenet mere dynamisk, da man herved gør fænomenets sociale repræsentationer formelige (Moscovici & Duveen, 2000, p. 49). Moscovici & Duveen (2000) beskriver i den

sammenhæng processen *objectification*, der omhandler sociale repræsentationers diskursive udtryk i den sociale verden (ibid., p. 49). Her bliver meningsfulde sociale processer transformeret til realiteter eller såkaldte common sense koncepter for individet, gruppen, eller verden (ibid.). Vi kan i den sammenhæng spørge, hvorvidt det er blevet et common sense koncept for individet og samfundet, at stress er et essentialistisk fænomen? Gør sådanne repræsentationer os blinde for alternative forståelser af det komplekse fænomen?

Om at have svært ved at identificere sig med stress

“Man kan føle, at det her det passer slet ikke på mig” - Ella

I en videre sociokulturel undersøgelse af stressbegrebet er der i datamaterialet også eksempler på, at stressbegrebet besidder bestemte *sociokulturelle værdier* (Moscovici & Duveen, 2001, p. 34). Moscovici beskriver, at sociale repræsentationer også kan have en identifikationsfunktion for et individ eller en gruppe, hvormed repræsentationerne udtrykker en sociokulturel værdi, subjektet enten kan ønske at identificere sig med eller distancere sig fra (ibid.). Det samme gør sig gældende med stressfænomenet. Ella beskriver, hvordan stress og diagnoser som kulturelle prædikater ofte fremstilles på bestemte måder:

Det er tit er stereotyper som dovne Robert, der præsenteres i medierne og hvordan man tit bruger diagnoser som stempler og årsager til, at man er arbejdsløs og så videre. Der ville jeg ønske, der var nogle anderledes fortællinger (bilag 1, l. 467).

Her beskriver Ella, hvordan fremstillingen og de sociokulturelle værdier der knytter sig til psykiske vanskeligheder (herunder stress), er noget man ikke ønsker at identificere sig med. Dette kan skyldes, at tilstanden relateres til kulturelle diskurser som *“doven og arbejdsløs”* (bilag 1, l. 467). Sådanne kulturelle diskurser kan være med til at påvirke og forme de identitetskategorier eller kulturelle modeller, der relateres til stress. Derigennem hvorvidt informanterne ønsker at identificere sig med stress, eller distancere sig fra fænomenet (Moscovici & Duveen, 2001).

I ovenstående citat bliver stress en identitetskategori, Ella primært ønsker at distancere sig fra (bilag 1, l. 467). Dette understreges, idet Ella påpeger, at identificeringen med stress har haft negativ betydning for hendes selvbillede: *“Det griber ind i ens selvbillede og man kan føle, at det her det passer slet ikke på mig”* (bilag 1, l. 157). Tilsvarende beskriver Gabriel, at han har svært ved at identificere sig med fænomenet:

“man skal virkelig acceptere i starten af man har stress og sådan, det er kun kvinder der får stress” (bilag 2, l. 312). Af citatet udleder vi, at Gabriel besidder sociale repræsentationer om, at det primært er kvinder der får stress, hvormed Gabriel udtrykker, at han har haft svært ved at identificere sig med fænomenet (bilag 2, l. 312).

Afrunding af tredje underkategori

Vi har indtil nu i tredje underkategori *“Selvfølgeligheder om stressfænomenet”* belyst, at informanterne besidder en række sociale repræsentationer om, at stresstilstanden er et essentialistisk fænomen. I den sammenhæng analyserede vi, hvordan informanterne besidder sociale repræsentationer om, at travlhed er tæt knyttet til stress. Endelig analyserede vi, hvorvidt informanterne ser stress som et fænomen der er ønskværdigt at identificere sig med, eller distancere sig fra. Her fremhævede vi, at stressfænomenet relateres til kulturelle diskurser som *“doven og arbejdsløs”*. I det følgende vil vi opsamlende præsentere vores analytiske betragtninger i en delkonklusion af denne første kategori *“Stress: et abstrakt fænomen”*.

Delkonklusion

Vi har ovenfor belyst stressfænomenets abstrakte og uafgrænsede natur i kategorien *“Stress: et abstrakt fænomen”*. I den første underkategori *“Stress er noget, vi giver til hinanden”* belyste vi, hvordan stress medieres af både relationelle og sociokulturelle dimensioner. I den sammenhæng fremhævede vi, at stress tillægges betydning i kulturelle fortolkningsrammer. Tilsvarende undersøgte vi, hvordan internettet som kulturel kontekst er med til at distribuere dominerende opfattelser af fænomenet som eksempelvis noget essentialistisk. Således er stressfænomenet samskabt af forskellige parametre, herunder sociale og kulturelle dimensioner samt online fora. I den anden underkategori *“Coping som en social og kulturel proces”* analyserede vi, hvordan sociale relationer udgør en støtte for individet. Her argumenterede vi for, at stresstilstanden ikke opstår individuelt og følgelig ikke kan håndteres i enerum. Yderligere fremhævede vi, at coping relateres til sociokulturelt delte normer for, hvordan man bør cope med stress. I den tredje underkategori *“Selvfølgeligheder om stressfænomenet”* belyste vi sociale repræsentationer om stressfænomenet. Her fremhævede vi, hvordan en essentialistisk forståelse af stressfænomenet dominerer. Derudover relateres travlhed til stressfænomenet, og det blev yderligere fremhævet, hvilke opfattelser og værdier

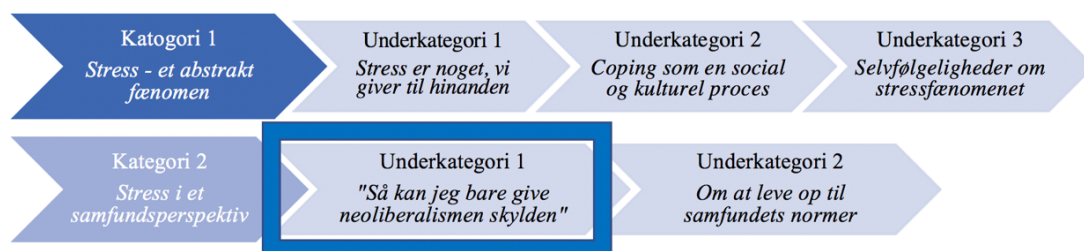
individet knytter til dét at være stressramt. Vi vil nu bevæge os videre over i den anden kategori *“Stress i et samfundsperspektiv”*. Her vil vi belyse, hvordan tendenser i samfundet medierer individets møde med stress.

Kategori 2: Stress i et samfundsperspektiv

“På en eller anden måde så føler jeg tit, at samfundet får en til at føle, at man er syg, eller at der er noget i vejen med en” - Gabriel

Indledning

I denne anden kategori: *“Stress i et samfundsperspektiv”* tager vi udgangspunkt i informanternes beskrivelser af, at samfundets strukturer har betydning for deres stress-tilstand. I kategorien analyserer vi derfor kulturbegrebet fra forskellige teoretiske indfaldsvinkler, og i den sammenhæng relaterer vi kultur og samfund til stressfænomenet. I kategorien er der to underkategorier. I første underkategori *“Så kan jeg bare give neoliberalismen skylden”* analyserer vi, hvordan individet kan opleve strukturer i samfundet som en række statiske og givne forhold, der kommer til udtryk som krav og pres. I den forbindelse belyser vi, hvordan mennesket interagerer med disse oplevede strukturer og krav. I anden underkategori *“Om at leve op til samfundets normer”* analyserer vi, hvordan individet hverken oplever at kunne leve op til eller træde ud af en række normative rammer, der medierer deres stresstilstand. I figuren neden for er det markeret, hvor vi i processen vi nu vil påbegynde analysen.



Figur 9 – Oversigt over analysen

Underkategori 1: “Så kan jeg jo bare give neoliberalismens skylden” - Ella

- *Om strukturer i samfundet*

Ella og Gabriel har begge en oplevelse af, at en række samfunds krav er svære at leve op til. Begge informanter beskriver, at disse strukturer har indflydelse på deres oplevelse med stress.

Konkurrencestaten: Hvad konkurrerer vi egentlig om?

Ella udtrykker, at hun kan føle sig fortabt og misforstået i det, hun betegner som “det neoliberale samfund” (bilag 1, l. 339). Dette skyldes ifølge Ella, at en individualistisk tendens præger samfundsbilledet. Som hun beskriver:

Jeg tænker også rigtig meget ind i det her neoliberale, hvor vi er meget individualistiske og vores lykke er vores eget ansvar, og alting bliver gjort op i, hvad vi yder til samfundet, og hvor man godt kan føle sig lidt fortabt i alt det. Man kan også føle sig misforstået af systemet, hvor man ikke føler sig behandlet som et menneske (bilag 1, l. 339).

Ligeledes beskriver hun, at: “*det hjælper mig helt sikkert [i forhold til stressen] at være bevidst om, at det kan være en samfundspatologi og at jeg ikke er den eneste, der ikke fungerer i de her strukturer*” (bilag 1, l. 355). Ella har altså en bevidsthed om, at der er nogle samfundsmæssige forhold, der spiller ind for stresstilstanden. I et spørgsmål om hvorvidt det hjælper hende at have dette strukturelle blik på stresstilstanden, svarer hun: “*ja, ja så kan jeg bare give neoliberalismen skylden der er jo også rigtig mange i min omgangskreds, der har det her blik på det, og det er rart at diskutere det i det lys nogle gange*” (bilag 1, l. 362). Tilsvarende beskriver Gabriel:

Jeg synes, det er meget rart at vide, at der er så mange, der bliver ramt af det, for så finder man da ud af, at der ikke... at man ikke er alene, og det ikke er fordi, man bare er dømt til at få et dårligt liv nu. Fordi det er bare nok bare noget med vores samfund, der gør at man som menneske ikke kan tåle det (bilag 2, l. 380).

I forbindelse med ovenstående uddrag fra datamaterialet kan Ove Kaj Pedersens teori “*Konkurrencestaten*” (2011) underbygge, hvilke samfundsmæssige mekanismer der bevirker, at “*alting bliver gjort op i, hvad vi yder til samfundet*” (bilag 1, l. 342).

Pedersen beskriver, hvordan samfundet er præget af den globale verden, hvor nationer er i vedvarende konkurrence med hinanden (Pedersen, 2011, p. 31). Således bliver økonomisk logik konkurrencestatens drivmiddel, og tager over for demokratiske fællesskaber (ibid., p. 27).

Er disse sociologiske vilkår medierende for samtidens høje stressforekomst? Ella udtaler: *“det her neoliberale hvor vi er meget individualistiske, og vores lykke er vores eget ansvar, og alting bliver gjort op i, hvad vi yder til samfundet”* (bilag 1, l. 342). I citatet giver Ella udtryk for, at den liberale “frihed” har indflydelse på hendes psykiske ubehag og oplevelse med stress, da lykken i neoliberalismen bliver sidestillet med spørgsmålet om, hvor meget hun yder til samfundet (Pedersen, 2011, p. 33). Hun understreger dog, at det hjælper hende, at *“give neoliberalismen skylden”* (bilag 1, l. 342), da det således er nogle udenforstående omstændigheder, der er årsagen til problemet (bilag 1, l. 362).

I lyset af Pedersens teori kan det forstås, at det menneskesyn der hersker i konkurrencestaten, spiller ind for Ella og Gabriels stresstilstande. Antagelsen i Konkurrencestaten er nemlig, at mennesket er en arbejdskraft, der skal være produktiv, effektiv og til rådighed for arbejdsmarkedet (Pedersen, 2011, p. 32). Således beskriver Pedersen, at individet - i metaforisk forstand - bliver mobiliseret til økonomisk krigsførelse (ibid.). Samme tendens oplever Ella, og hun udtaler at: *“Vi har en forventning om, at man tager ansvar for sit eget liv, og man skal konstant præstere”* (bilag 1, l. 353). Er det en præstationsorienteret mentalitet i konkurrencestaten, der medierer, at individet bliver stresset? Og når både Ella og Gabriel har en bevidsthed om, at en række samfundsstrukturer påvirker dem i en negativ retning, hvorfor stræber de så alligevel efter at efterleve dem?

Dømt til stress? Frihedens paradoks

“Jeg har en følelse af, at det er min skyld. En ansvarsfølelse” - Ella

Gabriel beskriver, at: *“det [hans stresstilstand] fik mig til at skamme mig helt vildt over, at jeg ikke kunne klare de vilkår, og det pres jeg var under”* (bilag 2, l. 315). Citatet vidner om, at Gabriel trods en bevidsthed om strukturelt pres føler sig skamfuld over sin stresstilstand. Ella italesætter tilsvarende, at hun oplever *“en ansvarsfølelse”* i forbindelse med sin stresstilstand (bilag 1, l. 178).

Charles Taylor hævder, at en væsentlig del af individets selvforståelse og "*cultural identity*" vedrører, i hvor høj grad individet oplever af kunne leve op til de normer, samfundet foreskriver (Taylor, 2004, p. 191). Taylor mener, at den sekulariserede, vestlige verdens nye *moralske orden* bidrager til, at menneskets handlen finder sted på baggrund af forestillinger om: "*liberty, equality, human rights, democracy*" (ibid., p. 185). Derfor er frihed ikke et givet vilkår men snarere en integreret del af individets moderne sociale forestillinger, der derved kun kan opnås gennem følelsen af at høre til i samfundet. Individet må derfor bidrage til *det fælles gode* for at få del i den demokratiske frihed (ibid.). Man kan derfor argumentere for, at når Gabriel i relation til sin stresstilstand udtrykker at "*skamme*" (bilag 2, l. 315) sig og Ella udtrykker at have en "*ansvarsfølelse*" (bilag 1, l. 178), er det følelser, der relaterer sig til den moralske orden i det samfund, de tilhører (Taylor, 2004, p. 77). En moralsk orden, der foreskriver, at Ella og Gabriel må bidrage til det fælles gode, før de kan sikre egen opretholdelse og derigennem egen frihed (ibid.). Ifølge Taylor optræder denne moralske orden og de sociale forestillinger ikke eksplicit for individet, og kommer snarere til udtryk gennem individets levede handlinger (ibid.). Dette kan forklare, hvorfor Ella og Gabriel har en tænkt kritisk holdning til, at konkurrencestaten er et negativt koncept, men i den levede praksis oplever en moralsk forpligtelse til at bidrage til det fælles gode (ibid.).

Begrebet om sociale forestillinger kan ligeledes belyse, hvorfor Ella bebrejder sig selv for ikke at fungere i samfundet. For i beskyttelsen af det fælles gode, ligger en normativ (og implicit) moralsk forestilling om, at man må leve op til samfundets regler, for at blive "fri" (ibid.). Ella beskriver:

Første gang jeg oplevede det her, troede jeg, det var mig, der var noget galt med. Jeg har kæmpet rigtig meget med tanker om, at det var mig, der bare skulle tage mig sammen. At der var noget i mig, der ikke fungerede og at jeg var ødelagt på en eller anden måde (bilag 1, l. 171).

Taylor påpeger, hvordan disse rammer anses som både "*factual and normative*" (Taylor, 2004, p. 24), hvilket kan forklare, hvorfor både Ella og Gabriel vedvarende oplever at skulle "*tage sig sammen*" (bilag 1, l. 173). Han betegner denne moralske ramme og menneskets socialitet som virkelige forhold, der bevirker, at vi ikke stiller spørgsmålstegn ved selve grundlaget for, hvorfor vi ønsker at efterleve disse normer (Taylor, 2004.). Som han uddyber, består den moralske orden af: "*what we might call an "ontic"*"

component, identifying features of the world that make the norms realizable” (Taylor, 2004, p. 112). Ella udtrykker eksempelvis: *“jeg er 32 og har ikke skrevet min bachelor det har holdt mig søvnløs i nat”* (bilag 1, l. 152). Ifølge Taylor må Ellas følelse af skyld forklares med henvisning til den moralske orden og de moderne sociale forestillinger (Taylor, 2004, p. 112).

I lyset af dette argumenterer vi derfor for, at informanternes oplevelser af et ansvar for at bidrage til samfundet og en skamfuldhed over ikke at være i stand til dette, udspringer af den moralske orden og de herskende moderne sociale forestillinger (ibid.). Vi har således navngivet nærværende afsnit *“Dømt til stress: frihedens paradoks”*, da friheden i sig selv bliver et mål, individet må indfri. Således kan friheden argumenteres for at blive begrænsende i sig selv (ibid., p. 20).

Individets forhandling af det kulturelle

I ovenstående belyste vi, hvordan både Ella og Gabriel beskriver, at deres stresstilstand kan forstås som del af en *“samfundspatologi”*, men at de samtidig føler et ansvar for at leve op til samfundets forpligtelser (bilag 1, l. 356). I det følgende afsnit vil vi med udgangspunkt i et kulturpsykologisk perspektiv fremhæve, hvordan de krav informanterne oplever, kan forhandles og transformeres i sociokulturelle kontekster.

Ella beskriver: *“vi har indrettet vores samfund sådan, at vi ikke kan undgå at tage stilling til os selv, vi har en forventning om, at man tager ansvar for sit eget liv og man skal konstant præstere”* (bilag 1, l. 351). I citatet beskriver Ella, at hun oplever, at samfundet (i udenforstående forstand) stiller krav til hende om, at hun må *“tage ansvar for sit eget liv”* og *“konstant præstere”* (ibid.).

I et kulturpsykologisk perspektiv begribes samfundet (og deraf kulturen) som et fænomen, der er i konstant forandring (Valsiner, 2012, p. 6). Således formes og transformeres kulturen af menneskets sociokulturelle forhandlinger af selvsamme (Kirkegaard, 2014, p. 119). Som eksempel kan følgende citat fremhæves:

Jeg oplevede fx en episode med min studiegruppe, hvor jeg sagde, at jeg var lidt stresset for tiden, og synes, det var svært med de krav, studiet stillede (...) Der var der så en, der sagde, at det bare var en opgave, og at vi ikke skulle køre os selv helt i sænk (...) og det gav de andre ham ret i, og det hjalp mig helt vildt meget (bilag 1, l. 277).

Citatet kan ses som et eksempel på, at Ella og hendes studiegruppe interagerer med kulturen ved at udvide og transformere det kulturelle handlerum (Kirkegaard, 2014, p. 119). Ellas indledende følelse af stress, kan ved første øjekast kobles til neoliberalismens krav om, at individet skal være arbejdsparat (Pedersen, 2011). Men det interessante ved citatet opstår i, at gruppen sociokulturelt transformerer disse krav.

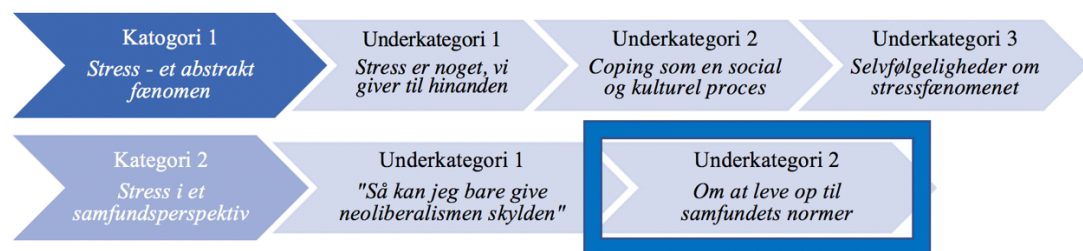
Ella fortæller, at hendes studiekammerat udtaler: *“det bare var en opgave, og at vi ikke skulle køre os selv helt i sænk”* (bilag 1, l. 283). I samme dialog udtaler Ella: *“det hjalp mig helt vildt meget, for så var det som om, at jeg bedre kunne acceptere, at opgaven ikke blev perfekt”* (bilag 1, l. 285). Hvad vi her observerer er, at Ellas studiekammerats holdning til opgaven italesættes og distribueres ud mellem medlemmerne i gruppen (Kirkegaard, 2014, p. 119). Denne afslappede tilgang til opgaven kan siges at forme en social repræsentation hos de andre medlemmer: *“understood as a meaning complex that guide particular thought, feeling, and acting processes”* (Valsiner, 2003, in Kirkegaard, 2014, p. 120). I et kulturpsykologisk perspektiv distribueres den sociale repræsentation mellem medlemmerne i studiegruppen via kommunikation og social handling (ibid.).

Denne proces reflekterer spændet mellem studiekammeratens personlige kultur og holdning til opgaven samt den sociale verden (i dette tilfælde studiegruppens) (ibid.). Situationen bliver her *“partly shared and partly personal”* som Valsiner betegner det (ibid.). Når de andre medlemmer i gruppen erklærer sig enige: *“og det gav de andre ham ret i”* (bilag 1, l. 283), kan det påstås, at studiekammeraten har tilført det kulturelle handlerum nogle *“novel forms”* (nye former), der deraf kan mediere medlemmernes vurdering af opgaven (Valsiner, 2003, in Kirkegaard, 2014, p. 120). Således er citatet et eksempel på en dialog, hvor Ella interagerer med kulturen. I et sådant perspektiv er Ella ikke er passiv i relation til de samfundsmæssige strukturers påvirkning, men interagerer med disse krav, ved at forme det sociale handlerum. Så når Ella udtaler: *“så kan jeg jo bare give neoliberalismens skylden”* (bilag 1, l. 367), hvad er så neoliberalismen?

Afrunding af underkategori 1

Vi har i første underkategori *“Så kan jeg jo bare give neoliberalismen skylden”* analyseret, hvordan strukturer i samfundet har indflydelse for individets stresstilstand. Derudover har vi belyst, hvordan individets ønske om at opretholde samfundets

struktur, udspringer af en moralsk orden, der er præskriptiv for, hvad individet anser som efterstræbelsesværdigt. Afslutningsvis analyserede vi, hvordan individet er i stand til at interagere med kulturen, og forhandle eksempelvis neoliberalismens krav. I den følgende anden underkategori *“Om at leve op til samfundets normer”* vil vi uddybe dette tema. Her vil vi belyse, hvordan informanterne relationelt og sociokulturelt forhandler ”normalitet” i samfundet. I figuren neden for er det markeret, hvor vi i processen vi nu vil fortsætte analysen.



Figur 10 – Oversigt over analysen

Underkategori 2: Om at leve op til samfundets normer

I følgende anden underkategori: *“Om at leve op til samfundets normer”* vil vi uddybe hvordan normer udgør en del af samfundsstrukturen. I den forbindelse vil vi specifikt gå i dybden med, hvordan individet forsøger at udvide handlerummet for, hvad der kan opfattes som normalt i et samfund, hvor “det normale” af individet opleves, som svært at efterleve. Indledningsvist inddrager vi Gergens begreb om relationel tilblivelse i en belysning af, hvorfor informanterne finder støtte i at spejle sig andres psykiske vanskeligheder. Dernæst vil vi med et kulturpsykologisk afsæt belyse, hvordan det normale og acceptable forhandles i kulturelle kontekster. Afslutningsvist inddrager vi Taylors begreb om moderne sociale forestillinger, og belyser informanternes følelse af ikke at slå til.

“Det er forestillingen om strukturerne der stresser dig”

Strukturer som en relationel konstruktion

Jeg har kæmpet rigtig meget med tanker om, at det var mig, der bare skulle tage mig sammen. At der var noget i mig, der ikke fungerede, og at jeg var ødelagt på en eller anden måde. Det kæmper jeg stadigvæk med (bilag 1, l. 172).

Ovenstående citat stammer fra interviewet med Ella, der beskriver, hvordan hun under sin stresstilstand følte, at hun *“ikke fungerede”* (ibid.) i samfundet. Dertil beskriver hun, hvordan hun har haft svært ved at acceptere, at stresstilstanden er blevet en del af hendes selvbillede. Hun udtaler: *“man kan føle at det her [stresstilstanden] det passer slet ikke på mig”* (bilag 1, l. 158). I det hele taget oplever begge informanter, at det at være stressramt kan skabe en følelse af at være anderledes, forkert eller endda defekt (bilag 1, l. 175). I den forbindelse påpeger Gergen at: *“Ingen er mærkelig, neurotisk, psykotisk eller patologisk uden for en tradition, hvor bestemte handlinger defineres som både ‘usædvanlige’ og ‘uønskede’* (Gergen, 2010, p. 299). Gergen mener derfor, at Ellas oplevelse af ikke at slå til udspringer af hendes relationelt konstruerede forståelse af det *“usædvanlige”* eller *“uønskede”*, som derved betyder, at hun opfatter sig selv negativt (ibid.). Ellas oplevelse af at være forkert, er i lyset af Gergens teori en konstruktion, der må forstås med reference til den sociale tradition, hvorigennem hun definerer sig selv og derfor ikke med reference til en etableret sandhed i samfundet (ibid.). At Ella definerer sig selv som unormal eller *“defekt”* (bilag 1, l. 175), er derfor en af mange mulige *“sandheder”*, der kunne være anderledes (Gergen, 2010, p. 299). Som Gergen formulerer det: *“Tilsvarende lider man overvejende, fordi det er kulturelt forståeligt at gøre det. Man kan ikke lide fiasko uden for en tradition, hvor succes værdsættes”* (Gergen, 2010, p. 303).

Samme oplevelse af at være forkert oplever Gabriel. Han beskriver, hvordan bevidstheden om at andre mennesker på samme måde kæmper med stress gør, at han føler sig mere normal: *“ja af en eller anden grund giver det meget at vide, at der også er andre der har det dårligt, man føler sig nok mere ... mindre alene og mindre syg på en eller anden måde”* (bilag 2, l. 306). Med en vis skyld i stemmen fortæller Gabriel, hvordan erfaringen med andre menneskers lidelse normaliserer hans egen. Dette kan belyses med Gergen, der hævder at: *afhængigt af den fælles aktivitetsproces opløses den individuelle utilstrækkelighed. Stærke og svage sider bliver til gennem relationer”* (ibid., p. 303). Ifølge Gergen er utilstrækkelighedsfølelser derfor et eksempel på menneskets dominerende forståelse af *“den afgrænsede væren”*, som er en tilstand, der først kan opløses, når mennesket opdager, at alt bliver til i relationer (ibid.). Vi har således belyst, hvordan Gergen mener, at oplevelsen af at være normal eller unormal konstrueres relationelt. I det følgende analyserer vi yderligere, hvordan individet i kulturelle kontekster forhandler det normale, og derigennem kan udvide grænserne for normalitet.

Kan normalitet forhandles?

I artiklen "*Rewriting stress*" (2015) hævder Kirkegaard og Brinkmann i overensstemmelse med Gergen, at vi må omskrive den herskende kognitive forståelse af stressfænomenet. Hermed understreger de, at betydninger (eksempelvis af det normale) ikke må findes i individets indre, men at normalitet snarere skabes sociokulturelt, og således også må forstås, i de kulturelle kontekster individet indgår i (ibid., p. 85). Brinkmann & Kirkegaard formulerer dermed en videreudvikling af teorien om "*the extended mind*", og hævder, at menneskets kognition må udvides til også at gælde individets sociokulturelle omgivelser (ibid.). I dette perspektiv må oplevelsen af "at føle sig normal" betragtes som en dynamisk proces, der medieres afhængigt af individets kulturelle indlejring (ibid.). Ella udtaler:

Jeg snakkede fx med en af mine bofæller om, at jeg lige nu er inde i en periode, hvor jeg bare føler mig træt og kvæstet, og så sagde vedkommende, at "sådan har jeg det også for tiden", og så var det ligesom bare meget nemmere, for så var det bare okay (bilag 1, l. 385).

Citatet demonstrerer, hvordan "normalitet" ikke har et universelt givet nulpunkt, men at det er en tilstand, der forhandles sociokulturelt. Ellas oplevelse af at det er unormalt, at hun er "*træt og kvæstet*" (ibid.) bliver i dialogen udfordret af bofællens spejling: "*sådan har jeg det også for tiden*" (ibid.). Bofællens ytring medierer Ellas opfattelse af, hvad der er "almindeligt", og Ella udtrykker derefter en følelse af, at "*så var det bare okay*" (ibid.). Ellas forhandling af "det normale" (og frygten for ikke at være det) er derfor et eksempel på en social forhandlingsproces, der reflekterer det spænd der er mellem individets personlige kultur og den sociale verden (Kirkegaard, 2014, p. 191). Ellas sociale indlejring i denne situation gør, at hun vurderer situationen anderledes, hvormed "normalitet" snarere er en sociokulturel proces end et givet fænomen (ibid.).

Det starter som en idé fra toppen

- Om det normale

Individets søgen efter det normale kan uddybes med Taylors begreb om sociale forestillinger (Taylor, 2004, p. 24). Taylor påstår, at de sociale forestillinger retningsangiver individets opfattelse af, hvad det normale er, eller bør være (ibid.). Han uddyber: *It incorporates a sense of the normal expectations we have of each other, the kind of*

common understanding that enables us to carry out the collective practices that make up our social life” (ibid.). Ella beskriver, hvordan hun oplever at: *“vi har indrettet vores samfund sådan, at vi ikke kan undgå at tage stilling til os selv. Vi har en forventning om at man tager ansvar for sit eget liv og man skal konstant præstere”* (bilag 1, l. 352). Disse forventninger udgør ifølge Taylor en faktisk del af individets selvforståelse, hvormed afvigelser (som eksempelvis ikke at kunne leve op til den gængse opfattelse af, at man må bidrage til samfundet) vil medføre, at individet forstår sig selv som “unormal” (Taylor, 2004, p. 24). Her kan man i lyset af Taylors teori påpege, at Ellas oplevelse må forstås med reference til den moralske ramme (ibid.). Individets selv-forholdet finder derfor sted inden for en ramme, og bliver *“the way ordinary people “imagine” their social surroundings”* (ibid., p. 21). Taylor beskriver i den forbindelse, hvordan magt spiller ind for, hvad der i samfundet forstås som normalt (ibid.). Han beskriver, at en forestilling som eksempelvis ”det normale” ofte vil blive defineret af et fåtal, der formulerer forestillingen, hvorefter forestillingen spreder sig til eliten, og til sidst infiltrerer samfundet (Taylor, 2004, p. 23). Han mener derfor, at forestillingen om ”det normale” og individets opfattelse af, hvad man burde gøre, må forstås med reference til disse udbredte ideer, der af individet opleves som faktiske forhold: *“it is not simply contingent; it is “normal” and right”* (ibid., p. 12).

Afrunding af anden underkategori

Vi har indtil nu i anden underkategori *“Om at leve op til samfundets normer”* analyseret, hvordan informanterne relationelt forhandler normalitet. Derudover har vi belyst, hvordan normalitet snarere er en sociokulturel proces, end et fænomen med et givent nulpunkt. Afslutningsvist belyste vi, hvordan opfattelsen af normalitet, kan ses som en forestilling der etableres på baggrund af et fåtal, og derefter distribueres til resten af samfundet. I det følgende vil vi samle vores overordnede analysebetragtninger i en delkonklusion af denne anden kategori *“Stress i et samfundsperspektiv”*.

Delkonklusion

Vi har ovenfor belyst og analyseret stressfænomenet i et samfundsperspektiv. I den første underkategori: *“Så kan jeg jo bare give neoliberalismen skylden”* belyste vi, hvordan informanternes oplevelse af ikke at kunne bidrage til samfundet, medierer deres stresstilstand. Her fremhævede vi, at der er en tendens til, at individets værdi

måles i præstation og effektivitet. Vi så, at informanterne føler sig ansvarliggjort for at efterleve disse krav, hvilket blandt andet udspringer af en uundgåelig moralsk orden. Desuden belyste vi, at det moderne individ er medskabende for de oplevede krav, da individet er aktiv medskaber i opretholdelsen af kulturel praksis. I den anden underkategori "*Om at leve op til samfundets normer*" analyserede vi, hvordan oplevet pres forhandles relationelt. Derudover belyste vi, hvordan stress som tilstand både består af personlige og kulturelle forhold. Afslutningsvist belyste vi, hvorfor individet tilstræber at efterleve normative standarder og krav, selvom disse kan skabe stress. Vi fremhævede, at denne ambivalens skyldes, at individet fødes ind i en moralsk ramme og socialiseres til at efterleve en række samfundsforhold, som opleves uundgåelige og faktiske. Vi har således analyseret, hvordan stress er sammenvævet med samfundet, ved at nuancere hvordan kulturen spiller ind for individets møde med stress. Vi vil nu afslutte dette fjerde kapitel og bevæge os over i specialets femte kapitel, hvor diskussionen vil udfoldes.

Kapitel 5: Diskussion

Indledning

Specialets diskussionen er delt i fire overordnede temaer, og vi vil i det følgende beskrive diskussionens progression. Vi vil tage udgangspunkt i betragtninger udledt af analysen. I diskussionen stiller vi en række grundlæggende spørgsmål i forhold til sammenhængen mellem individ og kultur. Er individ og kultur adskilte og interagerende? Er "de" sammenflettede? Skaber de hinanden? Eller er de simpelthen én og det samme? Disse anskuelser er afgørende for, hvordan vi anskuer stressfænomenet.

I den første del af diskussionen: "*Den sociale og kulturelle dimension af stress*" forholder vi os kritisk til at den dominerende stressforskning ofte polariseres i enten individet eller omgivelser. Fra vores position som kulturpsykologer demonstrerer vi, hvordan en begribelse af individ og kultur som én og samme gør os i stand til at forstå stressfænomenets komplekse natur. I den sammenhæng forholder vi os kritisk til, at kulturpsykologisk viden er vanskelig at formidle til et bredt publikum. Vi reflekterer i den sammenhæng over, om der må indgås et videnskabeligt kompromis eller igangsættes en videnskabelig revolution? For på trods af vores socialkonstruktivistiske islæt er psykologien en del af en forskningskultur, hvor videnskabelige standarder (til en vis grad) er givet.

I den anden del af diskussionen: "*Stress som et meningsfuldt begreb?*" demonstrerer vi, hvordan stressbegrebet bliver meningsfuldt i sociokulturelle processer. Her diskuterer vi, hvordan stressfænomenet relateres til kulturelt gældende opfattelser af normalitet, patologi og diagnose. Tilsvarende reflekterer vi over, hvordan individet skaber mening i abstrakt, oplevede symptomer. Her diskuterer vi, hvorvidt det er muligt at indfange stress ved nationalt at definere fænomenet. I den forbindelse diskuterer vi, hvad indførelsen af en stressdiagnose ville betyde. Slutteligt undersøger vi, hvad normalitet og patologi som fænomener dækker over, og diskuterer i hvor høj grad individet har indflydelse på disse kategorier.

I den tredje del af diskussionen: "*Kultur: naturgiven eller konstrueret?*" diskuterer vi kulturbegrebet. Her uddyber vi et spørgsmål, vi problematiserede i den indledende diskussion nemlig forholdet mellem individ og kultur. Vi diskuterer

kulturbegrebet fra forskellige teoretiske indfaldsvinkler og nuancerer, hvordan kultur i teoretisk forstand kan forstås som henholdsvis: 1. en afgrænset ramme, anden en del af mennesket eller tredje en social konstruktion. Vi diskuterer fordele og ulemper ved de forskellige tilgange. Som kulturpsykologer argumenterer vi for, at kultur må forstås som en del af mennesket. Tilsvarende nuancerer vi, hvordan mennesket kan opleve samfundets normativt givne rammer som faktuelle.

I den fjerde og sidste del af diskussionen ”*Kan mennesket transformere verden*” opsamler vi betragtninger fra de forskellige diskussioner i en afsluttende perspektiverende diskussion. Med udgangspunkt i #Metoo-bølgen eksemplificerer vi, hvordan individet via opgør med givne rammer kan transformere verden ved at bryde stilheden. Ændrer individet her verden med et udgangspunkt i sig selv, eller med et udgangspunkt i verden som udenforstående? Her drager vi en parallel til arbejdsmarkedet og undersøger, hvorvidt følelser som skyld og skam gør, at individets handlerum begrænses. Afslutningsvist diskuterer vi, hvorvidt disse forhold medieres af en magtdimension.

Vi har visualiseret diskussionen i nedenstående figur 1. Figuren illustrerer, at videnskonsstruktion i vores optik handler om at udvide vores refleksionsrum snarere end at finde svar i form af universelle sandheder. På figuren er det markeret, hvor vi nu vil påbegynde diskussionen.



Figur 11 - Oversigt over diskussion

1. Del: Den sociale og kulturelle dimension af stress

Indledning

I følgende diskussion nuancerer vi kritisk, hvorfor vi mener, at den nuværende stressforskning skaber en falsk dikotomi mellem individ og verden. Følgelig fremhæver vi, at vi oplever, at kulturpsykologisk viden er svært forenelig med de videnskabelige standarder, der hersker i samfundet. Vi spørger kritisk, om kulturpsykologer i deres forskningsarbejde lukker sig sammen om sig selv? Afslutningsvis belyser vi, hvorfor vi med udgangspunkt i vores position som kulturpsykologer mener, at kulturpsykologien stiller nødvendige spørgsmål i forståelsen af stress. Spørgsmål som: *“Hvad gør det ved os at se stress som noget essentialistisk?”* frem for kvantitativt orienterede spørgsmål som: *“Hvor mange individer er stressede?”* (Bruner, 1990). Vi mener, at kulturpsykologien begriber mere dynamiske egenskaber ved stressfænomenet i en verden, hvor spørgsmål ofte søger at finde svar på *“hvor mange”* og *“hvor meget”* (ibid.). Fra vores position som pragmatiske kulturpsykologer vil vi nu påbegynde en kritisk nuancering (og dissekering) af den dominerende stressforskning.

Polariseres stress i individualisme og objektivisme?

Den nuværende stressforskning kan groft sagt forstås polariseret i: en individuel tilgang og en tilgang hvor fokus er på omgivelserne (Brinkmann & Kirkegaard, 2015). Men er dette et problem?

Individualisme

- Om at behandle den enkelte i jagten på at løse stressproblematikken

Den individuelle tilgang til stress repræsenteres ofte af det kognitive paradigme. Her er det centrale individets evne til at cope med stressfulde begivenheder (Lazarus & Folkman, 1984). I analysen belyste vi, hvordan coping med fordel kan betragtes som en sociokulturel proces. Derfor kritiserer vi det kognitive paradigme for at bero på en antagelse om, at det er det enkelte individ, der skal rustes til at tackle udefrakommende pres (Sundhedsstyrelsen, 2018). Vi stiller os kritiske overfor, om det individuelle afsæt gør, at vi ser os blinde på at behandle det enkelte individ i jagten på at løse stressproblematikken?

Psykolog Eva Hertz, stifter af Center for Mental Robusthed, mener, at en individuel tilgang til stressproblematikken er en afgørende faktor for generel social trivsel, herunder stress (Hertz, 2017). Hun beskriver i bogen ”*Robust*” (2017), at mental robusthed må anskues som: ”*en nødvendig livskompetence*” (Hertz, 2017), og hun udtaler at:

Psykologien igennem de seneste 60 år har fokuseret på, hvorfor nogle mennesker, trods alvorlig modgang, klarer sig bedre end forventet, mens andre populært sagt knækker og debuterer med psykisk lidelse i form af stress, angst, depression eller PTSD (Information, 2019).

Hertz mener, at mennesket kan træne sin robusthed ved at praktisere mindfulness (Information, 2019; Hertz, 2017). Hun argumenterer for, at individet via systematisk træning af robusthedsfaktorer kan forebygge stress, og hun pointerer, at vi bør indføre robusthedsstyrkende programmer i skoler, på uddannelsesinstitutioner og på arbejdspladser for at ”*knække stresskurven*”(ibid.):

At arbejde med vores egen mentale robusthed er en del af løsningen – en livskompetence, der skal understøtte vores evne til at navigere i et liv med større kompleksitet, som følge af (...) effektivisering (...) samt forventninger til det enkelte menneske om at være selvledende, helt fra børnehaveklassen (ibid.).

Hertz forståelse af hvad der kan skabe national psykisk bedring, beror altså på en opkvalificering af individets modstandsdygtighed (resiliens). Tilgangen er i tråd med det kognitive paradigme, hvor den grundlæggende tanke er, at stress opstår i relationen mellem belastende situationer og et sårbart individ (Lazarus & Folkman, 1984). I et aktuelt eksempel foreslår det førnævnte stresspanel, at der bør indføres livsmestringsprogrammer i skoler:

Vi vurderer i stresspanelet, at det er vigtigt, at vi som samfund har blik for, at børn og unge har brug for hjælp til at mestre livet i denne æra (...) Vi bør ikke bare smide dem [børn og unge] ud på det dybe vand og så håbe, de finder ud af det (Fagbladet 3F, 2019).

Forslaget kommer i kølvandet på, at der i Norge i 2015 blev indført *stressmestring* på en række gymnasier (NRK, 2019a). Inspireret af Norge foreslår stresspanelet altså en kognitiv træning og robustgørelse af børn og unge (Fagblade 3F, 2019). Som

kulturpsykologer stiller vi os kritiske over for, om stressproblematikken burde håndteres mere komplekst, end ved blot at give børn og unge ”redningsveste på”, når de smides ud på *“det dybe vand”*?

Livsmestring: en individualiseret ansvarliggørelse?

I et opgør med ovenstående tilgange til stress, foretager den norske kulturpsykolog Ole Jacob Madsen i sin bog *“Optimizing the self”* (2015) en kritisk analyse af de førende selvhjælpsgenrer såsom neurolingvistisk programmering, kognitiv selvhjælpsterapi, mindfulness og self-management. Med teoretisk forankring i Moscovicis Social Representation Theory (2000) argumenterer Madsen for, at selvhjælpskulturen er fast indlejret i psykologien, og at psykologien som videnskab følgelig ofte tager et individuelt afsæt (Madsen, 2015, p. 238). Således argumenterer han for, at disse processer er dybt indlejrede i de måder, hvorpå vi i vores del af verden tilsigter at løse moderne psykiske problematikker herunder stress (ibid.). Madsen argumenterer for, at mindfulness er gået fra at være et aspekt af buddhismen, til nu at være blevet opdaget, omfavnet og hvidvasket af den kliniske videnskab som medicin og psykoterapi (ibid.). Han stiller sig kritisk over for, hvorfor mindfulness på så kort tid er blevet et af de mest anvendte metoder til stressreduktion. Han spørger i den sammenhæng, om det er blevet en effektiv adaptationsideologi i relation til de skiftende og ubarmhjertige omgivelser, mennesket lever under? (ibid.).

Den svenske idehistoriker Jenny Eklöf argumenterer i tråd med Madsen for, at mindfulness må forstås som en manifestation af den dominerende terapeutiske kultur, og således som en moderne *“psy-diskurs”*: *“The investigation of mindfulness can as such be viewed as a prism reflecting streams of contemporary thought”* (Eklöf, 2012 if. Madsen, 2015, p. 241). Populariteten af mindfulness kan således ses som et prisme, der reflekterer den individuelle tradition og heraf de essentialistiske selvfølgeligheder, vi relaterer til den psykologiske profession (ibid.). I Madsens analyse af den psykologiske kultur og profession understreger han således, at vi besidder nogle sociale repræsentationer og psykologiske diskurser, der beror på en individuel tilgang til stress (Madsen, 2015, p. 240). I tråd med dette så vi i analyseafsnittet *“Stress og selvfølgeligheder”*, at både Ella og Gabriel forankrede stress som noget iboende, og at de trak på forestillinger om, at de må *“lytte til kroppens signaler”* (bilag 1, l. 126). Madsen udtaler, at en sådan tilgang til stressbehandling trives i behandlingsbranchen med

større popularitet end nogensinde, og at den ligner en neo-spirituel religion da fokus er at: *“truth is to be found within the individual”* (Madsen, 2015, p. 241). Som kulturpsykologer er vi nysgerrige på, hvilke konsekvenser det har for stressproblematikken, at stress begribes fra et essentialistisk perspektiv?

Mindfulness - en kollektiv virkelighedsflugt?

Kulturpsykologen Jerome Bruner pointerer i værket *“Mening i Handling”* (1990), at et abstrakt udsagn som “Stress er en folkesygdom” ikke er interessant at undersøge ud fra et spørgsmål som “Er dette rigtigt?” (ibid., 38). Hvad Bruner (og vi som kulturpsykologer) snarere tilstræber at undersøge er pragmatiske refleksioner såsom: “Hvad det betyder for mennesket at tro på denne påstand?” eller “Hvordan individet finder mening udsagnet?” (ibid.). I tråd hermed er det hverken vores eller Madsens ambition at måle eller kritisere effekten af mindfulness. Hvad vi i denne diskussion ønsker er snarere at undersøge og forstå, hvorfor mindfulness har fået så stor popularitet i kampen mod at bekæmpe stress i vores samfund (Madsen, 2015, pp. 241f).

Madsen mener, at den udbredte tendens til at løse stress med mindfulness har flere konsekvenser (ibid.). Han påpeger, at tilgangen i sig selv bliver symptombehandlende i den forstand, at mindfulness som metode “kun” har blik for en nærmest kvantificerbar “reduktion” eller “effekt” (ibid.). Hvad vi som kulturpsykologer efterlyser, er et anderledes blik på stress end et blik, der drejer sig om effekt. Vi efterlyser refleksioner over stressfænomenet, der kan bidrage til en dekonstruktion af den gængse stressforståelse. Refleksioner som “Hvad betyder det, at mindfulness er så udbredt?”, “Hvad siger det om vores samfund?” og “Hvad gør det ved os at tro på, at mindfulness er løsningen?”.

Madsen mener, at selvhjælpstiltag som ovenstående i værste fald indskrænker vores opmærksomheds- og refleksionsfelt og gør radikale ændringer *“less likely”* (Madsen, 2015, pp. 242f). Han pointerer, at dette særligt er tilfældet, da mindfulness bygger på elementer som *“accept, tålmodighed og tillid”* (ibid.). Kan sådanne byggesten forstærke, at individet accepterer omgivelsernes form, og gennem tålmodighed og en ikke-dømmende tilgang forsøger at løse problemet inde i sig selv? Hvad Madsen kritisk pointerer er, at det kan *“bli et problem at mindfulness fører oss for langt inn i en selvtilfreds aksept av de ytre betingelsene vi lever under”* (Madsen, 2014; NRK,

2019b), og at mindfulness potentielt og kollektivt set *“innebærer en ny virkelighetsflukt”* (ibid.).

Vi finder undertiden, at der i Madsens udlægning er en videnskabsteoretisk sondring, der står uklar. Som kulturpsykologer betragter vi kulturens og individets tilblivelse i en dynamisk interaktion, og i den sammenhæng ser vi (som tidligere beskrevet) kultur og individ som én og det samme (Valsiner, 2012, p. 6). Derfor er Madsens opdeling af individet og *“de ytre betingelsene, vi lever under”* (Madsen, 2014; NRK, 2019b) i vores optik falsk, og kan risikere at skabe en kløft mellem individ og verden (Brinkmann & Kirkegaard, 2015, p. 83). Foretager Madsen her en dikotomisk skelnen eller er det et skel, han tager, i et forsøg på at formidle og italesætte sine pointer i et formidlingsvenligt sprog? En problematik vi også selv møder i udformningen af dette speciale, som vi også var inde på i begrebsafklaringen. Hvad vi finder afgørende at understrege er, at vi teoretisk ikke erklærer os enige i en dikotomisk skelnen mellem individ og verden (ibid.). Vi forstår, at individet medierer kulturen gennem sine handlinger (ibid.). Man kunne derfor spørge, om individets udøvelse af mindfulness (og deraf bidrag til at udbrede disciplinen) er medskabende til en kultur, hvor mindfulness som ideologi udbredes kulturelt og strukturelt? I et sådant perspektiv mener vi, at Madsens (2014) italesættelse af *“de ytre betingelsene, vi lever under”* kan være problematisk.

Trods vores epistemologiske udgangspunkt som kulturpsykologer er vi ikke blinde for, at individet oplever at individ og verden er to enheder, der “påvirker” hinanden. For hvad betyder det for mennesket at opleve, at krav må håndteres med et indadvendt fokus? Kan det medføre, at individet ikke oplever at være i stand til at ændre verden med et udgangspunkt i sig selv? Man kunne kritisk spørge, om stress er blevet det moderne menneskes strejke og mindfulness arbejdsgiverens kompromis? Et spørgsmål der i sig selv taler ind i en kontekst og et paradigme, der adskiller det moderne menneske fra udefrakommende krav og håndteringsstrategier, og således skaber en dikotomi mellem “individ og verden”.

Vi har indtil nu kritisk diskuteret, hvordan essentialistiske selvfølgeligheder om stress kan begrænse individets handlerum. Samtidig har vi fremhævet udfordringen i at formidle et perspektiv på individ og verden som én og samme. I det følgende vil vi kort forholde os kritisk til individualismens modpol: objektivisme.

Objektivisme

- *Eliminering af risikofaktorer i miljøet*

Et blik på individets eksterne omgivelser, er ofte centralt for stressreducerende tiltag (Brinkmann & Kirkegaard, 2015, p. 83). Det kunne være i en organisatorisk kontekst, hvor man forsøger at kortlægge bestemte risikofaktorer i miljøet som årsagsgivende for individets udvikling af stress (Karasek, 1979; Karasek & Theorell, 1990; Siegrist, 1996, in Brinkmann & Kirkegaard, 2015, p. 83). I et sådant perspektiv tilstræbes det at: *“tilpasse omgivelserne til individet, hvilket fører til en interesse for at reducere eller fjerne faktorer i omgivelserne, der potentielt kan skade den enkelte”* (Sundhedsstyrelsen, 2007). Inden for denne tilgang forsøger man eksempelvis ud fra krav-kontrol modellen at afdække, hvordan stress må forstås som et resultat af ubalance mellem jobkrav og jobressourcer (Siegrist et al., 2004, in. Kirkegaard & Brinkmann, 2015, p. 83).

Som kulturpsykologer ser vi (igen) et teoretisk problem. Vi mener, at man i en sådan tilgang til stress arbejder med en kløft mellem individ og kontekst, og dermed reducerer verden til *“rationelle individer”* på den ene side og *“målbare objekter”* på den anden (Kirkegaard & Brinkmann, 2015, p. 83). Således risikeres det her, at individets position negligeres, hvormed man: *“delete the active, interpretative person from the ontology of psychology”* (Harré, 2002, p. 131, in. Kirkegaard & Brinkmann, 2015, p. 83). Vi mener, at udfordringen ved denne tilgang er, at den til stadighed skaber denne falske dikotomi mellem individ og omgivelser. I det følgende afsnit vil vi kritisk demonstrere, hvordan ovenstående forståelser af stress kan resultere i, at der i praksis ofte anvendes stressreducerende tiltag med et kausalt metodisk fokus.

Et kritisk blik på de metodiske tilgange til stress

- *Om kausalitet*

I forlængelse af ovenstående diskussioner af individualisme og objektivisme vil vi i det følgende diskutere, hvorvidt ovenstående forståelser af stress afspejler sig i de metodiske tilgange, der ofte ses anvendt i arbejdspsykologisk praksis. Som kulturpsykologer mener vi ikke, at en begribelse af det foranderlige fænomen er mulig, udelukkende med kausale metodeværktøjer.

Ved Stressbehandlingskonferencen 2019 blev vi præsenteret for et oplæg af psykolog og forsker Malene Friis Andersen omhandlende *"Utopier om ligestilling mellem kvalitativ- og kvantitativ metode"*. Friis skriver på en forskningsartikel om selvsamme emne, men da den endnu ikke er udgivet, kan vi ikke referere til den eksplicit (Friis, unpublished; Stressbehandlingskonferencen, 2019). Vi vil alligevel inddrage nogle af de præsenterede pointer fra oplægget. Hoveddelen af Friis oplæg bestod af en videnskabsteoretisk diskussion over, hvordan vi bør transformere den klassiske metodiske opfattelse af kausalitetsbegrebet (ibid.).

Friis kritiserede, at metoder inden for arbejdsmiljøforskning ofte baseres på det *"Medicinske evidenshierarki"* (Evidensbaseret design, 2018). Her måles kvaliteten af evidensbaseret forskning, ved at vurdere i hvor høj grad metoderne lever op til kravet om kausalitet (Friis, unpublished; Stressbehandlingskonferencen, 2019). I dette hierarki ligger det kvalitative forskningsdesign nederst, hvormed den kvalitative metode sjældent anvendes i isoleret forstand inden for undersøgelsesområdet "Arbejde og helbred" (ibid.). Friis finder dette problematisk da man netop inden for den kvalitative metode, arbejder med det hun kalder 'Processuel kausalitet' (ibid.). Processuel kausalitet er modsat lineær kausalitet en måde at undersøge komplekse fænomener på (ibid.). Friis fremhæver, at vi i samtiden oplever mere komplekse arbejdsmiljøproblematikker såsom stress, hvilket nødvendiggør en legitimering af andre forskningsmetoder inden for det arbejdspsykologiske område (ibid.). Friis påpeger derfor, at vi må erhverve os metoder, der i højere grad kan skabe en nuanceret indsigt i sociale fænomener (ibid.). Friis præsenterede et helt konkret eksempel på stressens kompleksitet:

I dag er vores arbejde snarere tynget af vidensarbejde, relationsarbejde og vi benytter os selv. At vi bliver stressede gør, at vi reducerer vores arbejdsevne. Herved øges stresssymptomerne og vi har sværere ved at imødekomme krav. Det er altså ikke kravene der er vokset, men det at vi skammer os over ikke at kunne imødekomme dem pga. øgede stresssymptomer, og vi forsøger at dække over det ved at arbejde os ud af det, hvilket gør os endnu mere stressede (Stressbehandlingskonferencen, 2019).

Pointen med ovenstående eksempel er at demonstrere, hvordan stressproblematikken er mere kompleks end andre arbejdsmiljøudfordringer såsom kemisk eksponering eller fysiske ulykker i bygeanlægsbranchen (ibid.). Men hvordan kan vi se fænomenets kompleksitet komme til udtryk?

Stress som et moralsk fænomen

I relation til ovenstående kritik af kausalitetsprægede tilgange, beskrev vi i begrebsafklaringen, at vi anser stress som et hybridpsykologisk fænomen. Professor Svend Brinkmann beskriver i artiklen: *“To Psykologier”* (2019), hvordan psykologien altid har været en tosidet videnskab fyldt med dualismer: *“En første psykologi, der er eksperimentel, årsagsforklarende og kvantitativ, og en anden psykologi, der er beskrivende, fortolkende og kvalitativ”* (Brinkmann, 2019, p. 36). I artiklen pointerer han, at vi i arbejdet med psykologiske fænomener må have den fortolkende dimension med da psykologiske fænomener (som fx stress), er mere komplekse end fysiologiske fænomener (som fx en brækket arm). Her italesætter Brinkmann skellet mellem fysiologiske og psykologiske fænomener. Hvor en brækket arm udelukkende er et fysiologisk fænomen, er stress et også psykologisk fænomen (som dog tilsvarende besidder en fysiologisk dimension) (ibid., pp. 36f).

Dette skel kan uddybes ved Brinkmanns brug af termerne om det ’nomiske’ og det ’normative’ (ibid.). Ifølge Brinkmann henviser *nomiske* sider til kausale årsager, mens *normative* sider trækker på moralsk guidende rammer (grunde) (ibid.). Således henfører årsager til en kausal kæde, hvorimod grunde er mere komplekse, og refererer til det moralsk givne (ibid.). Brinkmanns pointe er, at det psykologiske fænomen stress bliver komplekst ved, at det *både* besidder nomiske og normative sider (ibid.). Man kan altså hverken forklare stress med udelukkende henvisning til kausale årsager eller udelukkende med henvisning til den fortolkende dimension (ibid.). Som Brinkmann formulerer det: *“Vi kan altså have en grund til at være vrede [stressede], mens udmatelse og forstoppelse [fysiske fænomener] ikke forklares med henvisning til grunde, men derimod til årsager”* (ibid.). Hensigten med dette afsnit er at demonstrere, at stress som psykologisk fænomen er komplekst og henfører til komplekse sociokulturelle processer.

Med udgangspunkt i Malene Friis Andersens metodiske diskussion argumenterer vi for, at stressfænomenet kan relateres til en følelse af eksempelvis skam, da tilstanden henviser til normative standarder for, hvordan individet bør være arbejdsdygtigt og *“konstant præstere”*, som Ella også beskriver (bilag 1, l. 354). Dette eksempel kan forstås med Brinkmanns beskrivelse af, at vi ikke kan identificere en følelse af eksempelvis skam uden at forstå, at vi har gjort noget, vi mener er skamfuldt i normativ forstand (Brinkmann, 2019, p. 42). Som Taylor tilsvarende påpeger, er

“Psykologiske fænomener (...) konstitueret af fortolkning, dvs. af hvordan en aktør fortolker verden og ikke af »brute data«” (Taylor 1989, in. Brinkmann, 2019, p. 45). Derfor argumenterer vi for en klinisk socialpsykologi, der inddrager den hermeneutisk fortolkende dimension af stressfænomenet.

Vi har ovenfor kritiseret den kausalitet, der præger de anvendte metoder i arbejdspsykologisk praksis. I det følgende vil vi i forlængelse af diskussionen indtil nu nuancere, hvordan kulturpsykologien imødekommer denne polarisering. Derudover vil vi demonstrere, hvordan kulturpsykologien kan bidrage med en hermeneutisk og cirkulær metodisk tilgang i undersøgelsen af et komplekst fænomen som stress, og i den sammenhæng hvilke begrænsninger der foreligger ved paradigmet i et praksisnært perspektiv.

Kulturpsykologiens komplekse blik på stress

Som kulturpsykologer tilstræber vi at belyse stressfænomenet i interaktionen mellem individ og omgivelser og med respekt for både individets følelsesliv, og verdens moralsk guidende rammer (Kirkegaard, 2014, p. 119). Vi vil kort introducere et eksempel fra analysen.

I analysen ser vi, at Ella bliver stresset over krav fra studiet. Samtidig medieres Ellas fortolkning af episoden af andre medlemmers holdninger og vurderinger: *“og der var der så en der sagde at det bare var en opgave, og at vi ikke skulle køre os selv helt i sænk (...) det hjalp mig helt vildt meget for så var det som om at jeg bedre kunne acceptere at opgaven ikke blev perfekt* (bilag 1, l. 285). Som kulturpsykologer kan vi fremhæve, hvordan Ellas mentale processer er udvidet fysisk som socialt via den medierede, distribuerede og dialogiske *“nature of the human mind”* (Kirkegaard, 2014, p. 87). Således formår kulturpsykologien at tilgå kulturen komplekst. For med et kulturpsykologisk afsæt forstås kulturen ikke som en variabel, en årsag eller som noget man har eller er (Valsiner, 2012, p. 6). Kulturen begribes som et sæt af ressourcer, mennesker udspiller og medierer deres adfærd i forhold til, og dermed ikke som noget afgrænset fra individet i dikotomisk forstand (ibid.). Opsummerende tilføjer individet et personligt element til kulturen og transformerer deraf verden, men medieres også af *“de nye former”*, verden tager, hvoraf omgivelserne tilsvarende skaber individet.

Men er der vanskeligheder ved at formidle videnskabelige pointer af kulturpsykologisk karakter til et samfund, der ikke har købt ind på kulturpsykologiens forskningspræmis? Spørgsmålet er, om kulturpsykologiens praktiske anvendelighed er tilstrækkelig, og om paradigmet skaber forskning, der er mulig at formidle til *“det samfund det skal betjene”* (Brinkmann, 2019, 50). Dette vil vi diskutere i det følgende afsnit.

Kulturpsykologiens begrænsninger

I det følgende afsnit vil vi diskutere en række begrænsninger ved den kulturpsykologiske disciplin.

Hvem kan kulturpsykologisk forskning formidles til?

Kulturpsykolog Peter Elsass problematiserer i værket *“Håndbog i Kulturpsykologi”* (2003), kulturpsykologiens evige brug af kvalitativ forskning. Han pointerer, hvordan *“det er udbredt, at kvalitativ forskning benyttes som metode for at undgå reduktionisme”* (Elsass, 2003, p. 521). Han udtaler dog tilsvarende, at *“der er en række kvantitative undersøgelser (...), som har haft stor betydning [for psykologien] bla. fordi de lettere overbeviser det traditionelle videnskabelige kollektiv og lader sig publicere”* (ibid.). Hvad vi her finder aktuelt, er det pragmatiske i, *“hvad der lader sig publicere”* (ibid.). Det lader nemlig til, at det er de psykologiske teorier, der universaliserer menneskets psyke, der dominerer *“ikke bare på universiteterne men også i det samfund, som universiteterne skal betjene”* (Brinkmann, 2019, p. 50). Måske fordi de i pragmatisk forstand er lettere at forstå, formidle og anvende? I tråd med dette er vi som pragmatikere bevidste om, at der af samfundet er givet nogle videnskabelige standarder. Som vi eksempelvis var inde på, lever vi i en verden, hvor størstedelen af de anvendte metoder inden for arbejdspsykologisk forskning *“rates efter kausalitet”* som Friis pointerer (Friis, in press).

I den sammenhæng spørger vi undrende, om vi som kulturpsykologer risikerer at lukke os sammen om os selv? Mangler vi broen mellem teori og praksis, hvor kulturpsykologiens pragmatiske refleksioner om verden formidles *“til det samfund vi skal betjene”* (Brinkmann, 2019, p. 50). Skal der foretages et kompromis, eller skal vi som kulturpsykologer kæmpe for en videnskabelig revolution? Professor Svend Brinkmann er et eksempel på en kulturpsykolog, der har formået at slå igennem på et

kulturpsykologisk grundlag, og formidle sine betragtninger til et bredt publikum. Hvad vi i Brinkmanns formidling finder interessant er, at han på trods af et opgør med tidens selvhjælpskultur med et ironisk udgangspunkt skriver sin litteratur ind i selvsamme rammeform (Brinkmann, 2014). Dette gør han ved at introducere *“nej-hatten”* og en *“7 trinsguide til at sætte sig fri af selvhjælpskulturen”* (ibid.). Vi har dog observeret, at Brinkmann bliver anvendt som selvhjælp, uden en skelnen til, at han mener det modsatte. Men er det netop dette greb, der gør ham populær? At han trods et (kulturpsykologisk) opgør med universelle selvhjælpsguides i pragmatisk forstand foretager et kompromis og universaliserer sine pointer og derved gør dem lettilgængelige for et bredt publikum? Spørgsmålet bliver, om vi som kulturpsykologer kompromissøgende skal indordne os den udbredte rammeform for viden, eller om vi skal stå ved vores teoretiske fundament og kæmpe for en videnskabelig revolution?

Anvendelse af kulturpsykologisk forskning

Kulturpsykologiens metodologiske udgangspunkt gør, at det kan være vanskeligt at anvende disciplinen i praksis. Elsass fremhæver, at der i udøvelsen af praksis *“ligger et implicit budskab om at noget er mere rigtigt videnskab end andet”* (Dreier, 1998 in, Elsass, 2003). Med dette mener Elsass, at der ligger nogle *“universelle sandheder”* bag en praktikers handling (ibid.). Her drager han paralleller til den naturvidenskabeligt orienterede lægevidenskab, hvor fysiologi er det basale grundfag, som de anvendte områder som kirurgi og neurologi tager udgangspunkt i (ibid.). Inden for psykologien er der en tendens til samme opdeling: *“når man fx skelner mellem almenpsykologi og personlighedspsykologi som udgangspunkt for den anvendte kliniske psykologi”* (ibid.). Denne opsplitning har sit udgangspunkt i, at basal forskning beskæftiger sig med struktur og reproduktioner heraf, og at den anvendte del beskæftiger sig med forandringer og processer (ibid.).

Der ligger altså en opdeling mellem forskning og praksis, hvoraf der i forskningen udledes universel *“gyldig viden”* der kan anvendes i praksis. I kulturpsykologien er forskeren bidragende til videnskonstruktionen, og idealet er ikke at anskue strukturen objektivt og distanceret. Således tilsigter kulturpsykologien ikke at skelne mellem det *“objektivt videnskabelige”* og *“anvendelsen heraf”*. Man kan i den sammenhæng spørge, hvorvidt den konstruerede viden godtages af det omkringliggende samfund?

Nødvendige spørgsmål i stressdebatten

Trods ovenstående kritiske nuancering af kulturpsykologien mener vi stadig, at vi med ”kulturpsykologiske briller” kan begribe verden (og deraf stress) på den mest hensigtsmæssige måde. Men hvad muliggør et sociokulturelt perspektiv på stress? I et sådant perspektiv bevæger vi os væk fra et dikotomisk skel mellem individ og verden. Måske individet i højere grad er i stand til at opdage kulturelle selvfølgeligheder, hvis mennesket er bevidst om at kulturen er en del af individet? (Moscovici & Duveen, 2001). I vores optik opstår problemet i, at en sådan epistemologisk tilgang til stress er anderledes end den tilgang, vi oplever, dominerer i samfundet. Et forhold, vi mener gør det vanskeligt at formidle kulturpsykologiske betragtninger om stressfænomenet til en bred befolkningsgruppe. Men hvad muliggøres hvis en kulturpsykologisk forståelse af stress bliver udbredt?

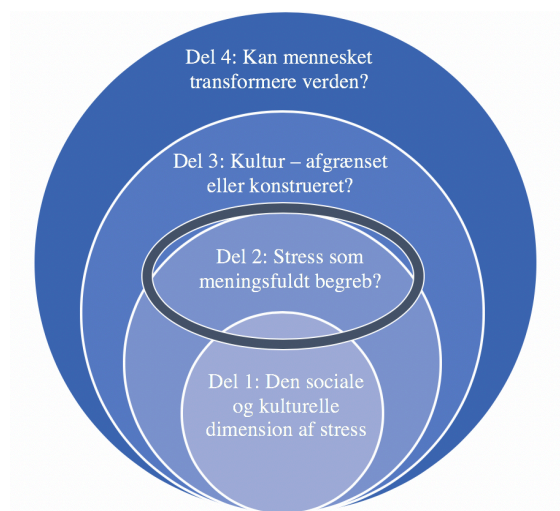
En udbredelse af et sådant epistemologisk udgangspunkt ville potentielt kunne bidrage til en transformation af den gængse stressforståelse ved at åbne op for kritiske spørgsmål af kulturpsykologisk karakter. Dette ville kunne bidrage til, at individet i højere grad ville forholde sig til abstrakte udsagn som: ”Stress er en folkesygdom” med en bevidsthed om at kulturen ikke kan adskilles fra mennesket (Bruner, 1990). Dette ville potentielt give anledning til refleksioner som: ”Hvad betyder det for mennesket at tro på denne påstand?” eller ”Hvad vil individet forpligte sig til, hvis stress anses som en sygdom?” (ibid., p. 38). Hvis et sådant perspektiv vandt indpas, ville der i vores optik kunne skabes større grobund for, at individet i højere grad ville forholde sig kritisk til indlejrede selvfølgeligheder i den kulturelle kontekst. Et tema og et diskussionsemne vi vil tage med videre i følgende anden del af diskussionen.

Vi har således diskuteret kulturpsykologiens begrænsninger både hvad angår formidling samt anvendelse i praksis. I den forbindelse argumenterede vi dog til stadihed for dens berettigelse, i kraft af dens komplekse tilgang til eksempelvis stressproblematikken. I det følgende vil vi samle op denne første del af diskussionen i en delkonklusion.

Delkonklusion

I ovenstående diskussion påpegede vi kritisk, hvordan den dominerende stressforskning er opdelt i individualisme og objektivisme, og hvordan dette kan bevirke, at vi i mødet med fænomenet reducerer verden til objekter og rationelle individer.

Tilsvarende har vi diskuteret, hvordan denne tendens ses i arbejdspsykologisk praksis, hvor kausale metoder har vundet indpas. Her fremhævede vi, at kulturpsykologiens metodologi, kan bidrage med en tilgang, hvor individ og verden ikke separeres, men i stedet undersøges situeret, dynamisk og *“open ended”*. Yderligere nuancerede vi begrænsninger ved kulturpsykologien. Her fremhævede vi, hvordan den dominerende forståelse af videnskonsstruktion gør, at kulturpsykologiens pointer kan være svære at formidle til et bredt publikum. Afslutningsvist fremhævede vi, at kulturpsykologien trods dens begrænsninger bringer afgørende nuancer ind i stressdebatten med dens komplekse begribelse af sociale fænomener. Vi har således afrundet denne første del af diskussionen og vil nu i den følgende anden del *“Stress som meningsfuldt begreb”* tage afsæt i betragtninger fra første diskussion. Her diskuterer vi, hvordan stress som fænomen og begreb får sin betydning i sociokulturel praksis. I figuren neden for er det visualiseret, hvor i processen vi vil fortsætte diskussionen.



Figur 12 - Oversigt over diskussion

2. del - Stress som meningsfuldt begreb?

Indledning

Med udgangspunkt i betragtninger fra ovenstående diskussion udfolder vi nu speci-
lets anden del af diskussionen: *“Stress som meningsfuldt begreb?”*. Her diskuterer vi,
hvordan individet gennem kulturen, søger at skabe mening i abstrakt lidelse gennem
stressbegrebet. Vi diskuterer indledningsvist, hvad det vil betyde for individet, at en

national definition af stress etableres. I den forbindelse undersøger vi, hvordan individet ved brug af stressbegrebet er med til at udvide handlerummet for, hvad stress kan referere til. Men kan man da etablere en fælles forståelse af stress? Og hvad er forskellen på at etablere en national definition og at etablere en selvstændig stressdiagnose? I den forbindelse diskuterer vi dernæst forskellen på en definition og en diagnose og undersøger, hvordan sidstnævnte kan anskues som en kategori med en bestemt kulturel betydning og magt. Afslutningsvist diskuterer vi patologi versus normalitet. Herunder informanternes ønske om at føle sig “normale”, hvor vi argumenterer for, at dét at føle sig normal kan ses som en kontekstuel forhandlingsproces, men at denne følelse samtidig må henvise til nogle samfundsmæssige normer, som individet ikke blot oplever at kunne vælge at træde ud af.

Hvem kan definere stress?

StressAlliancen foreslog i 2018, at vi i Danmark bør etablere en national definition af stress. Begrundelsen var, at en *“fælles forståelse af begrebet kan være en vigtig forudsætning for at sætte politiske mål for at nedbringe antallet af stressramte”* (Stressalliancen, 2018). Både Ella og Gabriel udtrykker ligeledes, hvordan diffuse beskrivelser af stress har skabt forvirring under deres stressforløb. Dette åbner op for en diskussion af, hvorvidt det er hensigtsmæssigt at fastsætte en national definition af stress? For kan vi med en definition skabe klarhed over problematikken? I det følgende afsnit *“Mener vi det samme, når vi bruger stressbegrebet?”* diskuterer vi, hvordan individets fortolkning af stressfænomenet kan ses som en sociokulturel proces, hvori individet vil forstå sin lidelse medieret af de kategorier, der stilles til rådighed i kulturen (Moscovici, 2000).

Mener vi det samme, når vi bruger stressbegrebet?

- *Stress: et flydende fænomen*

I analysens tredje underkategori: *“Hvilke sociale repræsentationer knytter vi til stress”*, så vi, hvordan informanterne trak på bestemte opfattelser af stressfænomenet. Blandt disse opfattelser udledte vi blandt andet, at stress forankres som et essentialistisk fænomen, hvormed informanterne coper individuelt med tilstanden ved eksempelvis isolation eller mindfulness. Ifølge Moscovici er mennesket meningssøgende af natur og vil forankre ukendte fænomener i allerede kulturelt kendte kategorier

(Moscovici & Duveen, 2001, p. 6). Ud fra dette perspektiv vil Ella og Gabriel forankre følelser af ubehag i kulturelt tilgængelige prædikater - i dette tilfælde stress. At stress som fænomen har en fortolket dimension, kan bidrage til en nuancering af de historiske og kontekstuelle forskelle i den statistiske forekomst af stress, når vi eksempelvis taler om, at der i dag er flere stressramte end nogensinde (Friis & Brinkmann, 2013). Som Wainwright og Calnan (2002) dog også anerkender, kan disse forskelle utvivlsomt også forstås i lyset af en række ændrede samfundsmæssige forhold, men hvad der tilsvarende kan argumenteres er, at udbredelsen af stressbegrebet i højere grad i dag end tidligere anvendes af individet som en betegnelse for abstrakt oplevet ubehag. Kan det være grunden til, at der *“i perioden 2010 til 2017 er sket en stigning på 4,3 procent-point i andelen med et højt stressniveau”*? (Friis & Brinkmann, 2013, p. 8).

Denne stigning kan i lyset af Moscovici's Social Representation Theory anskues som et eksempel på, at individer som Ella og Gabriel har søgt at give deres oplevede ubehag en: *“definite form, locate them in a given category and gradually establish them as a model of a certain type, distinct and shared by a group of people”* (Moscovici, 2011, p. 22). I mødet med psykisk lidelse kan vi derfor argumentere for, at Ella og Gabriel søger at skabe mening i disse symptomer gennem stressbegrebet og de sociale repræsentationer, der knytter sig hertil. Stress vil derfor af Moscovici snarere forstås som et fænomen end definérbart begreb, der dækker over en række delte (men ikke identiske) repræsentationer om fænomenet: *“So what I propose to do is to consider a phenomenon what was previously seen as a concept”* (Moscovici, 2000, p. 30). Han mener individets viden om og forståelse af stress er en meningssøgende proces, der *“(...) obviously differ from those whose function it is to isolate a precise perception of a person or a thing, and to conceive a system of concepts that explains them”* (ibid.) Men hvis stress er en tilstand af fortolkningsmæssig karakter, kan man da i realiteten kvantificere stress? Og kan man overhovedet tale om et *“i realiteten”*?

Den sociale repræsentationsproces kan eksemplificeres ved mediernes brug af betegnelser såsom *“folkesygdom”* eller *“stressepidemi”* (Wainwright & Calnan, 2002). Denne sygeliggørende retorik om stressfænomenet kan dermed ses som en kulturelt forståelig måde at italesætte lidelse på, hvor stressfænomenet søges forankret i kendte kategorier (hhv. folkesygdom eller epidemi). Ifølge Moscovici kan sådanne patologiserende italesættelser af stress ses som dominerende repræsentationer, som skrives ind i den modalitet af viden, individet knytter til stressbegrebet (Moscovici, 2011, p. 233). Denne patologiserende tænkning kan påstås at mediere individets

selvforståelse inden for en sygeliggørende ramme, når vedkommende møder modstand. Dette kan tilsvarende hjælpe os til at forstå, hvorfor informanterne, ser sig selv som “syge” i mødet med stress (bilag 2, l. 155). I den forbindelse påpeger Moscovici dog, at sociale repræsentationer aldrig kan “*serve simply as explanatory variables*” (Moscovici, 2011, p. 7). Dette betyder, at sociale repræsentationer er kulturelle pejlemærker, individet i medskabende forstand må anvende før, repræsentationerne får en betydning. Et kulturelt prædikat som stress har derfor en dobbeltfunktion i kraft af både af etablere samfundsordener, hvorudfra individet kan navigere, men at individet på en og samme tid er med til at definere, hvad begrebet *kan* betyde eller dække over (ibid.). Vi henviste før til denne proces med reference til metaforen om edderkoppen, der spinder sit spind, hvor spindet både begrænser og muliggør edderkoppens færden (ibid. p. 8).

Moscovici uddyber, hvordan der inden for alle respektive kulturer vil opstå brud med det eksisterende repræsentationelle meningssystem (Moscovici & Duveen, 2001, p. 8). Dette omtaler han som “*points of tension*” eller “*fracture*”, som refererer til en ændring af kulturens repræsentationelle system, hvorigennem nye sociale repræsentationer opstår (ibid., p. 30). Moscovici nævner i den forbindelse, hvordan HIV-epidemien i 1970erne kan ses som et eksempel på et - dengang - nyt og truende fænomen, som krævede at man måtte etablere en ny betegnelse (ibid.). HIV blev et eksempel på, hvordan begreber ikke kan ses som neutrale beskrivelser, men som genstand for en lang række af (i eksemplet med HIV) eksempelvis fordomme, som vil afhænge af de delte sociale repræsentationer om fænomenet (ibid.). Med udgangspunkt i Moscovici vil vi derfor påstå, at denne problematik i de senere årtier kan betegnes som en årrække med “*points of tension*”, hvilket kan hjælpe os til at forstå, hvorfor det nu er en samfundspolitisk diskussion, at vi skal “finde ud af hvad stress er” (StressAlliancen, 2019). For argumentet fra politisk side er, at der er brug for en begrebsliggørelse af stress, før vi kan komme problematikken til livs. Vi spørger, om det er muligt nationalt at etablere en fælles definition for det komplekse fænomen? Det vil vi diskutere i det følgende.

Kan stressfænomenet defineres?

Et argument, der taler for en fælles definition af stress er, at informanterne udtrykker at de tilgængelige (modsatrettede) definitioner af stress skaber forvirring: “*Det er jo*

også svært at skelne stress fra hvornår man bare har travlt” (bilag 1, l. 46). Gabriel efterspørger eksempelvis en sortering af de tilgængelige beskrivelser, og at der online burde være: “en psykolog der havde skrevet to sider om angst eller stress (bilag 2, l. 286) Spørgsmålet er, hvad en national definition af stress vil betyde for individet?

Stress kan som begreb ifølge Moscovici ikke i sig selv anvendes som en forklarende videnskategori (Moscovici & Duveen, 2001, p. 7). Som han siger: “*What can we say about (...) knowledge when we know nothing about its content? No more than we can say about a language when we do not take meanings into account*” (ibid., p. 234). Det må derfor i lyset af Moscovici forstås som en dynamisk proces, når vi som forskere ønsker at undersøge individets oplevelse med stress (ibid.). Han mener ikke blot, at en sådan undersøgelse kan ske løsrevet fra det indhold, der knytter sig til eksempelvis stress som begreb men derimod, at der må foretages en undersøgelse af de sociale repræsentationer, individet knytter til begrebet.

I interviewsituationen har vi derfor spurgt informanterne: “*Hvad er stress for dig?*” (bilag 3), og spørger efterfølgende uddybende: “*Når du siger at travlhed er stress for dig, hvad er så travlhed?*”. Her forsøger vi at nærme os en forståelse af, hvilke sociale repræsentationer individet trækker på i beskrivelsen af fænomenet. Vi har metodisk derved søgt at tilgå vores undersøgelse af stress, på en måde der ikke isolerer stressbegrebet som et hverken givet eller statisk fænomen, der altid dækker over “det samme”. Vi finder det derfor svært at argumentere for, at udvalgte grupper (politikere, fagfolk, et stresspanel) er i stand til at definere en fælles stressforståelse, da vi mener at stressbegrebet dækker over en lang række af forskellige (og modsatrettede) sociale repræsentationer (Moscovici, 2000, p. 33). Stress er med andre ord ikke det samme for Ella som det er for Gabriel. Et spørgsmål, der dog opstår er, om Moscovicis forståelse af sociale repræsentationer mangler at belyse hvordan sociale repræsentationer opstår og distribueres? For er individet frit til selv at bestemme, hvilke sociale repræsentationer, vedkommende trækker på i forhold til stress? Og har nogle mennesker mere magt end andre til at bestemme, hvad stress er?

I eksemplet med Gabriel, er der tilsyneladende forskel på, om den definition han møder online, står skrevet af en unavngiven person, eller om den er skrevet af en psykolog (bilag 2, l. 287). Dette vidner om, at Gabriel har en forståelse af, at der er forskel på, hvem der tilbyder ham en forklaringsramme at forstå sine symptomer ud fra. Dette kan i lyset af Kirkegaards teori om I-positions (jeg-positioner) forklare, hvorfor Gabriel (i

højere grad) vil lade en psykologs beskrivelse af stressfænomenet blive en dominant jeg-position frem for personer, der i kulturelt dominerende forstand “ikke burde” besidde en særlig viden om emnet (ibid.).

Denne dimension belyser psykologiprofessor Caroline Howarth (2006). Hun stiller sig kritisk over for udgangspunktet for Moscovicis beskrivelse af de sociale repræsentationer, med et ønske om at belyse det implicitte magtforhold, der ifølge hende influerer, hvilke sociale repræsentationer der dominerer et samfund. Hun spørger: *“How do these images and categories come into our interpretations?”* (ibid., p. 71), og tilsigter at nuancere, hvorfor nogle sociale repræsentationer vinder indpas i grupper, eller større dele af et samfund, mens andre ikke gør (ibid.). Hun påpeger, at vi er nødt til at se på de handlerum, hvor de sociale repræsentationer udvikles og samskabes, før vi kan forstå, hvorfor nogle repræsentationer har mere gennemslagskraft end andre (ibid.). Howarth beskriver i den forbindelse, at social representations ikke er *“a quiet thing”*, og ønsker derfor at supplere Moscovicis teori, ved at påpege at processen er præget af komplekse magtforhold og strukturelle interesser (ibid., p. 73). Hun mener derfor at: *“representations work to code reality, and I have suggested that we need to look at whose interests and identities are at stake in the social psychological business of coding”* (ibid., p. 76). Processen hvor det ukendte bliver gjort meningsfuldt for individet er derfor ifølge Howarth ikke en neutral proces (ibid.). Hun mener derimod, at der i denne proces er forskellige interesser på spil, og at det er *“the business of coding”*, som må hjælpe os til at forstå, hvorfor bestemte sociale repræsentationer vinder frem (ibid.). Kan regeringens Stresspanel ses som et eksempel på, at der er en politisk interesse i at nedsætte et panel, der ikke tilsigter at ændre strukturerne i samfundet, men derimod snarere ved individets evne til at mestre dem?

Vi berørte tidligere denne påstand med reference til Wainwright og Calnan (2002). Her beskrev vi, hvordan en række interesser er med til at opretholde forestillingen om stress som en epidemi (ibid.). Forslaget om at etablere en fælles national forståelse af stress, kan ligeledes ikke anses for at være *“a quiet thing”*, for som Howarth siger: *“knowledge is never disinterested”* (Howarth, 2006, p. 79) Med udgangspunkt i ovenstående mener vi dermed, at mennesker fra en politisk position har mere magt til *“impose ‘their’ representations onto others”* (ibid.) og at dette har betydning for individets sociale repræsentationer på to niveauer: 1) at man fra en magtfuld politisk position, vil have større grad af indflydelse på, hvilke forestillinger eller sociale repræsentationer, der kan trækkes på i relation til stressbegrebet. Og 2) at man

ved at definere stress vil trække på en realistisk videnskabsteoretisk position, hvor man etablerer stress, som en tilstand, der kan afgrænses.

Vender vi tilbage til spørgsmålet om, hvorvidt vi mener, at det er muligt at etablere en fælles forståelse af stress, mener vi, at det vil afhænge af, hvorvidt definitionen bliver en integreret og anvendt del af individets selvfølgeligheder om stressbegrebet (Moscovici, 2001). I tråd med Howarth (2006) mener vi samtidig, at dette vil være et spørgsmål om interesser og magt.

Dette leder os videre til næste diskussionsemne, for hvilke interesser er der eksempelvis i at etablere en fælles definition og ikke en fælles diagnose? Giver en diagnose individet nogle rettigheder, der er bekostelige for samfundet? Sådanne refleksioner diskuterer vi i det følgende afsnit: "*Stress som diagnose?*". Her undersøger vi, hvilken betydning en diagnosticering af stressfænomenet kan få for individet.

Bør stress indføres som diagnose?

I ovenstående diskuterede vi, hvorvidt det er muligt at etablere en definition af stressbegrebet. I det følgende vil vi diskutere, hvad det vil betyde, hvis vi i Danmark indfører en stressdiagnose. I 2019 blev diagnosen "*prolonged grief disorder*" (vedvarende sorglidelse) indført i ICD-11 (ICD-11, 2019). Et forskningscenter ved Aalborg Universitet har i de seneste tre år forsket i *sorgens kultur*. Her er det blevet fremhævet, at indførelsen af sorg som diagnose, skriver sig ind i en samfundsudvikling, hvor vi: "*bliver stadig mindre tilbøjelige til at rumme og tolerere lidelse som en del af tilværelsen*" (Aalborg Universitet, 2019). Samtidig beskriver forsker i sorgens kultur Esther Holte Kofoed, hvordan de langtidssørgende oplever, at diagnosen giver den sørgende, omverdenen og systemet et fælles sprogligt udgangspunkt (ibid.). Men hvordan er behovet for en sorgdiagnose opstået? Og burde vi tilsvarende indføre 'vedvarende stresslidelse' i Danmark, i en skelnen mellem de stressramte?

Det mener den svenske psykiatriprofessor Marie Åsberg forsker på Karolinska Institutet at vi bør (Stressbehandlingskonferencen, 2019). Hun har i mange år fremhævet manglen på en diagnostisk beskrivelse af langvarig, uhensigtsmæssig stress, og fik af den svenske socialstyrelse godkendelse på, at diagnosen "*utmattningssyndrom*" skulle indføres som diagnose i den svenske psykiatri (Stressbehandlingskonferencen, 2019). Tilstanden er blevet klassificeret i ICD-10 ud fra koden F43.8A: "*Other*

reactions to severe stress, unspecified” (ICD-10, 1994). Åsberg er seniorforsker i stress og problematiserer, at vi i Danmark ikke differentierer stressbegrebet (Stressbehandlingskonferencen, 2019). Hun mener, at vi i Danmark mangler diagnostiske nuancer til at beskrive stresstilstanden og finder det kritisk, at alle grader for uhensigtsmæssig stress betegnes under samme kategori (ibid.). Åsberg mener, at dette gør, at alt for mange i systemet fejlbehandles, da der hersker en mangelfuld beskrivelse af symptomer og derfor overseelse af hjælp til den gruppe af langtidssygemeldte, der ifølge hendes forskning, aldrig genvinder arbejdsdygtigheden (Stressbehandlingskonferencen, 2019).

Den amerikanske medicinhistoriker Charles Rosenberg påpeger i en artikel fra 2002, hvordan den stigende brug af diagnoser i samtiden kan forstås i lyset af, hvad han betegner som en *“usynlig revolution”* (Rosenberg, if. Brinkmann & Petersen, p. 7). Ifølge Rosenberg er revolutionen funderet i selve diagnosens altoverskyggende betydning for samtidens sygdomsforståelse og dens indflydelse for vores virkelighed (ibid.). Usynligheden består i den måde, vi end ikke har opdaget, at revolutionen har fundet sted, men at diagnosticeringen af alskens tilstande usynligt har sneget sig ind i vores daglige sprogbrug og er blevet en almindeliggjort del af vores tilstedeværelse (ibid.). Kan Åsbergs kritik af manglen på en stressdiagnose ses som et udtryk for, at vi er blevet blinde for at se psykisk modstand uden for en medicinsk forståelsesramme? Er den samfundsmæssige virkelighed, at vi ikke kan håndtere lidelse uden for den diagnostiske ramme?

I tilknytning til Rosenbergs refleksioner beskriver Svend Brinkmann og sociolog Anders Petersen, hvordan diagnosticering er en proces, der *“forklarer fortiden og sætter en ramme for fremtiden - at diagnosticere er en performativ handling”* (Brinkmann & Petersen, 2015, p. 8). Forslaget om at stress bør etableres som diagnose, kan således forstås som et ønske om at etablere en ramme, vi kan forholde os til i samfundet (Stressbehandlingskonferencen, 2019). Vi mener, at formålet i den forbindelse må bygge på en antagelse om, at både individ og behandler vil få et begreb at forholde sig til. Men spørgsmålet er, om indførelsen af *‘vedvarende sorglidelse’* samt *‘uttmatningsyndrom’* blot er udtryk for denne medicinske *“usynlige revolution”* eller om det er nødvendige tiltag, for at vi i samfundet kan hjælpe de mennesker, der har brug for det?

Vi mener, at begge påstande kan have sin berettigelse. Dog finder vi det væsentligt at påpege, at denne tilsyneladende positive udvikling i at *“opdage”* nye diagnoser, også må anses som et tegn på, at vi i samfundet har svært ved at forholde os til

det, der afviger fra det “normale” (Brinkmann & Petersen, 2015). Vi spørger dog kritisk, hvorvidt en diagnosticering af stress kan blive en glidebane, hvor flere og flere vil få en “stressdiagnose”, der vil rammesætte deres tilstand som noget “patologisk”. Her deler vi Kofoeds frygt for, at blot færre og færre tilstande, vil blive anset som almenmenneskelige, og at vi med en stressdiagnose igen vil bidrage til en opfattelse af, at al lidelse anses i et patologisk lys. Dette leder os videre til en diskussion over normalitet og patologi, herunder hvorvidt det almenmenneskelige eller “normale” kan fastsættes og bestemmes.

Normalitet

Som det fremgår af ovenstående, må kriterierne for, hvilken adfærd og hvilke symptomer, der regnes for “normale” anskues som et grænseområde af fortolkningsmæssig karakter. I det ovenstående argumenterer vi for, at der er en tendens til, at færre symptomer tolkes som normale eller almenmenneskelige (Brinkmann & Petersen, 2015). Dette påtalte vi tidligere i diskussionen med reference til spørgsmålet om, hvor grænsen går før, sorg eller stress ikke længere kan anses som normalt (ibid.). Psykiater Knud Pontoppidan sagde i 1886 om datidens samfund:

(...) den Overhaand tagende Nervøsitet som en af det moderne Samfunds største Forbandelser. (...) Den større Fart, der nutildags er kommen i Tilværelsen, den Uro og Hast, der præger alle Forhold, er Udtryk for et intensivere Hjerneliv; men jo større Fordringer der stilles til Nervesystemet, desto lettere udtømmes dets Kraft, desto før svigter dets Modstandsevne (Pontoppidan, 1886, if. Elsass, 2003, p. 168).

Hvis vi erstatter ordet “nervøsitet” med “stress” i ovenstående passage, bliver det tydeligt, at oplevelsen af at føle sig overrumplet af tilværelsens vilkår, ikke kan påstås at være en tilstand, der kun knytter sig til samtiden. Ikke desto mindre udtrykker begge informanter at have følelsen af, at de er unormale (bilag 1; bilag 2). Både Ella og Gabriel fortæller om, hvordan det at kunne genkende sig selv i andre gør, at man føler sig *“mindre alene og mindre syg”* (bilag 2, l. 308). Vi har kodet denne proces under kategorien “normalisering”. Med udgangspunkt i ovenstående betragtninger over det almenpsykologiske og psykopatologiske, diskuterer vi i det følgende, hvorvidt normalitet er et begreb, der kan forhandles socialt og kulturelt.

Kan normalitet forhandles?

Kenneth Gergen (2010) beskriver, hvordan intet kan være unormalt uden for en kultur af relationskonfigurationer, og dermed et netværk af relationer, hvor noget er defineret som normalt (ibid.): *“Følelser [er] altså ikke individers ejendom eller noget, der kræves af en på den måde, vi biologisk er sat sammen på, men de får deres eksistens fra relationsscenarier som helhed”* (ibid. p. 138). Gabriel udtaler eksempelvis at: *“ja af en eller anden grund giver det meget at vide, at der også er andre der har det dårligt, man føler sig nok mere, mindre alene og mindre syg på en eller anden måde”* (bilag 2, l. 308). Kendskabet til andre menneskers lidelse synes derfor at have en konstruerende funktion for Gabriel, i en søgen efter at vurdere, hvorvidt hans tilstand kan forstås som normal eller unormal. Ella udtaler ligeledes, hvordan hun gennem en samtale med sin bofælle fik følelsen af, at det var “okay”, at have en svær periode:

Jeg snakkede fx med en af mine bofæller om, at jeg lige nu er inde i en periode, hvor jeg bare føler mig træt og kvæstet, og så sagde vedkommende, at sådan har jeg det også for tiden, og så var det ligesom bare meget nemmere, for så var det bare okay (bilag 1, l. 385).

Men hvis Ella og Gabriel omgiver sig med mennesker, der har lignende udfordringer, hvorfor føler de sig så stadigvæk ikke raske eller “normale”?

Vi mener i den forbindelse, at normalitet må ses som en tilstand, der refererer til en række sociale normer i individets kulturelle indlejring og som derfor både løbende skabes og forhandles (Kirkegaard, 2014, p. 122). Ovenstående passage fra Ellas samtale med sin bofælle kan derfor ses som en proces, hvor hun dialogisk undersøger, hvorvidt en periode med træthed og udmattelse er unormalt i denne kontekst. Dét at bofællen udtrykker, at det samme gør sig gældende for ham, påvirker derfor den måde Ella tolker og forstår sin egen tilstand på (ibid.).

Inden for psykologien italesættes et begreb som normalitet ofte som en afgrænset kategori, der står i et modsætningsforhold til negationen: det patologiske (Valsiner, 2007). En kategori man enten tilhører eller står udenfor. Vi argumenterer dog for, at normalitet må ses som et kulturelt koncept, der hverken er universelt givet eller i Gergensk forstand udelukkende er relationelt konstrueret (Gergen, 2010).

Vi mener, at normalitet må være noget, individer forhandler i deres sociokulturelle kontekster (ibid.). Når Ella og Gabriel trækker på begreber som normal/unormal, er det derfor med reference til en række præsriptive repræsentationer, som har

indflydelse på, hvordan individet vil forstå sig selv: *"This force is a combinations of a structure which is present before we even have begun to think, and of a tradition which decrees what we should think"* (Valsiner, 2012, p. 23). Individets forståelse af normalitet, og behovet for at kunne føle sig normal, skal ifølge Valsiner forstås med udgangspunkt i de sociale normer, individet tolker sig selv gennem (ibid.). At opdele individer i kategoriske skel mellem syg og rask betegner Valsiner derfor som en falsk dikotomi, hvor individet i kraft af tilbudte 'positions' føler sig begrænset til at indtræde en position som enten normal eller unormal (ibid.). Som kulturpsykologer mener vi, at der mangler et blik på de idiografiske forskelle i de overordnede diagnostiske kategorier: *"Heterogeneity of a discipline breeds innovation - whereas homogenization kills it"* (Valsiner, 2012, p. 6).

Har det normale en grænse?

Ella og Gabriels søgen efter en definition af stress kan således forstås som et behov for en afklaring af, hvorvidt deres oplevede symptomer tilhører en normal eller unormal position (Valsiner, 2012, p. 23). Det at Ella italesætter sin frygt for, at hendes oplevelse af træthed og udmattelse er unormal, kan derfor ses som en sociokulturel forhandling (ibid.). Dette kan forstås i lyset af Moscovici, som beskriver, hvordan forankringsprocessen konstant vil redefinere og forme forholdet mellem det normale og unormale (Moscovici & Duveen, 2001). Moscovici mener ikke, at normalitet er givet, men at oplevelsen af at være normal, afhænger af, hvorvidt individet forankrer det oplevede - eksempelvis træthed - som normalt (Moscovici if. Markóva, 2012, p. 493). Forestillingen om det normale udbredes derfor som en social repræsentation, der - når den accepteres - vil konstitueres som en integreret del af individet og opleves som selvfølgelig, til trods for at denne forståelse ikke er statisk (ibid.). I dette perspektiv er normalitet et foranderligt fænomen hvormed etableringen af en diagnose kunne bidrage til en forståelse af, at stress er både patologisk og unormalt.

Social Representation Theory kan derfor hjælpe os til 1. at forstå kulturens konventionelle indflydelse for Ella og Gabriels søgen efter at be- eller afkræfte, hvorvidt deres tanker og følelser er "normale" (Marková, 2012, p. 494). Og 2. at informanterne rækker ud efter definitioner eller en diagnostisk kategori, da det er igennem diagnosekulturens "medikaliserede prisme" individet tilbydes at kunne forstå "unormale" følelser (Wainwright & Calnan, 2002). Ifølge Moscovici vil mennesket kun

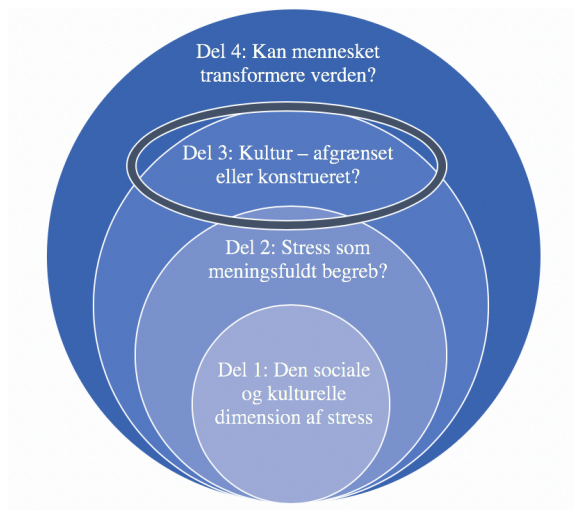
gennem opnåelsen af en bevidsthed om disse konventioner, kunne ændre måden at forholde sig til dem på (Moscovici & Duveen, 2001, p. 24).

Derfor mener vi også at spørgsmål om definition, diagnose og normalitet er vigtige forhold at undersøge i relation til stressfænomenet, da sådanne forhold ofte opleves som selvfølgelige (ibid.). De sociale repræsentationer individet knytter til diagnosen, medskaber dermed både individets oplevede fortolkningsramme og definerer det sprog, der er til rådighed, når individet sætter ord på sit følelsesliv. Dette påvirker derfor også *“vores dagligsprog, hvor diagnostiske termer glider ind og anvendes til forståelse af mange forskellige livsfænomener* (Brinkmann & Petersen, 2015, p. 8).

Sådanne processer anses derfor som medskabende og medierende for Ella og Gabriels normalitetsforståelse. Vi har således diskuteret, hvordan normalitet ikke er en naturgiven tilstand, men derimod et kontinuum, der samskabes via sociokulturelle praksisser (Moscovici & Duveen, 2001; Kirkegaard. 2014).

Delkonklusion

I ovenstående diskussion argumenterede vi indledningsvist for, at individet af natur er meningssøgende og derfor vil forankre ukendt ubehag i, i forvejen kulturelle kategorier, herunder stressbegrebet. Vi fremhævede, hvordan individet er i stand til at transformere stressbegrebets betydning. I den sammenhæng problematiserede vi, hvorvidt en national definition af stress vil betyde, at individet efterspørger sandheder om stress. Dette udfoldede vi med en perspektivering til hvorvidt stress bør etableres som diagnose. Her hævdede vi, at indførelsen af en diagnose vil udspringe af en essentialistisk tilgang til psykiske tilstande, hvormed vi risikerer at patologisere en række almenmenneskelige vilkår. Dog påpegede vi, at en diagnostisk kategori kan give adgang til en række privilegier og skabe et fælles sprogligt udgangspunkt. Afslutningsvist fremhævede vi, hvordan normalitet er et forhandlet fænomen, som refererer til dominerende forestillinger af normalitet og patologi. Vi vil nu bevæge os over i specialets tredje diskussion, hvor vi vil diskutere og nuancere, hvorvidt individet er bundet af sin sociokulturelle indlejring i mødet med stress. Vi har i figuren neden for visualiseret, hvor i processen vi nu vil fortsætte diskussionen.



Figur 13 - Oversigt over diskussion

3. del: Kultur - afgrænset eller konstrueret

Indledning

Vi har indtil nu problematiseret, at opdelingen i individualisme og objektivisme i et kulturpsykologisk perspektiv er falsk. Desuden har vi demonstreret, hvordan stress som begreb gøres meningsfuldt i sociokulturelle sammenhænge. Vi vil nu nuancere, hvordan vi teoretisk kan forstå de krav og det pres informanterne oplever. Derfor vil vi i denne tredje diskussion "*Kultur - afgrænset eller konstrueret*" dissekere kulturbegrebet og belyse, hvordan vi kan belyse de rammer, informanterne giver udtryk for er medskabende for deres stresstilstand. For når vi som kulturpsykologer mener, at individ og verden er én og samme, hvorfor oplever individet da samfundet som udenforstående? Vi diskuterer indledningsvist, hvilke teoretiske såvel som pragmatiske komplikationer der kan være i Ellas udsagn: "*at give neoliberalismen skylden*" (bilag 1, l. 362). Med et kritisk udgangspunkt i konkurrencestaten som teori nuancerer vi, hvordan individet er i stand til at transformere verden, men at mennesket tilsvarende er begrænset af kulturen. Ud fra denne påstand kritiserer vi Gergens relativisme for at overse kulturens normative betydning for individets møde med stress. Herudfra demonstrerer vi med inddragelse af Taylor, hvordan en underliggende moralsk orden gør, at mennesket oplever opretholdelsen af samfundet som et faktisk forhold, der ikke stilles spørgsmålstejn ved. Vi står tilbage med spørgsmålet om, hvorvidt individet er i stand

til at transformere samfundet ved at ændre ”det” i enten 1. udenforstående forstand, om individet 2. kan transformere samfundet ved at ændre sig selv, eller om mennesket grundet 3. en pragmatisk oplevelse af samfundet som naturgivet og derfor ikke oplever at være i stand til at ændre verden? Spændingen mellem disse spørgsmål tager vi med videre i fjerde diskussion. Vi vil nu indledningsvist kritisk diskutere kulturbegrebet med udgangspunkt i Ove Kaj Pedersens operationalisering heraf.

Det dynamiske samfund

I den følgende diskussion vil vi nuancere, hvordan vi med sociologiske og kulturpsykologiske teorier kan forstå kulturbegrebet og deraf samfundet på forskellige måder. Vi vil i diskussionen generalisere sociologien en smule, da vi her vil henvise til de sociologiske teoretikere der ”maler med brede pensler” og deraf fremstiller generelle karakteristika af samfundstendenser uden øje videre øje for de ideografiske forskelle.

Vi mener at måden, hvorpå Ella og Gabriel oplever neoliberalismens indvirkninger som kilde til stress kan udfordres. For hvordan skal denne begrebsliggørelse af neoliberalismen forstås? Er neoliberalismen noget udenforstående? Som kulturpsykologer ser vi kulturen som et dynamisk system af *person-omgivelser* relationer, og dermed som en ”*unique-organizer*” (Valsiner, 2012, p. 6). Modsat kulturpsykologien opererer man inden for eksempelvis Cross-Cultural Psychology eller de mere sociologisk orienterede teorier som ”*Konkurrencestaten*” (2011), med kulturbegrebet ud fra en ”*container-tænkning*” (Valsiner, 2012, p. 6). Her formuleres universelle antagelser om gruppe og samfund (ibid.). Som kulturpsykologer kritiserer vi sådanne teorier for at overse individets agent-hed og vi påstår, at der her skabes en kløft mellem samfund og individ.

Social Representation Theory bygger på en kritisk videreførelse af Durkheims tanker om den kollektive bevidsthed (Moscovici & Duveen, 2001, p. 6). Moscovici kritiserer idéen herom, da han mener, at denne opdeler individ og samfund i to afgrænsede enheder (ibid.). Han udfordrer derfor Durkheims tanke om, at den kollektive bevidsthed må anskues som ”*a social fact*” der er ”*imposed on us, difficult to challenge, static and uniform in its effects*” (Moscovici & Duveen, 2001, p. 6). I overensstemmelse med Moscovicis kritiske videreførelse af Durkheims teori mener vi, at eksistensen af en enkelt kollektiv bevidsthed skaber et skel, vi teoretisk set stræber efter at ophæve.

Vender vi tilbage til Pedersens teori om konkurrencestaten, påpeger Valsiner, at en container-tænkning af kultur kan medføre, at man risikerer at reducere psykiske fænomener (Valsiner, 2012, p. 6). Dette skyldes, at en sådan teori udelader ideografiske forskelle i kulturelle praksisser til fordel for mere generelle definitioner og karakteristika (ibid.). Her kan Pedersen ligeledes kritiseres for at overse individets indflydelse på det samfund, han teoretiserer over. Tilsvarende forstås kultur som noget, individer tilhører samt som stabil over tid (Valsiner, 2012, p. 6).

Tendensen til at passivisere relationen mellem individ og kultur kan yderligere ses i det gængse sprog i medierne. I en artikel fra Politiken d. 11. april 2015 beskrives det, at:

Konkurrencestaten er kommet for at blive. Vi skal alle sammen finde ud af, hvordan vi lever i den (...) For at håndtere præstationssamfundet må vi organisere os bedre på arbejdspladserne, vi må holde effektiviseringer i kort snor, vi må have stresshåndtering på skoleskemaer, og vi må forholde os kritisk til vores egne prioriteringer (Politiken, 2019).

I et nærmere blik på retorikken i ovenstående passage kan det fremhæves, at Konkurrencestaten her operationaliseres som noget afgrænset, mennesket "skal lære at leve i" og ikke som noget individet er "medskabende af" (Valsiner, 2012, p. 6). Men hvad betyder det i pragmatisk forstand, når et fænomen som konkurrencestaten italesættes som et givet forhold? Sociolog Anders Petersen (2017) kritiserer i sin bog *"Præstations-samfundet"*, at samfundet ofte bliver behandlet sociologisk som en afgrænset og definitiv enhed, og at individet ofte forholder sig til samfundet som noget, mennesket ikke er i stand til at have indflydelse på (ibid.). Han udtaler i den sammenhæng: *"samfundet kan altid være anderledes, og det kan det, fordi det er mennesker der skaber samfundet, ikke naturlove"* (ibid., p. 55). Derfor vil vi i det følgende introducere hvordan kulturen (neoliberalismen) ikke kun medierer mennesket (individets oplevelse med stress), men at mennesket også medierer kulturen.

Det sociale handlerum – individets mediering på kulturen

I analysen beskrev Ella og Gabriel, hvordan neoliberalismen og samfundet er skyld i deres stresstilstand (bilag 1, l. 367; bilag 2, l. 306). De oplever således, at deres stresstilstand udspringer af samfundets forventninger og pres (ibid.). Men kan

neoliberalismens strukturer forstås anderledes, end som en række statiske krav, mennesket skal lære at leve i?

Ella udtaler: *“ja ja så kan jeg bare give neoliberalismen skylden, der er jo også rigtig mange i min omgangskreds, der har det her blik på det og det er rart at diskutere det i det lys nogle gange”* (bilag 1, l. 362). At Ella diskuterer disse krav med sin omgangskreds, kan tolkes som et eksempel på en dialogisk forhandling og vurdering af den betydning, neoliberalismens “krav” har for hendes stresstilstand. I en efterfølgende passage udtaler Ella:

Nogle gange når jeg er sammen med min bofælle, der også har været sygemeldt, og vi bliver mindet om, at vi lider af alle der her ting, kan vi godt køre hinanden helt op over, at vi aldrig bliver til noget sådan rent karrieremæssigt (bilag 1, l. 400).

Citatet kan betragtes som en dialogisk forhandling, hvor Ella med sin omgangskreds accepterer neoliberalismens krav som givne, og derigennem forstærker egne forventninger til sig selv (Kirkegaard, 2014). I et andet citat beskriver Ella:

Når jeg er alene stresser jeg helt vildt over de der krav, men så kan jeg snakke om det med mine venner eller nogen fra studiet, og så kan vi ligesom også bare slappe lidt mere af og være ligeglade, for som en af mine venner altid siger, er der vigtigere ting i livet (bilag 1, l. 293).

Dette citat kan omvendt demonstrere, hvordan Ella i dialogisk forstand også kan nedjustere de oplevede krav i en forhandling med sine venner (Kirkegaard, 2014; Peiro, 2001). Devalueringen af det oplevede pres kan ses som en social udvidelse af de kulturelt tilgængelige handlemuligheder gennem en afstandstagen til kulturelle normer (ibid.). Kulturpsykologen José Peiro beskriver denne proces med begrebet ‘collective appraisal’, hvor kollektive vurderinger danner grundlag for individets tolkning af en begivenheds grad af fare (Peiro, 2001, if. Kirkegaard, 2014, p. 26). Peiro finder at:

(...) the respective coping strategies also differed from one subcultural context to another. The differences emerged due to different cultural narratives within the departmental subcultures, which produced specific ways of coping with the stressors (ibid.)

Ellas vurdering af de krav hun oplever, kan med udgangspunkt i teorien om kollektive vurderinger ses som et eksempel på, at kulturelle common sense koncepter som neoliberalismen, er til forhandling i kulturelle kontekster (Marková, 2012, p. 492). Omgivelsernes udtryk *“the ecological, historical, and sociocultural context”* (Valsiner, 2012, p. 82) er dermed i vores optik afgørende for, hvordan individet oplever at kunne forme omverdenen (hvordan kravene kan vurderes) (ibid.). Derfor advokerer vi med andre ord ikke for, at man bør indtage en kulturelt-relativistisk position, men derimod en: *“cultural-informed and genuinely integrative psychological approach”* (ibid., p. 80). For hvilken sociokulturel virkelighed (spindet) er Ellas udgangspunkt for transformation? Vi mener ikke, at individet i Gergensk forstand er uendeligt frit stillet til at vælge mellem alle tænkelige positioner i forhold til at kunne forhandle neoliberalismens oplevede krav. Vi mener dog heller ikke, at disse “krav” påvirker os fra en position udefra (ibid.). Samfundets krav er ikke naturlove men nogle rammer, mennesket er i stand til at transformere via sociokulturel praksis, ligesom mennesket selv er med til at opretholde denne kultur: *“Humans are culturally shaped agents of their culture who themselves stabilize as well as change it”* (ibid., p. 82).

Hvor vi som kulturpsykologer derfor adskiller os fra Gergens socialkonstruktionisme er, ved at vi begriber kulturen som også medierende for menneskets adfærd og ikke til evigt flydende forhandling. Dette kommer til udtryk i handlerummet, hvor individet medieres af de udtryk, der er tilgængelige i kulturen. Med en sådan position antyder vi en kritik af Gergen, som vi vil uddybe i det følgende.

Er stress løsrevet fra kulturen?

- En kritisk diskussion af socialkonstruktionismen

Vi vil nu fremstille en kritisk diskussion af, hvordan vi mener, Gergen (2010) negliger kulturens betydning i menneskets møde med stress. I dette afsnit undersøger vi indledningsvist, hvordan vi i kraft af vores kulturpsykologiske position, ser udfordringer i at inddrage Gergens begreb om relationel tilblivelse. I den forbindelse kommer vi ind på, hvordan socialkonstruktionismen teoretisk supplerer den pragmatisk-social-konstruktivistiske tilgang i specialet.

Om hvordan kulturen også medierer individet

- Rimer relativisme på kapitalisme?

Den socialkonstruktionistiske forståelse af stress er, at tilstanden skabes (eller ophæves) i en evig relationel konfluens (Gergen, 2010). Denne påstand bygger på en forståelse af stresstilstanden, der rækker *“udefra og ind”* (ibid.). Som Gergen formulerer det: *“I alt, hvad vi tænker, husker, skaber og føler - i alt, hvad der giver mening for os - tager vi del i relationer. Ordet “jeg” angiver ikke oprindelsen til handling, men er et relationelt resultat”* (ibid.). Vi inddrager derfor det socialkonstruktionistiske perspektiv for at belyse Ella og Gabriels oplevelser af, at de i forskellige sociale arenaer relationelt kan enten bedre eller forværre den oplevede stresstilstand. Gabriel finder eksempelvis støtte i at have kendskab til, at: *“der også er andre der har det dårligt, man føler sig nok mere, mindre alene og mindre syg på en eller anden måde”* (bilag 2, l. 308). Tilsvarende nedjusterer Ella sin oplevede stress med udgangspunkt i gruppemedlemmernes støtte: *“det hjalp mig helt vildt meget for så var det som om at jeg bedre kunne acceptere at opgaven ikke blev perfekt”* (bilag 1, l. 285). Gergens socialkonstruktionistiske teori er dermed anvendelig, når vi søger at belyse, hvordan fænomener også må ses som relationelt konstruerede, samt når vi teoretisk søger at demaskere den essentialistiske forståelse af stress.

Ud fra vores epistemologiske udgangspunkt er udfordringerne ved at inddrage Gergen derfor ikke selve antagelsen om, at stress som fænomen har en relationel dimension eller antagelsen om, at selvet ikke kan afgrænses fra omverdenen (Gergen, 2010). Dette er vi i teorien enige med ham i. Udfordringerne med begrebet om relationel tilblivelse er, at den radikale socialkonstruktionisme som Gergen er fortaler for, er svært forenelig med vores epistemologiske udgangspunkt. Et udgangspunkt, hvor vi ønsker at anerkende kulturens normgivende rammer og deraf stressens reelle eksistens (Brinkmann, 2018, p. 123). Brinkmann skriver i relation til dette: *“But it also means that the problems are irreducibly real – as real as anything gets – and sometimes stubbornly real. Thus, social constructionism in its radical versions fails”* (ibid.). Spørgsmålet bliver da, hvordan vi i et socialkonstruktionistisk perspektiv kan undersøge, hvilke forhold, der spiller ind for informanternes oplevelse af stress, hvis ikke vi teoretisk kan anerkende disse forhold?

With their eagerness to move beyond the individual to the social context,
social constructionists not only fail to acknowledge that individuals may

bring quite different problems into a context, but also that individuals may in fact be very positive toward the deficit discourses that social constructionists wish to eliminate for the sake of the diagnosed (Brinkmann, 2018, p. 121).

Med udgangspunkt i ovenstående citat kan der derfor argumenteres, at socialkonstruktionismen og Gergen glemmer de kulturelle forhold, der gør at individet eksempelvis kan finde støtte i en diagnose (ibid.). Disse kulturelle udtryk beskriver vi med reference til, hvordan “spindets udtryk” også vil mediere edderkoppens handlerum. For hvis alt først er relationer, burde informanterne så ikke kunne træde ud af deres stresstilstand i mødet med andre ligesindede? I metaforisk forstand er edderkoppen i Gergens perspektiv nemlig frit stillet til at konstruere sit spind som den har lyst til, da spindet i reel forstand ikke eksisterer. Gergen kan derfor kritiseres for at overse fakticiteten: den række af faktiske kulturelle forhold, som er en del af menneskets tilblivelse og som altså ikke blot kan anses som en selvvalgt konstruktion (Brinkmann, 2006, p. 123). At nogle individer eksempelvis finder støtte i en diagnose, da det kan have en betydning i et kulturelt henseende, på baggrund af de normer, der knytter sig til diagnosen som prædikat:

If the essentialists tend to forget that social norms are needed to establish anything as a mental disorder, it can be argued that the social constructionists conversely tend to forget that suffering individuals very often look for “pathologizations” to explain their problems (Brinkmann, 2018, p. 122).

Brinkmann fremhæver her, hvordan individet kan opleve at de tilgængelige, patologiserende beskrivelser af eksempelvis mentale lidelser kan støtte individet, da der er en række givne forhold, vi ikke kan konstruere os ud af (ibid.). At individet eksempelvis vil føle en tryghed i en kendt kategori, vil kunne få et sprogligt udgangspunkt eller en række samfundsmæssige privilegier (ibid.). Gergen kan kritiseres for at overse betydningen af disse forhold. Forståelsen af individets uendelige mulighedsrum kan tilsvarende påstås at skrive sig direkte ind i forbrugersamfundets krav til omstillings- og udviklingsparathed (ibid.). Som Brinkmann udtaler:

However, if what was once refreshing and liberating now threatens to support unfortunate tendencies in contemporary Western societies. My point is that social constructionism may be blind to its own embeddedness within current consumer society (Brinkmann, 2006, p. 94).

Inden for socialkonstruktionismen kan en tilstand som mængden af arbejdspress derfor: “*in principle, always be redescribed to be made to look good or bad*” (Brinkmann, 2006, p. 100). I lyset af Gergens teori er eksempelvis en påstand om urimelige krav fra arbejdsgiveren i sig selv hverken urimelig eller rimelig men et forhold, der tilskrives mening relationelt (Gergen, 2010). At stresstilstanden forstås udelukkende relationelt, kan være med til at forklare, hvordan arbejdspladser gennem et “*increased use of teamwork*” (Brinkmann, 2006, p. 95), forsøger at minimere individets oplevelse af stress. Dette forsøges indført, ved at arbejdsgiveren flytter fokus fra individets accept af arbejdspress til nu at gælde gruppens positive forhandling af deres arbejdsbyrde, som det ses foreslået i eksempelvis “*The Power of a Positive Team*” (Gordon, 2018). Tiltag som disse har klare referencer til den socialkonstruktionistiske tænkning, hvor antagelsen om, at hvis gruppen etablerer en fælles positiv holdning til arbejdet, så vil stress ikke opstå. For virkeligheden skabes i sproget og eksisterer ikke bag ved dette (ibid.). Et eksempel herpå er, at man inden for “Appreciative Inquiry-metoden”, som er en udtalt socialkonstruktionistisk-inspireret tilgang, må fokusere på det, der fungerer på arbejdspladsen. Et uddrag fra metoden er:

- “Fokusér på muligheder i stedet for u-muligheder”
- “Fokusér på det der virker, i stedet for på det, der er forkert”
- “Det, vi fokuserer på, bliver vores virkelighed” (Torrecek, 2019)

Vi argumenterer derfor for, at den socialkonstruktionistiske tilgang til stress kan understøtte en udvidet positiv psykologi, hvor man i en evig “*denial of the tragic*” bliver påbudt at forholde sig positivt til sine arbejdsopgaver (Brinkmann, 2006, p. 99). Dermed kritiserer vi Gergen for at påstå, at individet er i stand til at transformere verden, uden en skelnen til de forhold, der medierer og begrænser individet (Kirkegaard, 2014).

I forlængelse af ovenstående vil vi i det følgende afsnit nuancere, hvordan kulturens oplevede form medierer og begrænser mennesket i mødet med stress. Således inddrager vi nu Taylor, for at belyse, hvordan kulturelt delte opfattelser kommer til udtryk som en række normative standarder individet uundgåeligt vil være en del af.

Individ og samfund er én og samme, og medierer hinanden

Vi har indtil nu i denne tredje diskussion: *“Kultur - naturgiven eller konstrueret?”* nuanceret forskellige indfaldsvinkler til kulturbegrebet. Vi står tilbage med en række ubesvarede spørgsmål. For på trods af vores kulturpsykologiske begri- belse af at individet er i stand til at forhandle kulturens handlerum, erfarer vi, at individet i pragmatisk forstand oplever nogle rammer i samfundet som givne. Dette forhold vil vi diskutere i det følgende, med inddragelse af filosof Charles Taylors.

Stressen må henvise til noget

- Kulturens fakticitet

Som diskuteret ovenfor, er det med Gergens teori svært at belyse, hvorfor mennesket ikke oplever at kunne træde ud af de omstændigheder, der opleves som stressende. Taylor henviser til, at mennesket fødes ind i en moralsk etableret ramme, og at men- nesket derfor altid vil være indlejret i denne, da: *“we learn our identities in dialogue, by being inducted into a certain language. But on the level of content, what we may learn is to be an individual, have our own opinions”* (Taylor, 2004, p. 12). Han be- skriver i overensstemmelse med Gergen det ironiske i, at vi socialiseres til individua- lisme, men påpeger dog, at den moralske ramme bestemmer, hvad individet finder meningsfuldt (ibid.). Denne orden udgør i høj grad individets virkelighed, da den står: *in another relation to reality, as one not yet realized but demanding to be integrally carried out. It provides an imperative prescription* (ibid., p. 7). Dette kan hjælpe os til at forstå, hvorfor Ella og Gabriel ikke blot kan “træde ud” af ansvarsfølelsen over for det samfund, de indgår i. Denne følelse må dermed forstås med reference til en reelt gældende moralsk ramme, som individet socialiseres ind i (ibid.).

Med reference til det moderne, sekulære samfund påpeger Taylor, at det er: *“tempting to think that our modern notions of moral order lack altogether an ontic component. But this would be a mistake* (Taylor, 2004, p. 20). Han forklarer dermed, hvordan den moralske orden, præsriptivt understreger menneskers indbyrdes ret- tigheder og forpligtelser (ibid.). Ifølge Taylor kan man derfor påstå, at Gergen overser dette faktiske komponent ved menneskets tilværelse: den moralske orden (ibid.). Tay- lor påpeger, at håndhævelsen af det moralske ikke længere er et træk, vi forbinder med Gud, men er blevet et træk ved mennesket gennem ideen om det fælles gode (ibid., p.

24). Denne moralske orden muliggør derfor et harmonisk og stabilt samfund i kraft af, at individet efterstræber at leve op til samfundets gældende sociale forestillinger, som bestemmer hvilke mål, der anses som efterstræbellesværdige (Taylor, 2004, p. 24). Ønsket om eksempelvis at være en økonomisk bidragende borger vil derfor af Taylor ikke ses som noget, mennesket blot kan "træde ud af" eller forhandle, da dette ønske vil være "*defined by the kind of demands this moral order makes on us*" (ibid., p. 6).

Når Gergen hævder, at: "*som vi deltager i relationer, både vigtige og overfladiske, optager vi hele tiden handlemuligheder i os*" (Gergen, 2010, p. 33), kan Taylor derfor hjælpe os til at nuancere, hvorfor Ella og Gabriel ikke blot oplever at kunne indtage en positiv position i forhold til deres tilstand. Som Brinkmann beskriver:

Modsat det at have det godt, hvor individet er autoritet, og hvor andre almindeligvis ikke kan underkende individets subjektive dom om, hvorvidt vedkommende faktisk har det godt, forudsætter det at gøre det godt nogle normative standarder, som ikke er bestemt af individets subjektive præferencer (Brinkmann, 2008, p. 48).

Om man oplever at gøre det godt som eksempelvis kollega eller studerende, må derfor referere til nogle normative standarder, der er kulturelt bundne og bårne og som vil påvirke individet i oplevelsen af hvad "det gode er" (Taylor, 2004, p. 24). Vi ser dermed ikke stress som et fænomen, der kan løsrives fra individets sociokulturelle indlejring, men mener derimod at tilstanden (også) er et udtryk for individets oplevelse af, ikke at "leve op" til specifikke kulturelle forestillinger (ibid.). Kulturelle forestillinger, der igen søges efterlevet på baggrund af den moralske orden og ideen om "det fælles gode" (ibid.).

Delkonklusion

I ovenstående diskussion kritiserede vi indledningsvist, hvordan nogle teorier overser ideografiske forskelle i kulturen. Med afsæt heri understregede vi, hvordan individet er medskaber af kulturen. Herefter kritiserede vi Gergens radikale socialkonstruktionsisme for at underkende kulturens betydning for handlerummet og stressens virkelighed. Yderligere forholdt vi os kritisk til, hvordan Gergen risikerer at skrive sig ind i en udvidet positiv psykologi, hvor man relationelt skal konstruere et positivt syn på eksempelvis en stor arbejdsbyrde. Denne kritik udfoldede vi med Taylor, hvor vi

fremhævede og nuancerede, hvordan mennesket fødes ind i en moralsk ramme, der bliver præskriptiv for, hvilke ting individet oplever som efterstræbellesværdige. (Eksempelvis gode karakterer, godt job, at være en god kollega etc.). Vi vil nu bevæge os over i specialets sidste og fjerde diskussion, hvor vi perspektiverende vil nuancere individets mulighed for at transformere verden. I figuren neden for er det visualiseret, hvor vi vil fortsætte diskussionen.



Figur 14 - Oversigt over diskussion

4. del - Kan individet transformere verden?

Indledning

I det følgende bringer vi MeToo-bevægelsen som eksempel på en kulturrevolution. Bevægelsen er et eksempel på, at mennesket er i stand til at bryde med sociale rammer, og skabe nye handlemuligheder. Vi vil undervejs i diskussionen sammenholde Metoo-bevægelsen med de ovenstående betragtninger af kulturbegrebet. Her vil vi nuancere, hvordan MeToo-bevægelsen kan eksemplificere de teoretiske betragtninger om kulturen, ved at foretage en parallel til arbejdsmarkedet. For hvilke processer er der på spil, når en bevægelse kan transformere verden? Og hvilke sociokulturelle mekanismer afholder individet fra at ændre på utilfredsstillende vilkår på arbejdspladsen? Med udgangspunkt i disse spørgsmål diskuterer vi tilsvarende stressfænomenets kompleksitet. Dette gør vi ved at belyse, hvordan følelser som skam og eksklusionsangst relaterer

sig til fænomenet, og medierer at mennesket er mindre tilbøjeligt at ændre tingenes tilstand i forbindelse med stress.

#MeToo bevægelsen som en kulturel revolution

Om stilhedens magt og skammens fængsel

#MeToo-bølgen skyllede i oktober 2017 ind over verden (Kristeligt Dagblad, 2018). #MeToo er en global bevægelse og et internetfænomen, hvor hovedsageligt kvinder verden over deler og afslører deres oplevelser med seksuelle krænkelser via sociale medier under hashtagget #MeToo (ibid.). I en artikel bragt i Kristeligt Dagblad i april 2018 fremhæver forfatter Sanne Bjerg, hvordan hun ser påfaldende paralleller mellem de seksuelle krænkelser og den nuværende situation på arbejdsmarkedet: *“Et arbejdsmarked, hvor folk ved, at de enten bliver overhørt, ydmyget eller fyret, hvis de prøver at sige fra”* (Kristeligt Dagblad, 2019). I den sammenhæng påpeger Bjerg, at når man benytter et prædikat som stress, så:

Privatiserer man konsekvenserne af usund arbejdskultur og urimelige arbejdsvilkår og giver den enkelte ansvaret. (...) Er der ikke en vis lighed mellem kravene om at udvikle robusthed og omstillingsparathed, så man ikke bliver stresset - og forsøget på at give kvinden skylden for overgrebet, fordi hun havde en kort kjole på? (ibid.).

I et kulturpsykologisk perspektiv kan MeToo bevægelsen eksemplificere, hvordan individet kan interagere med og udvide de kulturelle handlemuligheder (Valsiner, 2007). Moscovici fremhæver i tråd hermed, at første skridt til at ændre på en kultur er at blive opmærksom på, at man er en del af den (Moscovici & Duveen, 2001). Tilsvarende demonstrerer Taylor, at modernitetens krav af individet opleves som en række uundgåelige rammer (Taylor, 2004, p. 17). Disse rammer er med Taylors ord: *“easy to forget, because once we are well installed in the modern social imaginary, it seems the only possible one, the only one that makes sense”* (ibid.). Individets oplevelse af at høre til i samfundet kan derfor sidestilles med følelsen af at realisere de krav, der stilles af samfundet, da disse krav indfries for individets egen skyld (ibid.).

I den sammenhæng beskriver Bjerg, hvordan den voksende MeToo bølge mindede hende om betydningen af at opdage, at man ikke er alene: *“(...) hvilken fantastisk kraft der er i at bryde ud af skammens fængsel og stå frem, sammen. Nu fik alle endelig øje*

på den overgrebskultur, hvor angsten for udstødelse fik ofrene til at tie” (Kristeligt Dagblad, 2019).

Med parallel til arbejdsmarkedet, hvordan får man da øje på disse uhensigtsmæssige mekanismer i arbejdskulturen, når man selv er indlejret i den, og alt opleves givet og faktuel? Er en kulturrevolution i forbindelse med stress mulig? For hvilke mekanismer får det stressede menneske til at tie? Skyldes det, at vi står alene i det Bjerg kalder *“Skammens fængsel”* (Kristeligt Dagblad, 2018), hvor en form for socio-kulturel kontrol passiviserer os?

Skyld, skam og utilstrækkelighed

Af datamaterialet kan det udledes, at både Ella og Gabriel relaterer følelser af skyld og skam til deres stresstilstand (bilag 1; bilag 2). Når vi her italesætter følelser, er det uden en henvisning til en videnskabsteoretisk diskussion af selvsamme fænomen. I stedet forstås følelser i et pragmatisk perspektiv, og således med reference til individets oplevede følelsesliv. Ella beskriver, hvordan hun altid har været en, der mødte op:

Velforberedt (...) en der fik gode karakterer, som var politisk aktiv, spillede teater og jeg havde ret høje krav og forventninger til mig selv på alle parametre. Jeg skulle være smuk og slank og ja social aktiv, og det hele skulle bare spille. Da jeg begyndte ikke at kunne det, altså det er stadigvæk en krise, jeg er 32 og har ikke skrevet min bachelor det har holdt mig søvnløs i nat...ja jeg glemte dit spørgsmål (bilag 1, l. 152).

I citatet beskriver Ella, hvordan hun føler sig utilstrækkelig, fordi hun ikke kan efterleve de oplevede krav (ibid.). I en anden passage udtaler Ella: *“Jeg havde fuldstændig identitetskrise da jeg gik i gymnasiet og fik konstateret depression og stress for ja jeg troede jo bare at jeg var ung og doven”* (bilag 1, l. 137). Og i samme ombæring beskriver hun, at hun oplever at stressen er hendes *“skyld”* (bilag 1, l. 187). Ligeledes beskriver Gabriel: *“det er kun kvinder der får stress (...) det fik mig til at skamme mig helt vildt over, at jeg ikke kunne klare de vilkår og det pres jeg var under, og jeg følte mig slet ikke tilstrækkelig i den periode”* (bilag 2, l. 316). Gabriel beskriver altså tilsvarende, at en følelse af utilstrækkelighed præger ham i hans stresstilstand. Er de mekanismer Bjerg fremhæver som bidragende til en individualisering af problemet i overgrebskulturen, hvor ofrene *“står alene i skammens fængsel”* (Kristeligt Dagblad, 2019), tilsvarende gældende i forhold til stress? Relaterer en oplevelse af “ikke at slå

til” eller “ikke at være robust nok” sig til følelser af skyld, skam og utilstrækkelighed i forbindelse med stress? Som Bjerg udtaler i artiklen:

I løbet af vinteren opdagede jeg, at den angst for at blive udstødt, der holder folk fra at ytre kritik på arbejdspladsen, også var trængt ind i mig og gjorde mig bange for at skrive noget, der kunne bringe mig i skudlinjen for hån fra konkurrencekulturens vindere (Kristeligt Dagblad, 2019.).

Hvad vi her vil fremhæve er, at sådanne sociokulturelt afledte følelser kan mediere menneskets håndtering af stressende situationer. Som eksempel kan det tænkes, at individet håndterer pres ved at “arbejde sig ud af situationen” og “tie om urimelige krav” fordi vedkommende ikke vil skille sig ud. Står sådanne følelser i vejen for, at individet siger fra? Bevirker sådanne mekanismer, at mennesket ikke oplever at være i stand til at transformere verden (såsom forhold på arbejdspladsen) med et udgangspunkt i sig selv?

Hvordan bliver man månedens medarbejder?

- Fra MeToo til Wedo

I en udvidelse af hvordan det kulturelle handlerum begrænser og medierer mennesket, beskriver Taylor, hvordan den moralske orden udgør en oplevet naturlov og dermed både danner individets moralske struktur (hvad der er rigtigt) og individets agens (hvad der efterstræbes) (O’neill, 2016, p. 4). Taylor pointerer, at individet ikke erklærer sig uenig i denne moderne orden, da den opleves som bidragende til det fælles gode og dermed individets egen opretholdelse (Taylor, 2004, p. 19). Taylors udlægning kan afklare, hvorfor informanterne oplever at skulle leve op til krav for at være gode nok (bilag 1; bilag 2). Men hvilke standarder dominerer menneskets oplevelse af at klare det godt? Hvilke værdier tilskriver vi dét at få et 12-tal? Og hvilke kriterier sætter vi for at blive månedens medarbejder? Til trods for vores tidligere kritik af Konkurrencestaten som teori finder vi fra vores pragmatiske position, at teorien besidder nogle rammende beskrivelser af de komplekse praksisser individet indgår i. For måske muliggør en teori som Konkurrencestaten en pragmatisk identificering af generelle træk ved samfundet såsom normative værdier af effektivitet og produktivitet (Pedersen, 2011).

Normative forventninger der kan påstås at være på spil, når Ella udtaler: “*det er stadigvæk en krise jeg er 32 og har ikke skrevet min bachelor det har holdt mig*

søvnløs i nat” (bilag 1, l. 153). Hvorfor er det en krise? Det er vel ikke udelukkende en kontingent konstruktion, at Ella føler, at hun bør have en bachelor som 32-årig? Vi mener at Ellas forventninger til sig selv, må forstås i lyset af en række normgivende forestillinger (Taylor, 2004). Men i analysen ser vi dog samtidig, at Ella i det sociale handlerum udtrykker at kunne sætte sig fri af dette pres: *“men så kan jeg snakke om det med mine venner og så kan vi ligesom også bare slappe lidt mere af og være lige-glade”* (bilag 1, l. 293). Som i Ellas forhandling, kan man på samme måde se, hvordan #MeToo-bølgen som kulturrevolution bryder med nogle normative rammer (Kristeligt Dagblad, 2019). Men hvor placerer det os? Som kulturpsykologer mener vi, at ovenstående placerer individet i en position, hvor man er i stand til at transformere kulturen, men hvor “moderne sociale forestillinger” uundgåeligt vil mediere individet indtil nye sociale forestillinger (eksempelvis om, at det er muligt at sige fra på arbejdet) dominerer samfundet.

Men er der andre ting, der holder individet tilbage? Som eksempelvis en leders magt til at fyre en medarbejder eller Harvey Weinsteins magt over rollelisten? Kan magt være med til at afgøre, hvorvidt individet undlader at bryde stilheden? Vi har ovenfor diskuteret, hvordan MeToo bølgen kan ses som et eksempel på individets interageren med kulturen. Vi vil i det følgende belyse, hvordan Social Representation Theory kan nuancere, at stress som meningsfuldt og kulturelt begreb tildeles bestemte meninger i forskellige kontekster, og hvordan magt medierer disse processer.

Er sygemeldingen et alternativ eller eneste udvej?

I det følgende vil vi diskutere, hvordan arbejdspladsen kan ses som en sociokulturel arena for menneskets meningsfulde adfærd. Vi vil derfor forsøge at koble det kulturpsykologiske perspektiv til praksisnære (fiktive) eksempler. Tilsvarende vil vi nuancere, hvordan magtdimensionen spiller ind for disse processer.

Sociokulturelle kræfter kan være et komplekst udgangspunkt for at forstå menneskets meningsfulde adfærd og de processer, individet relaterer til stressfænomenet (Marková, 2012, p. 489). Undersøgelser af indlejrede selvfølgeligheder kan nemlig hjælpe os til at forstå, hvorfor mennesket ikke vælger at sige fra, så snart vedkommende oplever stress. For måske er der andre ting på spil i det kulturelle handlerum. Hvilke udtalte og situerede forhold gør sig gældende i den givne arbejdskultur? Hvad skal der til for at blive anerkendt af chefen? Er det at servere kaffen hver morgen kl

07:00? Eller er det at blive en time længere hver dag? Disse forhold varierer kontekstuel men med en indsigt i den lokale kulturelle handleviden, kan vi undersøge, hvilke selvfølgeligheder, der ligger i den respektive arbejdskultur. Således kan vi få indblik i hvilke dominerende standarder (som eksempelvis at blive en time længere), der medierer medarbejdernes oplevelse med stress i den pågældende kontekst (Kirkegaard, 2014). Med eksemplet fremhæver vi, at vi i undersøgelsen af stress må dykke ned i den specifikke kulturelle kontekst. Derfor kan vi med en kulturpsykologisk tilgang heller ikke udlede nogle universelle sandheder om medarbejdere, arbejdspladser og stress (Valsiner, 2014). Vi kan ikke bringe en objektiv og valid forklaring på, hvorfor så mange danskere oplever stress. Formålet med ovenstående er i stedet at eksemplificere, hvordan komplekse undersøgelser af meningsfuld adfærd (på abduktiv vis) kan afsløre væsentlige nuancer, der kontekstuel bidrager til forståelse.

I en videre eksemplificering af hvordan medarbejderens meningsfulde adfærd kan nuanceres, kan vi gisne over, hvorvidt stress som kulturelt prædikat er blevet et kompromis. Det kan tænkes, at en anvendelse af begrebet opleves som det bedste alternativ at fortolke sit abstrakte ubehag i, såfremt alternativerne eksempelvis er, at: 1. sige fra ved at modsætte sig arbejdskravene og potentielt føle skam og utilstrækkelighed. Eller at 2. forsøge at følge med krav om eksempelvis effektivisering, der er vanskelige at efterleve.

At sygemelde sig med stress kan vække genklang og støtte fra samfundet, og er måske den bedste mulighed individet har til rådighed. En mulighed for at trække stikket ”nu-og-her”, uden at stå frem og tale højt om, at man ikke kan følge med. En italesættelse af en stresstilstand knytter sig måske til sociale repræsentationer om at man er ”ramt” som et offer (Moscovici & Duveen, 2000). At være ramt af stress kan vække medfølelse, forståelse og bekymring fra omverdenen, hvor dét at modsætte sig arbejdsforholdene kan associeres med utilfredshed eller dovenskab. Tier vi på arbejdspladsen for ikke at *”bringe os i skudlinjen for hån fra konkurrencekulturens vindere?”* (Kristeligt Dagblad, 2018). Melder vi os i stedet syge med stress, da dette vækker empati og forståelse? Og er stress da blevet individets strejke i en individualiseret tid?

Hvilken indflydelse spiller magt?

Hvad vi undertiden er blevet nysgerrige på er, hvorvidt magt spiller en rolle, i de sociokulturelle processer, vi belyser. Dette gælder både i menneskets forhandlinger og i en stillingtagen til, hvordan dominerende opfattelser af eksempelvis et fænomen som stress opstår og distribueres.

Når vi reflekterer over, hvorvidt en stresssygemelding er det bedste alternativ, undres vi over, hvordan det hænger sammen med, at man som stresssygemeldt er helt ude af stand til at følge med kravene? Som sygemeldt kan det tænkes, at følelser som utilstrækkelighed og eksklusion opleves i yderste potens. Så hvordan kan en sygemelding opleves som det bedste kompromis? Måske er selvcensuren på arbejdet så stærk, at vi ikke oplever at være i stand til at transformere tingenes tilstand ved at sige fra. Men er en stresssygemelding da et udtryk for afmagt? For hvordan kan individet sige fra og forhandle arbejdspladsens rammer og vilkår, når en leder har beslutningskraften til at fyre den medarbejder, der efterspørger, at trivsel prioriteres over effektivitet? Vi vil i det følgende kort perspektivere disse spørgsmål til forskellige tematikker af data for at belyse, hvordan supplerende sociokulturelle undersøgelser af magtdimensionen kunne være fordelagtige for nærværende speciale.

Ella fortæller: *“der var der så en der sagde at det bare var en opgave, og at vi ikke skulle køre os selv helt i sæk (...) det hjalp mig helt vildt meget for så var det som om at jeg bedre kunne acceptere at opgaven ikke blev perfekt* (bilag 1, l. 287). Vi har tidligere nuanceret, hvordan vi med dette citat kan se, at Ella indgår i sociokulturelle forhandlinger over graden af stress omkring opgaven. Vi spørger her supplerende, hvorvidt indirekte magtforhold i form af politiske beslutninger har indflydelse på Ellas oplevelse med stress? Som eksempel kan karaktersystemet inddrages. Gennemsnittet af gymnasieelevens karakterer, afgrænser den studerendes fremtidsmuligheder for at blive optaget på bestemte uddannelser. Hvordan medierer sådanne dimensioner individets oplevelse med stress? Her er individet ikke blot i stand til at forhandle “graden af fare”, da der er reelle konsekvenser ved ikke at levere en toppræstation. Denne dimension kunne være interessant at belyse, for hvordan medierer (eller måske snarere dominerer) helt konkrete politiske beslutninger menneskets meningsfulde adfærd.

Vi kan også reflektere over, hvad det betyder for en forhandlingsproces, hvis magtforholdet i gruppen er asymmetrisk. Hvad betyder det for en gruppes dialog og forhandling, at den foregår i en arbejdsmæssig kontekst, hvor en leder deltager? Vil en

leders tilstedeværelse bidrage til, at individet ikke “frit” kan forhandle arbejdsopgavens betydning? Det kan tænkes, at magt medierer forhandlingsprocesser på arbejdsmarkedet, hvormed selvcensuren forstærkes, og medarbejderne dermed ikke “siger fra”. Dette skyldes det reelle forhold, at en leder har magten til at fyre (eller forfremme) medarbejdere. Sådanne processer kunne tilsvarende have været interessante at udfolde i en supplerende af specialets undersøgelsesområde.

Afslutningsvist er vi nysgerrige på, om magt-dimensionen kan ses på andre niveauer. Vi kunne kritisk spørge, hvorvidt nogen mennesker (fra bestemte positioner) har mere magt til at pådrage og distribuere “deres” sociale repræsentationer til andre? Har nogle mennesker i samfundet mere at skulle have sagt om, hvad stress er i kraft af deres position? Et spørgsmål vi tilsvarende nuancerede i anden del af diskussionen, og som vi til stadighed finder aktuelt at forholde os til i en videre sociokulturel undersøgelse af stressfænomenet.

Delkonklusion

I ovenstående diskuterede vi perspektiverende med udgangspunkt i MeToo bevægelsen. Vi nuancerede indledningsvist hvordan en individualisering og privatisering af stressfænomenet, forstærker individets oplevelse af utilstrækkelighed. Vi nuancerede hvorvidt sådanne følelser kan bevirke, at individet ikke siger fra, eller ændrer tingenes tilstand. Supplerende diskuterede vi, hvordan det er afgørende at få indsigt i kulturel handleviden i specifikke arbejdskulturer, i en begribelse af menneskets meningsfulde adfærd i forhold til stress. Derudover reflekterede vi over hvilke sociale repræsentationer en sygemelding vækker, og hvorvidt en sådan kan være en udvej fra krav om effektivisering. Afslutningsvist forholdte vi os perspektiverende til, hvordan magt medierer sociale forhandlinger i forbindelse med stress.

Kapitel 7: Kritisk diskussion af specialet

Vi vil i det følgende afsnit kaste et kritisk blik på de epistemologiske, metodologiske og metodiske valg i specialet. I den forbindelse vil vi reflektere over, hvad vi kunne have gjort anderledes samt belyse de videnskabelige kompromisser vi har måtte indgå undervejs.

Epistemologiske implikationer

I dette afsnit vil vi kort diskutere de implikationer, der har været ved specialets epistemologiske udgangspunkt. For gør pragmatismen at vi generaliserer, overser vi det intrapsykeiske perspektiv, og hvilken indflydelse har de materielle omgivelser for individets oplevelse med stress?

Gør pragmatismen os generaliserende?

Allerede i første kapitel introducerede vi vores ambition med specialet. Vi ville skabe et speciale med et kulturpsykologisk afsæt, der samtidig formåede at skabe betragtninger, der kunne formidles til en bred befolkningsgruppe. En øvelse gennem skriveprocessen har derfor været at formidle synspunkter og nuancer om “stress, individ og verden”, uden at gå på kompromis med kulturpsykologiens flydende begribelse af disse fænomener som én og samme. For hvordan kan vi italesætte “individ” og “verden”, når vi samtidig argumenter mod en skelnen heraf? Vores pragmatiske udgangspunkt har gjort os bevidste om nødvendigheden i at foretage disse skel. Disse pragmatiske italesættelser er således foretaget for at supplere en dekonstruerende og flydende diskussion, med struktur og tilgængelige udlægninger.

Valsiner formulerer, hvordan: *“Heterogeneity of a discipline breeds innovation - whereas homogenization kills it”* (Valsiner, 2012, p. 6). Hvad vi i den sammenhæng kritisk kan reflektere over er, hvorvidt vi i udlægningen og diskussionen undervejs i specialet har homogeniseret “individer/vi/menneskeheden” og “kultur/samfund/verden”? Burde vi have fokuseret mere på nuancer og ideografiske forskelle i “menneskeheden” eller i “verden”? Er vi kommet til at skrive os ind i selvsamme generaliseringer, vi påstår at tage afstand fra?

Når vi drager disse skel, mener vi i teoretisk forstand ikke at de forhold, vi italesætter, er ens for individerne i den gruppe, vi formulerer den i forhold til. Vi mener

ikke, at alle mennesker har samme muligheder, og når vi italesætter “individet” med en overordnet reference til menneskeheden, forstår vi ikke menneskeheden som en homogen “masse” (Valsiner, 2012, p. 6). Tilsvarende mener vi ikke, at handlerummet er ens for alle individer. Sådanne nuancer er afgørende - og kunne med fordel have været italesat tydeligere undervejs, ved eksempelvis at inddrage magtdimensionen som vi kort kommer omkring og afslutningsvist perspektiverer til. Vi italesætter dog disse “generelle skel” af pragmatiske årsager. Når vi eksempelvis formulerer:

Måske er stress som kulturelt prædikat blevet et kompromis, da det af individet opleves som det bedste alternativ at fortolke sit abstrakte ubehag i, når alternativerne er at 1. sige fra ved at modsætte sig arbejdskravene og føle skam og utilstrækkelighed eller at 2. forsøge at følge med krav om eksempelvis effektivisering (diskussion 4).

Mener vi i teoretisk forstand ikke, at de forhold der italesættes (i dette tilfælde en gisning over alternativer) er ens for alle individer. Vi er bevidste om, at forholdene er forskellige og afhænger af en række sociokulturelle dimensioner, blandt andet individets kontekst. Således er vi teoretisk bekendte med de ideografiske forskelle ”*within culture*” (Valsiner, 2012, p. 6), men generaliserer til tider for at formidle vores pointer.

Overser vi intrapsyriske forhold?

Med afsæt i specialets epistemologiske ramme forstår vi, at individets personlige oplevelser med stress er medieret af sociokulturelle forhold. Hele vores epistemologiske udgangspunkt hviler altså på, at individ og verden er én og samme, og medierer (ikke dominerer) hinanden i dynamiske processer. På trods af at vi nøje diskuterer, hvordan forskellige positioner forholder sig til individ og kultur, kan vi ud fra epistemologiske positioner som *eksistentialisme* og *fænomenologi* kritisere vores kulturpsykologiske epistemologi. Kritikken kan rejses på baggrund af, at de nævnte positioner tillægger individets intrapsyriske udgangspunkt en dominerende position (Jacobsen, 2012). Vi imødekommer dog en sådan kritik ved at vi videnskabsteoretisk og epistemologisk varetager en anden logik og ambition i specialet.

Stressfænomenets fysiske indlejring

I første kapitel italesatte vi valget om ikke at undersøge den fysiske indlejring af stress. Valget blev foretaget på baggrund af specialets kapacitet. På trods af dette synes vi,

det kunne have været interessant at undersøge det materielle landskabs betydning for individets oplevelse af stress. Vi kunne med fordel have undersøgt, hvordan de universiteter Ella og Gabriel er tilknyttet, fysisk har indflydelse for deres oplevelse med stress. For hvordan medierer rummets indretning, og deraf det fysiske landskab, bestemt meningsfuld handling? Indbyder landskabet til en individuel arbejdsgang på universiteterne? Er der grupperum, der giver anledning til samarbejde om opgaverne? Hvordan er foredragssalen bygget op? Giver salens fysiske fremtoning anledning til samtale eller "envejskommunikation?" En undersøgelse af sådanne refleksioner kunne med fordel have suppleret vores undersøgelsesområde, da disse forhold uundgåeligt betyder noget for menneskets sociokulturelle møde med stress.

I undersøgelsen af sociale repræsentationer har vi udelukkende forholdt os til den kommunikative del af mening og repræsentationer. Sociale repræsentationer kan tilsvarende tage form som materielle og symbolske (Moscovici & Duveen, 2000). Som eksempel har vi på internettet erfaret, at flere behandlere supplerer en beskrivelse af stress med en visualiseret hjernefigur (Mindful, 2019). Hvordan medierer en sådan symbolik vores forståelse af stressfænomenet? Tilsvarende har vi personligt erfaret, at arenaer som yogacentre eller retreats (kurbade, spasteder) der markedsfører sig selv som stressreducerende, forankrer sig i livsstilsobjekter som en buddhafigur, blomster, aromatiske olier og wellnessprodukter. Objekter der (i vores optik) blandt andet signalerer åndelighed, ro og velvære (Yogaoasen, 2019). Hvad betyder det, at vi relaterer sådanne fysiske objekter til stressfænomenet? Hvordan medierer det vores opfattelse af fænomenet? Sådanne aspekter af forankring og objektifikation har vi fravalgt, for at gå mere i dybden med de dialogiske og kommunikative sociale repræsentationer, men de kunne have været spændende at inddrage i undersøgelsen, for at manifestere hvordan artefakter og materielle repræsentationer medierer vores stressforståelse.

Metodologiske implikationer

I dette afsnit vil vi kort diskutere de metodologiske implikationer. For er gyldighed et konstrueret fænomen, og hvordan kan vi formidle viden, når viden i vores optik konstrueres i kontekster?

En konstrueret gyldighed

Hele videnskabens univers er skabt på grundlag af den oplevede verden, og hvis vi vil gennemtænke selve videnskaben stringent, vurdere dens mening og rækkevidde nøjagtig, må vi først genoplive denne oplevelse af verden, som videnskaben er et sekundært udtryk for (Merleau-Ponty, in Kvale & Brinkmann, 2009, p. 47).

Slår man gyldighed op i ordbogen, beskrives begrebet som *“juridisk godkendt eller gangbar i kraft af at være i overensstemmelse med officielle regler eller lovgivning”* (Den Store Danske, 2019). Som kulturpsykologer ser vi anderledes på begrebet. Vores opfattelse af gyldighed skriver sig ind i en konstrueret virkelighed, for vi mener ikke at gyldighed er en egenskab: *“der eksisterer helt abstrakt og løsrevet fra menneskelige aktiviteter, men noget vi må anskue relativt til forskellige kontekster for fortolkning af deres validerings fællesskaber”* (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 522). Vi mener derfor, at enhver repræsentation af forskning altid vil være *“formet af forskerens subjektivitet og af repræsentationsmediet”* (ibid.). Derfor forholder vi os også kritisk til teknokratiske mål om evidens, hvor der argumenteres for sikker viden og *“value for money”* (ibid.). Problemet er, at en sådan evidenstilgang på flere måder står i kontrast til forskningens egentlige natur og kultur, som vi mener er konstrueret og kontekstafhængig (ibid.).

Vi er derfor af den overbevisning, at ny viden ofte er usikker snarere end sikker, og at ny viden ofte betyder nye spørgsmål og ikke nødvendigvis nye svar (ibid.). Derfor vil vi i det følgende demonstrere, hvordan vi mener, der bør udvikles kvalitetskriterier, der taler om transparens frem for reliabilitet.

Transparens som gyldighedskriterie

Tanggaard & Brinkmann (2015) beskriver, hvordan der bør udvikles kvalitetskriterier, der respekterer den kvalitative forsknings særegenhed (p. 522). De advokerer således for, at der tales om: *“transparens i stedet for reliabilitet, gyldighed i stedet for validitet og genkendelighed i stedet for generalisering”* (ibid.). Derfor må de metodologiske trin fra den oprindelige tematisering til den endelige afrapportering beskrives så udførligt, at læseren kan forsikre sig om interviewdesignets relevans for undersøgelsens tema og formål (ibid., p. 539). Tilsvarende er forudsætningen for, at formidlingen bedømmes troværdig, at afrapporteringen er sammenhængende og logisk opbygget og er skrevet eller på anden vis formidlet, så læseren indbydes til at deltage i læsningen

(Tangaard & Brinkmann, 2015, p. 539). Opsummerende bør *“en kvalitativ undersøgelses unikke karakter ikke føre til tavshed om metoderne, men snarere udfordre til at give så omhyggelige og præcise kvalitative beskrivelser som muligt (...)”* (ibid., p. 541).

Da vi erklærer os enige i, at kvalitativ gyldighed (til dels) består i gennemsigtigheden af undersøgelsens design, introducerede vi indledningsvist vores *“forforståelse og motivation for undersøgelsesområde”*. Tillige beskrev vi detaljeret vores metodiske proces, herunder både vidensforståelse (epistemologi, metodologi og vidensteori), metode (interview) samt analysemetoden (bilag 6). Vi hævder ikke, at andre forskere kan gentage vores metodiske proces og opnå samme indhold, men vi mener, at vi med de indledende kapitler gør det transparent for læseren, hvordan udformningen af specialet er forløbet. Tilsvarende er vi bevidste om, at vores *“subjektive møde med verden”* (Valsiner, 2014) har medieret de valg vi traf undervejs. Med en bevidsthed herom er vi tilsvarende bevidste om den cyklus, der medierer *“udledt konstrueret data”* (ibid.). Vores subjektive relation til verden betød noget for den udvalgte teoretiske ramme, det udvalgte fænomen (stress) samt den udvalgte metodiske tilgang (ibid.). Vi anerkender og omfavner vores egen situerethed i specialets undersøgelse, og har tilstræbt at imødekomme denne med gennemsigtighed hele vejen igennem.

Om at formidle sand viden eller igangsætte kritiske refleksioner

En ambition var fra begyndelsen af skabe et speciale, der gav mening for andre end kulturpsykologer. Således ville vi anskue stressfænomenet fra en kulturpsykologisk position, på et letforståeligt sprog. I den sammenhæng var vores intuitive idé at bryde med de normative rammer for formidling. Vi ville derfor supplere specialets skriftlige produkt med en podcast om stress.

I arbejdet med podcastmediet fik vi den ide at formidle personlige stressberetninger, der for lytteren kunne skabe genkendelighed. I den sammenhæng foretog vi podcastrettede interviews med to unge voksne (Kristina og Jacob), der begge identificerede sig som tidligere stressramte, og som var villige til at dele deres fortælling. I processen mødte vi flere udfordringer. For det første gik det op for os, at interviewpersonernes fortællinger om stress blot ville reproducere en række selvfølgeligheder om stressfænomenet, vi netop ønskede at udfordre. Den ene deltager blev eksempelvis spurgt, hvad stress var for ham, hvortil han svarede: *“stress for mig er, når kravene*

overstiger de ressourcer jeg har til rådighed” (Interview Jacob). En vending der i vores del af verden er enormt udbredt, eksempelvis i kraft af krav-kontrol modellen (Karasek, 1979; Karasek & Theorell, 1990; Siegrist, 1996, in Brinkmann & Kirkegaard, 2015, p. 83). Det gik således op for os, at det ikke var med udgangspunkt i en direkte formidling af sådanne historier, at vi kunne udfordre den gængse begribelse af stressfænomenet.

For det andet erfarede vi, at podcastmediet lagde op til envejskommunikation. En tilgang der ikke umiddelbart harmonerer med vores epistemologiske og metodologiske udgangspunkt. Derfor reflekterede vi over mulighederne for at skabe en podcast, hvor stress kritisk blev diskuteret og nuanceret i et sociokulturelt perspektiv. Her nuanceredes skellet mellem at formidle “sand viden” og at varetage en formidlende position, hvorfra man “planter kritiske frø” i lytteren, ved at tilbyde nye måder at tilgå stressfænomenet på. Vi erfarede i processen at en sådan tilgang var mere lig vores epistemologi og metodologi.

En anke vi havde på daværende tidspunkt var, at vores erkendelsesproces af ‘sociokulturel stress’ endnu ikke var “modnet nok”. Vi blev hurtigt bevidste om, at der lå en proces forud for at kunne skabe en kritisk podcast om stress. En proces vi nu med dette speciale har været igennem.

Kapitel 8: Konklusion

I specialet har vi undersøgt følgende problemformulering:

Hvilke nye perspektiver på stress muliggøres af en sociokulturel undersøgelse af fænomenet?

- *Hvordan beskriver to unge voksne deres oplevelser med stress?*
- *Hvordan kan sådanne perspektiver på stress formidles til en bred befolkningsgruppe?*

I en undersøgelse af problemformuleringen positionerede vi os løbende ud fra kulturpsykologien og den pragmatiske-socialkonstruktivisme. Vi afholdt to individuelle interviews med to unge voksne, der identificerede sig selv som tidligere stressramte. Med afsæt i en kombineret empiri- og teoridrevet analytisk tilgang til interviewene udledte vi to overordnede analysekategorier. I første kategori "*Stress: et abstrakt fænomen*" fandt vi, at informanterne trækker på essentialistiske forståelser af stressfænomenet. Her belyste vi, at tilstanden også vedrører sociokulturelle forhold. Dette ses ved, at individet socialt kan forhandle den oplevede stresstilstand, medieret af den kulturelle kontekst. Vi argumenterede tilsvarende for, at coping kan ses som en situeret og dialogisk proces, da individet vil trække på "forestillede andre" og kulturelle normer i udvælgelsen af copingstrategier.

I anden kategori "*Stress i et samfundsperspektiv*" så vi, hvordan neoliberalismen kan ses som medierende for individets oplevelse med stress, da denne sætter præstationsorienterede krav til individet. Derudover fandt vi, at kulturelle krav kan opleves faktuelle grundet en moralsk orden. Yderligere udledte vi, at individet besidder en række normative forestillinger om, hvad der er efterstræbelsesværdigt i samfundet. Slutteligt fandt vi, at mennesket er i stand til at interagere med og forme "neoliberalismens" specifikke betydning via sociokulturel forhandling i kulturelle kontekster.

I diskussionen problematiserede vi en række udfordringer ved, at den nuværende stressforskning er polariseret i individualisme og objektivisme. Dette skaber i vores optik en falsk dikotomi mellem individ og verden. Derudover fandt vi, at kulturpsykologien har en kompleks tilgang til stressfænomenet ved at se "individ og verden" som én og samme. Vi erfarede dog, at et sådant perspektiv er svært at formidle til en bred

befolkningsgruppe. Vi argumenterede for, at der enten må indgås et videnskabeligt kompromis ved (til dels) at universalisere kulturpsykologiske pointer eller håbe på en videnskabelig revolution, hvor metodologisk logik følger den postmoderne vending.

Følgelig argumenterede vi for, at individet vil forankre oplevet lidelse i kulturelle kategorier som eksempelvis stressbegrebet. Vi argumenterede imod en national definition af stress, da en sådan trækker på en realistisk forståelse af fænomenet. I den forbindelse argumenterede vi for, at en stressdiagnose kan skrive sig ind i en uhenigtsmæssig tendens til at sygeliggøre almenmenneskelige tilstande. Dog så vi, at en diagnose kan opleves støttende for individet, da en sådan åbner op for rettigheder som eksempelvis kulturel anerkendelse og støtte. Tilsvarende argumenterede vi for, at normalitet er en flydende tilstand, der kan forhandles i kulturelle kontekster.

Følgelig fandt vi, at generaliserende betragtninger over kulturen risikerer at reducere sociale fænomener ved at overse ideografiske forskelle. Vi advokerede for, at individet gennem sin deltagelse i kulturen kan ændre på de forhold, der opleves “naturgivne”, da mennesket i et kulturpsykologisk perspektiv udgør kulturen. Tilsvarende så vi, at en socialkonstruktionistisk tilgang til stress risikerer at skrive sig ind i en udvidet positiv psykologi. Vi argumenterede i den forbindelse for, at mennesket fødes ind i en moralsk ramme og derigennem socialiseres til at bidrage til samfundet og “det fælles gode”. Med reference til #MeToo-bølgen nuancerede vi sammenhængen mellem individets oplevede ytringsmuligheder og oplevede stress. Vi argumenterede for, at den herskende kultur i en given arbejds kontekst er normgivende for individets mulighed for handling. Herunder så vi, at en magtdimension kan mediere denne proces, i kraft af eksempelvis en leders beslutningskraft eller politiske beslutninger, der begrænser individet.

Konkluderende har vi tilstræbt at bidrage teoretisk og empirisk til udviklingen af en sociokulturel forståelse af stressfænomenet. Vi har sigtet efter at skrive et kulturpsykologisk speciale, der bidrager med en række filosofiske og pragmatiske betragtninger, der ikke blot kan formidles til andre kulturpsykologer, men også til en bred befolkningsgruppe.

Referenceliste

Litteratur

- Bruner, J. (1990). *The Jerusalem-Harvard lectures. Acts of meaning*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Brinkmann, S. (2006). *Questioning Constructionism: Toward an Ethics of Finitude*. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(1), 92-111.
- Brinkmann, S. (2008). *Identitet, udfordringer i forbrugersamfundet* (1. udgave ed.). Århus: Klim.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder, en grundbog* (2. udgave ed.). Kbh: Hans Reitzel.
- Brinkmann, S. (2014). *Stå fast, et opgør med tidens udviklingstvang*. Kbh: Gyldendal Business.
- Brinkmann, S. (2018). *Persons and their minds, towards an integrative theory of the mediated mind* (Cultural dynamics of social representation). New York: Routledge.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder, en grundbog* (2. udgave ed.). Kbh.: Hans Reitzel.
- Charmaz, K. & Henwood, K. (2017). *Grounded Theory Methods for Qualitative Psychology*. In: Willig, C. & Stainton-Rogers, W. (eds.) *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd revised edition). London: Sage.
- Cole, M., & Engeström, Y. (1994). *A cultural-historical approach to distributed cognition*. Cambridge, MA: Harvard. Kap 5
- Demuth, C. (2018). *Generalization from Single Cases and the Concept of Double Dialogicality*. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 52(1), 77-93.
- Elsass, P. (2003). *Håndbog i kulturpsykologi, et fag på tværs*. København: Gyldendal.
- Friis Andersen, M. & Brinkmann, S. (2013). *Nye perspektiver på stress*, Forlag: Klim.
- Gergen, K. (2010). *Relationel tilblivelse, videre fra individ og samfund* (1. udgave ed.). Virum: Dansk Psykologisk Forlag.
- Gordon, J. (2018). *The Power of a Positive Team*. (1. edition) Wiley
- Hine, C. (2015). *Ethnography for the internet, embedded, embodied and everyday*.

-
- London, England New York, New York: Bloomsbury Academic.
- Howarth, C. (2006). *A social representation is not a quiet thing: Exploring the critical potential of social representations theory*. British Journal of Social Psychology, 45(1), 65-86.
- Hertz, E. (2017). *Robust, lær at mestre modgang* (1. udgave, 1. oplag ed.). Kbh: Gyldendal Business.
- Janns, K., & Stadil, A. (2018) *Mod en sociokulturel forståelse af stress*. Aalborg Universitet
- Hviid Jacobsen, M., Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2012). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udgave ed.). Kbh: Hans Reizel.
- Kain, J., & Jex, S. (2010). Karasek's (1979) job demands-control model: A summary of current issues and recommendations for future research. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.)
- Kirkegaard, T. (2015). *Stress as a sociocultural phenomenon: exploring the distributed nature of stress in an organizational context*. Aalborg Universitetsforlag. Ph.d.-serien for Det Humanistiske Fakultet, Aalborg Universitet.
- Kirkegaard, T., & Brinkmann, S. (2015). *Rewriting stress: Toward a cultural psychology of collective stress at work*. Culture & Psychology, 21(1), 81–94.
- Klempe, S., & Smith, R. (2016). *Centrality of History for Theory Construction in Psychology* (Vol. 14, Annals of Theoretical Psychology). Cham: Springer International Publishing.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview, det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udgave, Steinar Kvale, Svend Brinkmann, på dansk ved Bjørn Nake ed.). Kbh: Hans Reitzel.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.
- Madsen, O. (2015). *Optimizing the self, social representations of self-help* (Cultural dynamics of social representation). London New York: Routledge.
- Madsen, O. (2014). *Det er innover vi må gå, en kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Marková, I. (2012). *Social Representations As Anthropology of Culture*. The Oxford Handbook of Culture and Psychology.
- Moscovici, S., & Duveen, G. (2000). *Social representations, explorations in social psychology*. New York: New York University Press.
-

-
- Moscovici, S. (2001). *Social representations, explorations in social psychology*. New York: New York University Press.
- Moscovici, S. (2011). *An essay on social representations and ethnic minorities*. *Social Science Information*, 50 (3-4), 442-461.
- O'Neill, J. (2016). *Social imaginaries: An overview*. Encyclopedia of Educational Philosophy and Theory pp. 1-6.
- Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet* (1. udgave ed., Sociologi 11 Kbh). Kbh.: Hans Reitzel.
- Petersen, A., & Brinkmann, S. (2015). *Diagnoser, perspektiver, kritik og diskussion* (1. udg. ed.). Aarhus: Klim.
- Pedersen, O. (2011). *Konkurrencestaten (Samfund i forandring)*. Kbh: Hans Reitzel.
- Rodgers, R., Skowron, S., & Chabrol, H. (2012). *Disordered Eating and Group Membership Among Members of a Pro-anorexic Online Community*. *European Eating Disorders Review*, 20 (1), 9-12.
- Roth, W. (2019). *Transactional Psychology of Education* (Vol. 9, Cultural Psychology of Education). Cham: Springer International Publishing.
- Salvatore, S., & Valsiner, J. (2010). *Between the General and the Unique: Overcoming the Nomothetic versus Idiographic Opposition*. *Theory & Psychology*, 20(6), 817-833.
- Simonsen, E., & Møhl, B. (2010). *Grundbog i psykiatri*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Tanggaard, L., Thuesen, F., & Vitus Andersen, K. (2014). *Konflikt i kvalitative studier* (1. udg. ed., Sociologi Hans Reitzels Forlag 3). Kbh: Hans Reitzel.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the self, the making of the modern identity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Taylor, C. (2004). *Modern social imaginaries* (Public planet books). Durham: Duke University Press.
- Valsiner, J., & Connolly, K. (2003). *Handbook of developmental psychology* (Reprint.]. - 2005 (Eks. 2) ed.). London: SAGE.
- Valsiner, J. (2007a). *Personal culture and conduct of value*. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 1(2), 59-65.
- Valsiner, J. (2007b). *Culture in minds and societies, foundations of cultural psychology*. Los Angeles, Calif: SAGE Publications.
-

-
- Valsiner, J. (2012). *The Oxford handbook of culture and psychology (Oxford library of psychology)*. New York: Oxford University Press.
- Valsiner, J. (2014). *What cultural psychologies need: Generalizing theories*. *Culture & Psychology*, 20(2), 147-159
- Wainwright, D., & Calnan, M. (2002). *Work stress, the making of a modern epidemic*. Buckingham: Open University Press.
- Wolf, S. (2015). *Science and the search for meaning*. *Science*, 347(6218), 137-138

Internetkilder

- Aalborg Universitet (2019). *Sorgens Kultur*. Lokaliseret den 28. februar 2019 på <https://www.kommunikation.aau.dk/forskning/vidensgrupper/cqs/sorg/>
- Altinget (2019). *Vi har ingen præstationskultur. Vi har en perfektionskultur, og det er meget værre*. Lokaliseret den 14. marts 2019 på <https://www.altinget.dk/artikel/169809-vi-har-ingen-praestationskultur-vi-har-en-perfektionskultur-og-det-er-meget-vaerre>
- Aprokom (2019). *Hvad er stress*. Lokaliseret den 27. marts 2019 på <https://www.aprokom.dk/hvad-er-stress/>
- Arbejdsmiljøviden (2019) *Sundhedsfremme*. Lokaliseret den 17. januar 2019 på http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Arbejde_og_helbred/Sundhedsfremme.aspx
- Arbejdsmiljøweb (2019). *Fakta om stress*. Lokaliseret den 23. marts 2019 på <https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/fakta-om-stress>
- Brinkmann, S. (2019). *TO PSYKOLOGIER*. *Psyke & Logos*, 29(1), 17. Lokaliseret den 2. februar 2019 på <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/8427>
- Dansk Psykolog Forening (2019). *Principerklæring om evidensbaseret psykologisk praksis*. Lokaliseret den 14. februar 2019 på https://www.dp.dk/wp-content/uploads/retningslinjer_principerklaering_evidensbaseret_psykologisk_praksis_11.-januar_2012.pdf
- Fagbladet 3F (2019). *Stresspanelet vil lære de unge at mestre livet*. Lokaliseret den 24. marts 2019 på <https://fagbladet3f.dk/artikel/stresspanelet-vil-laere-de-unge-mestre-livet>
- Fremmedord (2019). *Fremmedord sociokulturel*. Lokaliseret den 28. marts 2019 på

-
- <https://fremmedord.dk/sociokulturel.html>
- ICD 10 (2019). *ICD-10 Version: 2016*. Lokaliseret den 4. januar 2019 på <https://icd.who.int/browse10/2016/en>
- Information (2019). *Vi kan forebygge stress ved at styrke vores robusthed*. Lokaliseret den 19. februar 2019 på <https://www.information.dk/debat/2018/08/kan-forebygge-stress-ved-styrke-vores-robusthed>
- Kristeligt Dagblad (2019). *Psykolog: Den nye sorg diagnose rejser nye dilemmaer*. Lokaliseret den 29. januar 2019 på <https://www.kristeligt-dagblad.dk/kronik/den-nye-sorgdiagnose-rejser-nye-dilemmaer>
- NRK (2019a). *Setter stressmestring på timeplanen*. Lokaliseret den 16. februar 2019 på <https://www.nrk.no/norge/stressmestring-pa-timeplanen-1.12299288>
- NRK (2019b). *Mindless Mindfulness?* Lokaliseret den 2. februar 2019 på https://www.nrk.no/ytring/mindless-mindfulness_-1.11011656
- Politiken (2019). *Vi må gøre op med stress og jagten på større effektivitet*. Lokaliseret den 22. marts 2019 på <https://politiken.dk/debat/ledere/art5572920/Vi-ma-gore-op-med-stress-og-jagten-pa-storre-effektivitet>
- Psykiatrisk Tidsskrift (2019). *Flere nye diagnoser giver store ændringer i diagnostikken*. Lokaliseret den 3 februar 2019 på <https://medicinsktidsskrift.dk/behandling/psykiatri/1367-flere-nye-diagnoser-giver-store-aendringer-i-diagnostikken.html>
- Skoleliv (2019). *Stresspanelet vil lære unge at mestre livet*. Lokaliseret den 17. marts 2019 på <https://skoleliv.dk/nyheder/art7071979/Stresspanelet-vil-laere-unge-at-mestre-livet>
- Statens Samfundsvidenskabelige Forskningsråd (2019). *Vejledende Retningslinier for Forskningsetik i Samfundsvidenskaberne*. Lokaliseret den 18. januar 2019 på <https://ufm.dk/publikationer/2002/filer-2002/ssf-etik.pdf>
- Stressalliancen (2018). *Stressalliancen opfordrer*. Lokaliseret den 24. oktober 2018 på <https://stressalliancen.dk/2018/09/05/stressalliancen-opfordrer-lav-en-national-definition-af-stress-og-tag-mentalt-overskud-alvorligt-som-politisk-begreb/>
- Stressbehandlingskonferencen (2019). *Exhaustion disorder*. Lokaliseret den 7. februar 2019 på <http://stressbehandlingskonferencen.dk/wp-content/uploads/2019/03/19-01-25-Utmattningssyndrom-KBH-English.pdf>
- Stressforeningen (2019). *Viden om stress*. Lokaliseret den 24. november 2018 på
-

-
- <http://www.stressforeningen.dk/faa-viden/>
- StressPanelet (2018). *Det nationale Stresspanel*. Lokaliseret den 4. marts 2019
<https://sum.dk/Temaer/Nationale-Stresspanel.aspx>
- Sundhedsstyrelsen (2019). *Stress i Danmark, hvad ved vi?* Lokaliseret den 15. februar 2019 på <https://www.sst.dk/~me-dia/4D04513E8FAF4B938D5808A68E685AC8.ashx>
- Thomsen, C. (2019). *Kort indføring i evidens*. Lokaliseret den 29. januar 2019 på
https://www.dnu.rm.dk/siteassets/dnudnu/borger/visioner/bilag-1_ebd_hierarkier.pdf
- Torreck, P. (2019) *Appreciative Inquiry*. Lokaliseret den 10. marts 2019 på
<https://www.blivklog.dk/appreciative-inquiry/>
- Tv2 (2018). *Danskernes mest googledede sygdomme sidder ikke kun i kroppen*. Lokaliseret den 3. november 2019 på
<http://livsstil.tv2.dk/sundhed/2018-02-22-danskernes-mest-googledede-sygdomme-sidder-ikke-kun-i-kroppen>
- Yogaoasen (2019). *Yogaoasen*. Lokaliseret den 14. marts 2019 på <https://yogaoasen.dk>