

# **Kampsportens aggressionspotentiale**

## **En kvalitativ undersøgelse af kampsportsudøvers oplevede aggression og personlig udvikling**

David Milter Andersen (Studienummer 20164490)

Kandidat speciale

10. Semester, Psykologi

Aalborg universitet

Vejleder: Einar Baldvin Baldursson

Antal tegn: 191.079 tegn

Antal normalsider á 2400 tegn: 79,6 normalsider

# Abstract

This study aims to shed light on the martial arts world as a phenomenon, as well as how martial arts affect one's level of aggression. I have had a great interest in watching martial arts as a spectator, but I have never practiced martial arts myself. It is a qualitative study in which interviews of three martial artists have been used as data collection. The whole approach to the study is based on the phenomenological-hermeneutic approaches, where the intention is to create a greater understanding of the martial arts world, but also to provide a breeding ground for a discussion about aggression and aggression therapy. Most significant theories of aggression, as well as some of the latest research in martial arts, have been included to answer my problem formulation. The result of my research is that it seems that there is an untapped potential in aggression regulation through martial arts. Several of the informants speak positively about the effects of martial arts, where they use words such as, strengthen self-esteem, self-confidence, self-control, and a general calmer in everyday life. They feel that they can transfer their skills to places other than the martial arts arenas, in a constructive and non-extroverted aggressive manner.

The study concludes with a theoretical and methodological discussion that helps to create more nuances in the assignment. There are also several perspective thoughts that may be the starting point for future research of e.g., MMA and aggression management. Suggestions are given as to what I think should be researched in the future, but also what the limitations of the task are. It's a small sample size I've used. At the same time, this is a qualitative study, and it also has some weaknesses. It is not easy to quantify the results, but I believe that with the support of the current research, my results can help to support the theory that not all aggression is bad and in fact it could be healthy for the individual to learn its own aggression potential. It will strengthen you in the future, as well as provide a greater understanding of who you really are as a person.

# Indholdsfortegnelse

INDLEDNING .....	1
VIDENSKABSTEORI.....	3
EKSPLORATIV TILGANG .....	3
ERKENDELSESINTERESSE OG KVALITATIV VALIDITET.....	4
FÆNOMENOLOGI.....	5
HERMENEUTIK OG DEN EKSISTENTIELLE FÆNOMENOLOGI.....	7
MIN EGEN FORSTÅELSE AF VIDENSKABSTEORIEN .....	8
METODE.....	10
DET KVALITATIVE STUDIE .....	10
KVALITETSSIKRING.....	10
DET SEMISTRUKTUREREDE LIVSVERDENSINTERVIEW .....	12
UDFØRELSEN AF INTERVIEWS.....	13
OVERVEJELSER I FORBINDELSE MED INTERVIEWS OG REKRUTTERING AF INFORMANTER.....	13
INTERVIEWGUIDE .....	15
ONLINE/FYSISK MØDE .....	16
TRANSSKRIFTION .....	17
ETIK .....	17
ANALYSENS FREMGANGSMÅDE .....	18
INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS .....	19
MAX VAN MANENS ANALYSEMODEL.....	20
OPSUMMERING AF METODE.....	22
SPECIALETS TEORETISKE STÅSTED .....	23
FORORD OM MIN INTERESSE FOR AGGRESSION OG AGGRESSIONSTABUET .....	23
AGGRESSION SOM BEGREB .....	23
PROAKTIV VS. REAKTIV – FJENDTLIG VS. INSTRUMENTEL – KONSTRUKTIV VS. DESTRUKTIV	
AGGRESSION .....	25
<i>Proaktiv vs. Reaktiv aggression</i> .....	25
<i>Fjendtlig vs. Instrumental aggression</i> .....	26
<i>Konstruktiv vs. Destruktiv aggression</i> .....	26
SAMMENFATNING AF AGGRESSIONBEGREBET .....	27
AGGRESSIONSTEORIER.....	27
INSTINKTTEORIEN OG DRIFTTEORIEN .....	27
SOCIAL LEARNING THEORY.....	28

SOCIAL INTERACTION THEORY (SIT).....	29
COGNITIVE NEOASSOCIATION THEORY (CNT) .....	29
GENERAL AGGRESSION MODEL (GAM).....	30
Gennemgang af GAM (1/2).....	31
PERSONLIGE FAKTORER .....	32
<i>Træk</i> .....	32
<i>Værdier og overbevisninger</i> .....	32
<i>Køn</i> .....	33
<i>Meninger</i> .....	33
<i>Fremtidsmål</i> .....	33
<i>Scripts</i> .....	33
SITUATIONSBESTEMTE FAKTORER .....	34
<i>Aggressions trickers</i> .....	34
<i>Provokation og frustration</i> .....	34
<i>Smerte og afsky</i> .....	34
<i>Stimulanser</i> .....	35
<i>Incitament</i> .....	35
Gennemgang af GAM (2/2).....	35
AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING (ART) .....	36
<i>Social færdighedstræning</i> .....	37
<i>Moralsk ræsonnement</i> .....	38
<i>Vredeshåndtering</i> .....	38
NUVÆRENDE FORSKNING INDE FOR KAMPSPORT .....	39
KATARSIS .....	42
<b>ANALYSE.....</b>	<b>44</b>
PRÆSENTATION AF INFORMANTERNE .....	44
<i>Peter (bilag 2)</i> .....	44
<i>Kasper (Bilag 3)</i> .....	45
<i>Steffen (Bilag 4)</i> .....	45
VALG AF TEMAER .....	45
TEMA 1: AGGRESSION Gennem EN KAMPSPORTSUDØVERS PERSPEKTIV .....	46
TEMA 2: AGGRESSIONSVÆRDISÆTTET I KAMPSPORTSKLUBBERNE .....	48
<i>Aggressionsregulering</i> .....	49
<i>Aggression i samfundet</i> .....	50
TEMA 3: PERSONLIG UDVIKLING OG PSYKOLOGISKE EFFEKTER .....	52
<i>Udvikling i de tidlige år</i> .....	52
<i>Udvikling i voksenlivet</i> .....	53

<b>TEMA 4: OVERFØRBARHED AF KAMPSPORTEN TIL PRIVATLIVET</b> .....	55
<b>TEMA 5: KATARSIS GENNEM KAMPSPORT</b> .....	56
<b>TEMA 6: UDVIKLINGEN AF KAMPSPORTSMILJØET</b> .....	58
<b>VÆSENTLIGE FUND I ANALYSEAFSNITTET</b> .....	60
<b>TEORI OG RESULTATDISKUSSION</b> .....	<b>61</b>
<b>GØR KAMPSPORT OG MMA ÉN MINDRE AGGRESSIV?</b> .....	61
<b>GØR KAMPSPORT OG MMA ÉN MERE AGGRESSIV?</b> .....	62
<b>KATARSIS-EFFEKTEN – HAVDE ARISTOTELES RET?</b> .....	65
<b>HVAD ER DET PSYKOLOGISKE FREMTIDSPERSPEKTIV FOR KAMPSPORT?</b> .....	67
<b>METODEDISKUSSION</b> .....	<b>69</b>
<b>UNDERSØGELSENS STYRKER OG SVAGHEDER</b> .....	70
<b>SPECIALETS TROVÆRDIGHED, BEKRÆFTBARHED OG OVERFØRBARHED</b> .....	71
<b>KONKLUSION</b> .....	<b>73</b>
<b>ANVENDTE ARTIKLER OG BØGER</b> .....	76
<b>ANVENDTE HJEMMESIDER</b> .....	81

## **BILAGSOVERSIGT**

### **BILAG 1: INTERVIEWGUIDE**

### **BILAG 2: TRANSSKRIFTION AF PETER**

### **BILAG 3: TRANSSKRIFTION AF KASPER**

### **BILAG 4: TRANSSKRIFTION AF STEFFEN**

---

# Indledning

Igennem psykologiens historie har der altid været emner, som har været mere diskuteret end andre. Emner, hvor nogle af de store psykologiske personer har givet hvert deres forsøg på at komme tættest på det rigtige svar. Et af de emner er fænomenet aggression. Store navne som Darwin, Freud, Berkowitz og Bandura er et udpluk af de personer, der har prøvet at beskrive denne menneskelige drift. Hvis man slår aggression op i det online leksikon Den Store Danske, bliver man mødt af følgende sætning:

*”Aggression er et af de mest kontroversielle emner i psykologien. Det skyldes, at det indbefatter en række vanskelige og vigtige spørgsmål såsom: Er der forskellige former for aggression? Er den ens hos mennesker og dyr? Hvordan forklares aggression? Er den medfødt eller indlært og kulturelt bestemt? Hvordan opstår og kontrolleres aggression? Er mennesket godt eller ondt?”<sup>1</sup>*

Det er ikke ofte, at så kendt et fænomen, som aggression, kan afføde så mange spørgsmål af oprindelsesmæssig karakter. Det har resulteret i, at jeg tidligere, i min tid på Aalborg Universitet, har forsket meget i aggression, som begreb og som adfærd, både hos mennesker og chimpanser. Dette medførte, at jeg fandt flere spørgsmål inden for aggression. Det meste forskning peger på, at aggression er en kontroversiel adfærd og at personer ser det som et farligt emne at tale om. I Danmark har vi forskellige tiltag til håndtering/behandling af aggression, fx Aggression Replacement Training (ART), der hovedsageligt fokuserer på børn og unges kognitive færdigheder, hvor hensigten er, at man gennem rollespil og kognitiv adfærdsterapi kan reducere aggression/aggressiv adfærd (Goldstein et. al, 1998). Hos voksne har vi i Danmark et lignende tilbud i form af Anger Managementkurser, som bygger på nogenlunde samme værdier. På baggrund af disse tiltag, har jeg kigget mere ud i samfundet, for at se, om vi har nogle arenaer, hvor man kan være aggressiv, uden at folk ser negativt på adfærden, og hvor målet nødvendigvis ikke er at *reducere* aggression, men i stedet at kunne *regulere* aggression. Dette har fået mig til at rette fokus på kampsport og især Mixed Martial Arts (herefter MMA).

MMA har tidligere på gadeplan et ry for at være en voldelig og blodig sportsgren, hvor der ikke er nogen regler, og hvor det er mere vold end en egentlig sportsgren. Men igennem de sidste 10-15 år, er der sket en udvikling, og fra 2014-2020, er medlemstallet

---

<sup>1</sup> <https://denstoredanske.lex.dk/aggression> (læst d. 29/7-2021)

---

mere end fordoblet i MMA-klubberne fra ca. 2.500 til ca. 5.400 medlemmer<sup>2</sup>. Denne udvikling af MMA har været med til at fange min interesse til dette speciale. Interessen understøttes af min egen viden og interesse inden for MMA. Personligt har jeg aldrig dyrket nogen form for kampsport, dog har jeg gennem de sidste ca. 10 år dyrket og nørdet min interesse for at se MMA. Jeg finder det interessant, at vi nutidens samfund, ikke har udfaset stederne, hvor vi kæmper mod hinanden, mand mod mand. Det giver tanker tilbage til Romerriget og datidens gladiatorer. Eneste forskel er, at vil trods alt ikke kæmper til døden. Ellers kan der nemt trækkes et lighedstegn. Men hvordan kan det være? I dagens samfund ser vi flere eksempler på, at vi gør op med fortiden, ved at gøre tingene anderledes end vores forfædre, fordi vi i dag er blevet mere bevidne. Men som medlemstallene i MMA-klubberne indikerer, har der aldrig været større opbakning til dette. Men hvorfor? Kan det være fordi, at man i MMA og andre kampsportsgenrer gennem sine kampsportsmæssige egenskaber kan skade den anden, for at overvinde den anden - og at begge parter er enige om, og accepterer denne præmis? Denne præmis er spændende. Aggression betyder, ud fra et etymologisk synspunkt, at 'angribe' eller 'gå i strid'. Ud fra betegnelsen af aggression, er MMA bygget på aggression. Men spørgsmålet er så, hvad udøverne får ud af at dyrke kampsport - både på trænings- og kampplan? Jeg har gået tidligere forskning i sømmene, for at se, hvad potentialet for kampsporten er. Dette viser, at emnet er et forholdsvis nyt forskningsområde, hvor der de sidste fem år ses en stor udvikling og øget interesse. Det har kun gjort min interesse endnu større. Og dette har resulteret i følgende problemformulering, som jeg vil forsøge at besvare i dette speciale:

*"Hvilken psykologisk effekt kan kampsport have på aggression og aggressionsregulering?"*

Denne problemformulering lægger op til de psykologiske aspekter, som kampsport omfatter, samt den udvikling, et kampsportsforløb potentielt kan skabe for et individs aggressionsniveau. Jeg har fundet denne problemformulering passende, i forhold til at udfordre den nuværende aggressionsforskning og behandlingstilbud: Hvad er alternativet til ART og Anger Management? Og kan det være, at der er et aggression-terapeutisk potentiale i, at man prøver at forstå sin aggression ved at være aggressiv og i stedet for at undertrykke den eller forsøge at reducere den? Det er det, jeg vil prøve at udforske gennem mit speciale.

---

2

<https://www.statistikbanken.dk/statbank5a/selectvarval/define.asp?PLanguage=0&subword=tabel&MainTable=I DRAKT01&PXSID=209181&tablestyle=&ST=SD&buttons=0> (læst den 28/7-2021)

---

# Videnskabsteori

For at besvare min problemformulering, og beskrive, hvordan min videnskabsteoretiske tilgang har været, har jeg valgt at lave opdelte afsnit. Først vil jeg præsentere min teoretisk eksplorative tilgang. Herefter vil jeg fremstille en sammenskrivning af de filosofiske tanker bag fænomenologien, hermeneutikken, samt erkendelsesinteresserne, sidstnævnte da de er væsentlige i forhold til min forhåndsviden om kampsport. Til sidst vil jeg præsentere en sammenfletning af ovenstående, hvor jeg vil udfolde mine videnskabsteoretiske overvejelser i forhold til, hvordan jeg har valgt at anskue mit speciale.

## Eksplorativ tilgang

Forud for dette speciale, har det været ret essentielt at gøre klart, hvad hensigten og formålet med at skrive dette, har været. Der er mange forskellige retninger, man kunne vælge at gå, men i og med, at jeg har valgt en kvalitativ tilgang, er det vigtigt at få præciseret, hvad jeg ønsker at opnå. Først og fremmest har jeg overvejet, om jeg skulle anvende en deduktiv eller induktiv tilgang; Den induktive tilgang taler ind i, at min empiri og dataindsamling kan være med til at udvikle nye teoretiske ståsteder (Jacobsen et al., 2015). Dette ville dog kræve, at jeg på forhånd ikke havde valgt nogle teorier at bygge min interviewguide på, så dette har ikke været muligt. Den deduktive metodiske tilgang lægger sig op ad en hypotesedannende fremgangsmåde, hvor man opstiller en hypotese ud fra i forvejen udarbejdet teori (Jacobsen et al., 2015). Da jeg heller ikke mener, at dette har været den retmæssige tilgang, har jeg valgt at bruge en fremgangsmåde, som ikke udelukker det ene frem for det andet. Derfor har jeg valgt, at mit speciale har en teoretisk eksplorativ tilgang (Jaeger & Halliday, 1998). Med det menes der, at jeg, gennem interviews, vil prøve at kombinere min egen forforståelse og på forhånd dannede hypoteser, med teoretisk viden, og på baggrund af denne nye viden udfordre de gamle hypoteser og opstille nye. Hensigten ved den eksplorative tilgang er således, at jeg vil prøve at få et mere nuanceret billede af kampsport, og resultatet vil være hypoteser, der måske ligger tæt op ad mine første hypoteser, men som også kan ligge milevidt derfra (Jaeger & Halliday, 1998.).

Det vil sige, at jeg gennem mit speciale, vil udforske forskellige kampsportsudøveres livsverden, og se, hvilke psykologiske faktorer deres profession kan indeholde, men også dykke ned i det teoretiske genstandsfelt omkring aggression. Set både som et fænomen og som en praksis. Da forskningen indenfor dette felt er forholdsvis begrænset, og eksisterende forskning er forholdsvis nyt, så giver det god mening for mig at vælge at tage udgangspunkt i denne tilgang. Det giver mig et handlerum, hvor jeg ikke kun



---

kan afprøve nogle af mine egne forforståelser og hypoteser, men også kan teste den eksisterende forsknings hypoteser og resultater af. På den måde skal mit speciale ses som et led i et øget fokus på dette forskningsområde, som kun er begrænset undersøgt, og er dermed et forsøg på komme nærmere endelige konklusioner. Dette passer godt ind i formålet med den eksplorative tilgang, som er at skabe større indsigt, og dermed danne et fundament for at stille flere spørgsmål inden for emnet og på den måde bliver klogere (Jaeger & Halliday, 1998).

## **Erkendelsesinteresse og kvalitativ validitet**

I udarbejdelsen af mit speciale, har jeg gjort mig mange overvejelser ift., om jeg bruger min forskerposition på den bedst mulige måde. Med udgangspunkt i Jürgen Habermas' tre erkendelsesinteresser: teoretisk, praktisk og frigørende (Feilberg, 2014), har jeg set den praktiske erkendelsesinteresse som værende den mest fordrende for mit speciale. Den praktiske erkendelsesinteresse tager udgangspunkt i den metodiske proces, hvor man fortolker sin egen empiri (Feilberg, 2014). Den har til hensigt at skabe et meningsdannende fundament, for at kunne skabe en større fælles forståelse inden for et bestemt emne. Samtidig er forskeren bevidst om sit eget ståsted i forhold til sin egen fortolkning af emnet.

Jeg mener dog, at det kan være svært at lægge sig helt fast på én erkendelsesinteresse, da jeg mener, at de i samspil, er med til at give et større forskningsmæssigt resultat. Med det mener jeg, at tager man den frigørende erkendelsesinteresse, så er dens hensigt at identificere uholdbare fordomme (Feilberg, 2014). Denne form for forskningsautonomi finder jeg meget vigtig i forhold til mit kvalitative studie, da jeg regner med at møde forskellige udsagn, som jeg skal være påpasselig med at navigere i. Derfor er det ikke nødvendigvis et succeskriterie at skabe en konklusion, for bare at have en konklusion. Den frigørende erkendelsesinteresse taler også ind i, at det er vigtigt at kende sine egne begrænsninger inden for emnet (Feilberg, 2014). Selve forskningsfeltet om kampsportsudøvere og de psykologiske faktorer, er et emne, hvor forskningen er forholdsvis ny. Det er vigtigt for mig at have dette for øje, da jeg kan blive mødt af udsagn i mine interviews, som kan være svære at sammenstille med teori, selvom mine data kan give en stærk indikation for det.

Ved at have en større gennemsigtighed i ens forskning, styrker man validiteten i sine resultater (Kvale & Brinkmann, 2015). Man kan stille spørgsmålstejn ved forskningsdesignet; Ved at lave et semistruktureret interview, kan forskning ses valid, hvis man opretholder sin egen objektivitet (Kvale & Brinkmann, 2015). I forhold til min egen forforståelse, kan man argumentere for, om jeg forholder mig helt objektivt, når det kommer til fx udarbejdning af min interviewguide (bilag 1). Her vil jeg tage fat i begrebet *refleksiv*

---

*objektivitet* (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette begreb har til formål at vise en vis form for dynamisk samspil mellem objektivitet og subjektivitet, hvor ens fortolkningsproces er med til at skabe en refleksion og egen forståelse af objektive svar (Kvale & Brinkmann, 2015). Da jeg i dette speciale har benyttet mig af en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang, kan man argumentere for, at den reflektive objektivitet er med til at skabe en større validitet i min forskning. Ved at have valgt en fænomenologisk tilgang til specialet, så indebærer det, at jeg som forsker er en del af hele processen. Gennem det hermeneutiske synspunkt, vil det sige at min egen forforståelse og egne hypoteser, er være med til at skabe en ny og bedre forståelse for kampsport. Hvis man tager udgangspunkt i dette, så kan man altså med belæg sige, at min forskning stadigvæk er valid.

Interviewforskning bliver ofte kritiseret for ikke at være generaliserbar, fordi det ofte indeholder et mindre antal interviews, og derfor er svær at kvantificere (Kvale & Brinkmann, 2015). Da min tilgang både har været fænomenologisk og hermeneutisk, ser jeg ikke dette som værende et problem, da min hensigt med specialet lige netop ikke handler om at lave en generel opfattelse af emnet. Min hensigt er til gengæld at skabe en større indsigt på et begrænset forskningsområde, som kan være med til at skabe nye hypoteser. I stedet for at kalde det en *statistisk generalisering*, så kan man kalde det for en *naturalistisk generalisering* (Kvale & Brinkmann, 2015). Den naturalistisk generaliserings formål, er at kombinere ens egne personlige erfaringer med undersøgelsens resultater og kan være med til at skabe en vis form for forventning i stedet for en decideret formel forudsigelse (Kvale & Brinkmann, 2015).

## Fænomenologi

Den tyske filosof Edmund Husserl var hovedarkitekten bag den tankegang, som vi i dag kender som fænomenologi (if. Jacobsen et al., 2015). Fænomenologien går tilbage til to græske udtryk: *logos*, som betyder mestringen af at lære, og *phaninomenon*, som kan oversættes til 'det der ses' eller 'det der opleves' (Jacobsen et al., 2015). Man kan med andre ord sige, at fænomenologien prøver at bidrage til den oplevede verden, altså at man lærer igennem oplevelserne. Det er en form for *human experience*, hvor dét man undersøger, er det enkelte individs oplevelse af virkeligheden (Langdridge, 2007). Inden for psykologien kan man benytte sig af de fænomenologiske tanker, til at se på individets livsverden, altså verden set fra førstepersonens eget perspektiv, samt hvilke ord og stemninger, de bruger til at beskrive den (Jacobsen et al., 2015). Husserl tager udgangspunkt i, at man skal kunne tage et fænomen eller en livsverden, og se det ud fra en abstrakt verden, hvor man er "hævet" over historisk tid, og derved er individets livsverden ikke påvirket af hverken kultur eller kontekst (if. Jacobsen et al., 2015). For at kunne anvende denne form for filosofisk tilgang, mener Husserl, at det er

---

vigtigt, at man har en *naturlig attitude*, hvor man som udgangspunkt er forudsætningsløs, når man vælger at udforske et fænomen (if. Jacobsen et al., 2015).

Et begreb Husserl anvender, er *intentionel* – ved det menes der, at menneskers bevidsthed altid vil være målrettet en bevidst ting (Zahavi, 2003). Det kan være alt fra en konkret ting som et rødt æble, til at skrive et speciale - eller at dyrke kampsport, som er omdrejningspunktet for dette speciale. *”There is always an object of consciousness”* (Langdridge, 2007, p. 13).

To andre begreber, som er nært beslægtet med hinanden, er *noema* og *noesis* (Langdridge, 2007). Noema skal forstås, som hvad der opleves, hvor noesis handler om, hvilken måde, den oplevede ting, opleves på (Langdridge, 2007). Det er det som vi i hverdagsprog kan oversætte til, at der er forskel på objektet og subjektet. Objektet skal ses som en person, der lærer et fænomen eller objekt at kende, hvor subjektet er opfattelsen af den ting, man ser. Fænomenologien prøver at skabe en sammenskrivning af objektet og subjektet, til at skabe en større forståelse af hele livsverdenen (Langdridge, 2007). Psykologien bag denne sammenskrivning er altså ikke, at man skal kunne forstå de kognitive processer i oplevelsen, men mere at forstå, hvad der sker, når vores bevidsthed retter sig mod oplevelsen (Langdridge, 2007). For at der netop kan være denne oplevelse af bevidstheden, må man igen se på Husserls begreb livsverden, som er verden set fra individets perspektiv, og som er uafhængig af forskerens forforståelse, (Zahavi, 2003). Livsverdenen indeholder det, der er *commen sense* i individets egen oplevelse af verden. Ved at tage mig selv som eksempel, er der mange ting, som jeg tager for givet ved at være studerende, som andre måske ikke ser som en selvfølgelighed. Det samme gør sig gældende for kampsportsudøverne, som jeg har interviewet. Jeg interesseret i at forstå deres verden, også de aspekter, som de måske har taget mere for givet. Det er det, som den fænomenologiske tilgang kan være med til at afkode: kampsportsudøvernes oplevelse af den levede verden, set fra deres subjektive perspektiv. Dette giver sammen med det objektive perspektiv, altså den konkrete forskning på området, et mere fuldstændigt billede af.

De to sidste begreber, som Husserl fremhæver, er *epoché* og *den fænomenologiske reduktion* (if. Langdridge, 2007). Disse to begreber er nært beslægtede, og skal ses som en dynamisk proces. Epoché handler om, at man som forsker skal være bevidst om, at man skal se bort fra sine egne forud antagelser. Det skal man gøre, for ikke at tildele subjektet nogle betydninger, der ikke stemmer overens med dennes livsverden (Langdridge, 2007). Det handler altså om, at man så fordomsfrit som muligt behandler den viden, man får fra et subjekt, for at kunne opretholde den naturlige attitude (Langdridge, 2007). Det handler om at kunne fremstille den mest præcise bevidsthed ved et fænomen, for at få den mest

---

objektive indsigt. Den fænomenologiske reduktion kan ses som værende en form for analytisk værktøj, hvor ens egen bevidsthed skal bruges til, deskriptivt at kunne forklare nye fænomener (Langdridge, 2007). Når vi anskuer et nyt fænomen, skal vi, uden vores forud antagelser, kunne beskrive den livsverden, vi oplever. Succeskriteriet for denne proces, er at kunne indsamle og konceptualisere så mange detaljer om et givet subjekt som muligt.

## Hermeneutik og den eksistentielle fænomenologi

Som beskrevet ovenfor, har fænomenologien udviklede sig meget, siden Husserl i sin tid var foregangsmand. En af de mere anvendte tilgange, som fænomenologien har udviklet sig til, er den eksistentiefænomenologiske tilgang, som Martin Heidegger var frontperson bag (Heidegger, 1988; Jacobsen et al., 2015). Grunden til, at jeg har valgt at sætte hermeneutik og den eksistentielle fænomenologi op sammen, er, at de har en del lighedstræk mellem hinanden. Der er dog forskelle: Hvor den ”normale” fænomenologi taler meget ind i at være en deskriptiv tilgang, så lægger den eksistentielle fænomenologi sig mere op ad de hermeneutiske tanker, hvor der er mere fokus på den rene fortolkning (Højberg, 2014).

Hermeneutikken bygger på tanken om, at ens forståelse og fortolkning, kommer før den egentlige forklaring på et område (Højberg, 2014). Der er tre former for den ”klassiske” hermeneutiske tilgang, som er hhv. kritisk, metodisk og filosofisk. Alle tre retninger bygger på den klassiske tilgang om den *hermeneutiske* cirkel, men har hver sin forklaring på, hvad den betyder. En fælles betegnelse på dette, kan være: ”*Den vekselvirkning, der foregår mellem del og helhed*” (Højberg, 2014, p. 292). Man kan med andre ord sige, at ingenting kan forstås uden at skille del og helhed fra hinanden. Hermeneutikkens hovedfokus i forhold til fortolkningsprocesser er noget, som der unægteligt altid sker ud fra fx sprog og kommunikation. Dette kan være med til at skabe en større forståelse inden for et vidensfelt, og hermed være med at skabe den eftersøgte helhed eller meningsforståelse (Jacobsen et al., 2015).

Heideggers udlægning af den eksistentielle fænomenologi tager udgangspunkt i det begreb, han kalder *dasein* – med det menes der, ‘dét at være i verden’ (Heidegger, 1988; Jacobsen et al., 2015). Mennesket er fortolkende og reflektivt. Vi er på mange måder, ifølge Heidegger, selv ansvarlige for, hvordan vores liv opleves og hvilke værdier vi tillægger vores oplevelser, fordi vi som mennesker *lever* livet, og ikke bare er til stede i det (Heidegger if. Langdridge, 2007). Heidegger mener ydermere, at vi som mennesker eksisterer pga. vores evne til at kunne fortolke vores livsverden, men også til at kunne forstå de signaler, vi hver især ser. I forhold til naturlig attitude, som betød, at man som udgangspunkt er

---

forudsætningsløs, så mener Heidegger, at vi som mennesker har et behov for at forstå, og at vores forforståelser er et levevilkår, vi bliver nødt til at forholde os til. For at kunne forstå et fænomen eller objekt, vil der altid være en fortolkningsproces, hvad end den er bevidst eller ubevidst (Heidegger if. Jacobsen, et al., 2015).

Den anden store foregangsmand, inden for den eksistentiale fænomenologi, er Hans-Georg Gadamer. Han kaldte sin retning for den filosofiske hermeneutik, og er en tilgang, der lægger sig meget op ad Heideggers tanker. Gadamer mener, ligesom Heidegger, at man som menneske ikke kan se sig fri af fortolkningsprocessen, og at vi som mennesker altid møder verden med en form for forforståelse (Gadamer if. Andersen & Koch, 2015). Vores bevidsthed vil aldrig være helt objektiv og upåvirket af de forforståelser eller forventninger, vi selv møder andre fænomener med. Havde vores bevidsthed været objektiv, havde vi ikke kunnet forstå signaler eller generelle oplevelser af verden. Det er ikke ensbetydende med, at vi skal lade vores egne forforståelser begrænse os i vores forskning, men betyder nærmere, at det er vigtigt at være bevidst om vores forforståelse, og ikke være bange for vores modtagelighed overfor nye indtryk, som kan påvirke vores forståelse af verden (Andersen & Koch, 2015). Gadamer mener, at det bedste resultat, man kan få indenfor forskning, er, hvis man ser ens egen forforståelse og de nye input, som en form for *horisontsammensmeltning* (Gadamer, 2006). Med det mener han, at der på et tidspunkt sker en overgang fra ens egen forståelsesramme af et vidensfelt til andres. Denne sammenfletning er det, som kan give de mest fordrende betingelser, for at kunne forstå et andet menneske eller fænomen. I forhold til den hermeneutiske cirkel betyder det altså, at ens egen rolle som forsker, bliver en del af den store forståelsesramme. Det er denne vekselvirkning, som har udgjort processen i udarbejdelsen af dette speciale. Man skal kunne forstå den evige proces og kunne engagere sig selv i denne, for at kunne lære at forstå et nyt fænomen (Andersen & Koch, 2015).

## **Min egen forståelse af videnskabsteorien**

For at kunne efterleve, hvad mine afsnit ovenfor indeholder, synes jeg det er passende at skrive, hvilken videnskabsteoretisk position, mit speciale har indtaget. Da mit speciale har en kvalitativ tilgang, hvor jeg har valgt at anvende det semistrukturerede livsverdensinterview, synes jeg, at fænomenologien giver god mening at arbejde ud fra/tage udgangspunkt i. Det skyldes, at jeg gennem mit speciale har til formål at belyse kampsportsverdenen og forstå, hvilke psykologiske processer der udspiller sig hos den enkelte udøver. Det er netop det, som fænomenologien kan være med til at hjælpe mig med at belyse.

---

Man kan måske stille spørgsmålstegn ved, om den klassiske fænomenologiske tilgang vil være den bedst mulige tilgang at anvende for at besvare min problemformulering. Fænomenologien, og herunder specielt Husserl, taler meget ind i tanken om, at man skal være fordomsfri og ikke lade sig påvirke af egne forforståelser og huske den naturlige attitude. Denne tilgang ser jeg som begrænsende for mit speciale, da jeg på forhånd har en stor viden og kendskab til kampsportsverdenen, så det vil faktisk være umuligt for mig selv at skulle efterlade mine egne forforståelser og tanker om emnet. Derfor har jeg kigget mod de tanker, som både Heidegger og Gadamer står bag inden for den hermeneutisk-fænomenologiske tilgang. Her synes jeg, at man tilgodeser ens egen forforståelse, men ligeledes også fortolkningsprocessen. Man kan sige, at i stedet for, at jeg skal henkaste min egen forforståelse, så kan jeg netop bruge min forforståelse til at udforske fænomenet endnu mere. Det kan være med til at give mig et større indblik i kampsportsverdenen, og være med til at gøre mig mere modtagelig over for nye impulser og erkendelser. Jeg er dog bevidst om, at jeg ikke skal lade mig styre i blinde efter mine forforståelser og første iagttagelser, da det kan være med til at begrænse min forskning af fænomenet. Det er derfor, at jeg har valgt at anvende den eksplorative tilgang, som kan udfordre mine egne hypoteser, tanker og fordomme, og bruge disse forforståelser, til at finde nye spørgsmål og undren, der kan skabe grobund for forskningen af både aggression og kampsport i fremtiden.

---

## Metode

For at understøtte mit videnskabsteoretiske afsnit, vil jeg nu gennemgå mine metodiske overvejelser og fremlægge min metodiske tilgang af mit speciale. Først vil der blive præsenteret en redegørelse på, hvordan mit speciale er opbygget ud fra den kvalitative forskningsmetode, som jeg prøver at belyse kampsportsudøvernes livsverden med. Herefter vil der blive fremlagt en redegørelse af det semistrukturerede livsverdensinterview, som er med til at skabe afsættet til min empiri og dataindsamling. Herefter vil der følge nogle af de metodiske overvejelser, jeg har gjort mig, ved min egen position som forsker, samt overvejelserne ved både at have lavet online og fysiske interviews. Herunder vil jeg også komme ind på de overvejelser, jeg har gjort mig, under transskriberingen af mine interviews og valget af tematikker. Slutteligt vil jeg komme ind på de etiske overvejelser, jeg har gjort mig, både ift. mine interviews og ift. resten af min undersøgelse af aggression/kampsport.

## Det kvalitative studie

Med udgangspunkt i min videnskabsteoretiske tilgang, som er den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang, har dette speciale en kvalitativ tilgang i sin metodiske opsætning. Man kan altså sige, at jeg gennem min bearbejdning af både indsamling af data, samt analyse heraf, prøver at fremme nogle af de *kvaliteter*, som mine respondenter har givet mig, modsat de kvantitative studier, hvis fokus er at opnå så stor en *kvantitet* som muligt. Den kvalitative tilgang har et større fokus på at undersøge og belyse nogle af de tendenser eller fænomener, der opleves i andres livsverdener, for at få en større forståelse af et emne, fremfor det mere generelle og kvantificerede. Man forsøger at nå en større meningsdannelse ved at udforske personlige og individuelle betragtninger gennem mennesker eller situationer.

## Kvalitetssikring

Der har gennem forskningshistorien været en del diskussioner om, hvordan man kan sørge for at opretholde evidens i den kvalitative tilgang. Hvor man i det kvantitative studie søger efter kausale forhold, og prøver at gøre forskerens position mere neutral og objektiv, så bevæger man sig ind i en anden og mindre objektiv tilgang, når man har med det kvalitative studie at gøre. Indenfor det kvalitative forskningssegment, forsøger man ikke at underminere forskerens rolle, men derimod at italesætte udfordringerne ved at undersøge sociale og personlige forhold, da det er noget nært uundgåeligt ikke at blive påvirket af fx interviewpersonens fortællinger (Kapartschhof, 2015) eller sin forforståelse. Det er ikke ensbetydende med, at man skal

---

negligere forskerens rolle, men snarere at man skal være sit ansvar bevidst, og virke gennemsigtig i sin behandling af empiri eller data, og prøve at være uddybende, når ens subjektive holdning evt. kommer frem (Kapartschhof, 2015). Med dette in mente, vil jeg undervejs i mit speciale forsøge at være så gennemsigtig som muligt, og komme med uddybende tanker om dette i min metodiske diskussion.

I det kvantitative studie er det vigtigt at have en høj *reliabilitet*, *validitet* og *generaliserbarhed*, for at sikre en så høj objektivitet som muligt, i sin søgen efter kausalitetsforhold og at be- eller afkræfte sine hypoteser. Thagaard (2004) fremlægger sit bud på, hvordan man kan bruge begreberne *troværdighed*, *bekræftbarhed* og *overførbarhed*, til at erstatte de kvantitative begreber i det kvalitative studie. Hun har taget de enkelte begreber og sat dem overfor de oprindelige begreber. Således har hun sat troværdighed over for reliabilitet, bekræftbarhed over for validiteten og slutteligt overførbarheden sat over for generaliserbarheden. Hun mener, at i ordet troværdighed ligger en vigtighed fra forskerens side af at kunne vise en gennemsigtbarhed i sådan en grad, at man ikke er tvivl om, hvornår der er tale om en given information fra fx interviews, og hvornår der er tale om en tolkning af information eller en egen holdning (Thagaard, 2004). Bekræftbarheden i studiet skal ses i lyset af, hvordan ens fortolkning af undersøgelserne er, og hvordan man kan stille sig kritisk i forhold til sin egen position som forsker. Derudover bliver der lagt vægt på det ansvar, man har, for at kunne give en forbeholden viden videre i forhold til det miljø/fænomen, der er blevet undersøgt. At man forholder sig kritisk til sig selv og sin egen forskerposition, kan være med til at styrke generaliserbarheden (Thagaard, 2004). Til sidst skal overførbarheden ses som en slags guideline, i forhold til hvorvidt den forståelsesramme, man har sat sig, stemmer overens med det, der er givet udtryk for i undersøgelsen. Thagaard mener, at det er forskerens ansvar at kunne argumentere og delagtiggøre sine tanker og valg, i forhold til de tolkninger, der bliver lavet i forbindelse med bearbejdningen af empiri og teori. (Thagaard, 2004).

Hvis man kigger på disse faktorer indenfor de kvalitative studier, så har min hensigt i dette speciale ikke været at lave en ny teoriretning eller at kunne bevise, at alle kampsportsudøvere har det præcis på samme måde. Tværtimod har jeg har haft en intention om at tilføje ny viden til et område, der i hvert fald inden for dansk forskning, ikke har fået særligt meget opmærksomhed. Det er derfor vigtigt for mig som forsker at understrege, at jeg vil være transparent i mine betragtninger, og forsøge at give et nuanceret billede af, hvordan kampsportsudøverne ser deres egen verden, samt hvordan psykologien kommer i spil i deres udtalelser. Som tidligere nævnt, vil jeg i diskussionen forsøge at komme ind på min egen rolle og ansvar, og vil her reflektere over kvaliteten af mit kvalitative speciale.



---

## Det semistrukturerede livsverdensinterview

Til at besvare min problemformulering, har jeg, inden for de kvalitative metoder, valgt at mit empiriske grundlag skal være interviews. Grundet min hermeneutiske og fænomenologiske tilgang, så har jeg valgt at lave *semistrukturerede livsverdensinterview*, til at få en større indsigt i, hvordan kampsportsudøvernes aggressionsniveau og livsverden ser ud. Det semistrukturerede livsverdensinterview er et redskab, der har til formål at forstå, analysere og fortolke interviewpersonernes perspektiv, og deres oplevelse af deres liv (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Kvale og Brinkmann beskriver et semistruktureret livsverdensinterview som: ”*Et interview, som har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden, med henblik på at meningsfortolke de beskrevne fænomener.*” (Kvale & Brinkmann, 2015).

Selve det semistrukturerede interviews metodiske tilgang og mål, er at prøve at få en større indsigt i en livsverden, som er anderledes fra ens egen. Samtalen kan på mange måder ses som værende en udvidet version af en hverdagsnak, kombineret med et centralt fokusområde, hvor man kombinerer samtalen, med en professionel og forskningsmæssig tilgang. Med andre ord, er det en åben samtale, hvor interviewet har en agenda og et formål (Kvale & Brinkmann, 2015). Samtalens formål, er, at det skal være en fleksibel og dynamisk samtale, men for at interviewet har en semistruktureret tilgang, udarbejdes der på forhånd en *interviewguide*. Interviewguidens formål, er at forberede spørgsmål, der skal hjælpe med at få samtalen ind over de tematikker og områder, som er relevante for interviewets formål. Hvis ikke man havde en interviewguide, ville man risikere, at samtalen ikke få den samme forskningsmæssige kvalitet, og derved vil den professionelle del af interviewet forsvinde (Kvale & Brinkmann, 2015). Interviewguiden tillader dog stadigvæk en vis fleksibilitet, da den fungerer som et hjælpende redskab til samtalen og dermed ikke er et striks regelsæt. Der vil stadigvæk være rig mulighed for, at interviewerens kan stille spørgsmål, der ikke er en del af guiden, da de spontane spørgsmål kan være med til at danne grobund og dybere forståelse for informanternes livsverden.

Et af de ansvarsområder, jeg som forsker har, er at lede interviewet hen mod de tematikker og problemstillinger, der ses som værende relevante for min forskning. Derfor er samspillet med forsker og interviewperson vigtig. Det er gennem dette samspil, at der kan skabes ny viden. Hvor man i kvantitative studier ser på, hvor mange ens svar, man måske kan få i en spørgeskemaundersøgelse, så er viden her en mere dynamisk størrelse. Hensigten er, at den viden, man får, bliver behandlet på en intersubjektiv måde, hvor man skal respektere forskellighederne mellem forsker/interviewer og interviewperson. Interviewpersonernes svar skal dermed behandles med respekt, også selvom de svar, de kommer med, måske ikke helt

---

svarer til det, forskeren havde udset sig til at starte med. Her er det vigtigt at huske på, at interviewets formål, er at forstå informanternes egen livsverden, og ikke en verden, som man prøver at konstruere for dem (Kvale & Brinkmann, 2015).

Selvom man i det semistrukturerede interview slår sig på, at det skal være en åben samtale, hvor det er informantens svar, som er de vigtigste, så skal man samtidig ikke negligere det asymmetriske forhold mellem informant og forsker. Forskerens position fremstår som den magthavende person, da det er i forskerens interesse, at interviewet bliver foretaget. Forskeren har således magten over, hvordan han vælger at håndtere informantens svar, hvilke spørgsmål der skal stilles og ikke stilles, og hvornår samtalen skal rykkes videre til et nyt fokus (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er derfor vigtigt, at relationen mellem forsker og informant bliver vedligeholdt og respekteret. Derfor er løbende anerkendelse i samtalen vigtig for, at informanternes oplevelse af interviewet fremstår positivt, og ikke som et slags krydsforhør (Kvale & Brinkmann, 2014). Ligeledes skal informantens svar behandles med respekt, da man som forsker har eneret over databehandlingen, og hvordan informantens fænomener fortolkes (Kvale & Brinkmann, 2014).

Det er derfor også nogle af de etiske overvejelser, jeg har gjort, mig ved dette speciale. Det har været vigtigt for mig, at informanterne har haft en god oplevelse i interviewsituationen, selv hvis nogle af spørgsmålene måske er kommet for tæt på. Interviewguiden har derfor været et godt redskab, til at få informanternes forhåndsgodkendelse af tematikkerne og interviewets fokus, så de vidste, hvad de gik ind til.

## **Udførelsen af interviews**

I forbindelse med udførelsen af mine interviews, har jeg valgt at dele dette punkt op i flere kategorier; overvejelser i forbindelse med interviews og rekruttering af informanter, interviewguide, online/fysisk møde, transskription og etik. Dette har jeg valgt at gøre, for at skabe en større gennemsigtighed i udførelsen, især da jeg har lavet dette speciale alene og ikke i en gruppe. Herved at det mine egne overvejelser og mine beslutninger, der er blevet foretaget.

## **Overvejelser i forbindelse med interviews og rekruttering af informanter**

Da jeg satte mig for at undersøge kampsportsverdenen med en kvalitativ tilgang, havde jeg mange overvejelser om, hvordan jeg bedst muligt kunne få det største og mest nuancerede billede af udøvernes livsverden frem. I og med, at min egen forforståelse for kampsport er

---

forholdsvis stor, valgte jeg at se på, hvordan min egen viden på bedst mulig måde, kunne blive udvidet. Som nævnt i specialets indledning, har jeg selv set kampsport i mange år og er gået meget op i det på et tilskuerniveau, men har aldrig selv dyrket det. Derfor var det vigtigt for mig at se, om jeg på en måde kunne få en dybere forståelse af kampsportsmiljøet gennem interviews, og altså få en forståelse af sporten indefra. Jeg kunne også have valgt at lave et kvalitativt observationsstudie til at beskrive kampsportsudøvernes miljø, men jeg besluttede mig for, at den personlige interaktion, og de personlige erfaringer, jeg ville få indsigt i, vægtede højere i forhold til mit speciale, da det er de individuelle psykologiske processer, der er omdrejningspunktet for mit speciale.

Da jeg skulle rekruttere mine informanter, havde jeg på forhånd lavet nogle kriterier, som mine informanter skulle leve op til. Det gjorde jeg, for at have et sammenligningsgrundlag mellem de forskellige informanters besvarelser. De kriterier, jeg på forhånd havde sat op, var:

- 1) Informanterne skulle være mænd.
- 2) Har udøvet kampsport i over 10 år.
- 3) Stadigvæk havde et tilhørsforhold til en kampsportsklub.
- 4) Kampsportsgenren skulle være enten MMA, boksning eller kickboksning.

Grunden til, at jeg opstillede disse kriterier, var, at jeg ønskede at tale med nogen, som har været i miljøet over en længere periode, og dermed ville være gode repræsentanter for deres sport. Derudover er den personlige udvikling et omdrejningspunkt i min opgave, og det gav derfor god mening for mig, at tale med udøvere, som har dyrket sporten i lang tid, og som stadigvæk er aktive. At udøverne stadig var aktive, antog jeg ville gøre deres svar mere repræsentative, da deres oplevelser med sporten var friske i erindringen. Jeg havde gjort mig en del overvejelser i forhold til, om jeg udelukkende skulle interviewe mænd, men siden kampsportsverdenen er en meget mandsdomineret verden, gav det mening at fokusere på mændenes oplevelser. Valget af MMA, boksning eller kickboksning, som kriterium for kampsportsgenre skyldes, at det er de kampsportsgrene, hvor der er mest fysisk kontakt og flest slag og spark involveret.

Jeg valgte, i samråd med min vejleder, at interviewe tre personer til mit speciale. Vi mente, at dette var et passende antal, i det der med flere interviews ikke ville være mulighed for at gå lige så meget i dybden i analysen pga. specialets omfang, og med færre interviews ikke ville opnå en stor nok repræsentation af udøvernes oplevelser med sporten. Der vil i afsnittet (Præsentation af informanter) komme en kort præsentation af de forskellige informanter.

---

## Interviewguide

I forhold til det semistrukturerede livsverdensinterview, så ligger der i ordet 'semistruktureret', at der på forhånd er udarbejdet en vis form for struktur i interviewet. Det er her interviewguiden kommer ind som hjælpemiddel. Interviewguiden skal være med til at løfte samtalen fra en hverdagssnak et interview, der kan give noget forskningsmæssig viden (Kvale & Brinkmann, 2015). Den er delt op i to sektioner, hvor den venstre side har skitseret tematikkerne, og den højre side indeholder de på forhånd udarbejdede spørgsmål (Bilag 1).

I interviewguiden er der i starten udformet en form for briefing og rammesætning for interviewet. Det er her, at informanten for første gang ser formålet med interviewet, og ser deres personlige rettigheder: de kan til enhver tid stoppe interviewet eller sige nej til brugen af interviewet i databehandlingen. I hvert af interviewene starter jeg med at få bekræftet, at de har læst disse ting, og får optaget på optageren, at de har givet samtykke til, at jeg må bruge deres data (Kvale & Brinkmann, 2015). Herefter følger de tematikker, som jeg havde opstillet på forhånd: demografi, kampsport, kampsportsklubben – hvordan opleves den, fordomme om kampsport, fysisk og mental træning, aggression, fremtidsudsigter og evt. (Bilag 1). Under hver af tematikkerne ligger et væld af forskellige spørgsmål. Ved det første tema 'demografi', er spørgsmålene forholdsvis nemme og åbne. Det er de med det formål at få startet interviewet godt og fortroligt op, og sørge for at informanterne føler sig set og hørt fra start af (Kvale & Brinkmann, 2015).

Formålet med interviewguiden, og at informanterne kender den på forhånd, er også, at det skal være med til at holde interviewet meget jordnært. Det er, som nævnt ovenfor, også derfor, at jeg vælger at starte interviewet roligt ud. Det skaber en god dynamik og alliance mellem informant og forsker, og er også være med til at skabe fællesskab og et det fortroligt rum, som giver informanten lyst til at dele personlige informationer (Kvale & Brinkmann, 2015).

Interviewet er ligeledes delt op i forskellige sektioner, hvor tema 2-4 omhandler kampsport generelt og miljøet omkring det. Det er her, at kampsportsudøverne er de sande eksperter, og det er her, jeg bruger de åbne spørgsmål til at få en større indsigt i deres livsverden. Hvis der er nogle af tingene jeg gerne vil have uddybet, så stiller jeg opfølgende spørgsmål, fx "Kan du sætte lidt flere ord på det, du sagde om...".

Da aggression er en af hovedtematikkerne i projektet, har det fået et tema for sig. Det er her, jeg udfordrer mine informanter noget mere, ved at stille spørgsmål, som de skal overveje og sætte sig ind i. Det gør jeg, for at vise, at informanten og forskeren i samspil

---

kan komme frem til nogle interessante pointer (Galletta, 2013). Afsluttende runder jeg samtalen af med nogle hypotetiske spørgsmål om fremtiden i kampsportsverdenen, da det er en god måde, at få informanterne tilbage til et roligt og ufarligt sted at være, inden interviewet bliver stoppet kort efter (Kvale & Brinkmann, 2015).

## **Online/fysisk møde**

Før coronapandemien havde jeg ikke forestillet mig, at jeg skulle ende med at foretage nogle af mine interviews online. Men efter over et års erfaringer med både forelæsning og praktik med online kontakt, har jeg ikke på samme måde den samme skepsis i forhold til at foretage mine interviews online. Jeg fik kun muligheden for at lave ét af interviewene fysisk, mens de to andre blev foretaget online. Dette var en præmis, som jeg ikke selv kunne kontrollere.

De to online interviews blev foretaget over platformen Zoom, hvor jeg, gennem min mail på Aalborg Universitet, havde en GDPR-sikret adgang, så jeg kunne stå inde for mine informanternes datasikkerhed. Jeg brugte en optager godkendt af AAU, så jeg kunne transskribere interviewene så præcise som muligt. Ved at lave interviewene online, havde også den betydning, at kommunikation og interaktion var minimal før udførelsen af interviewene. Der blev ikke brugt lang tid på at smalltalke, før optageren blev tændt. En udfordring ved det online interview, er, der ikke har været samme mulighed for mig, til at kunne aflæse informanternes kropssprog eller deres nonverbale kommunikation. Dog kan man argumentere for, at idet det er et semistruktureret livsverdensinterview, jeg har foretaget mig, så er det informanternes ord og fortællinger, der er det vigtigste, og ikke kropssproget (Kvale & Brinkmann, 2015). Dog fandt jeg en fordel i forhold til logistik og planlægning ved at afholde interviewene online. Det kan desuden også være mere trygt for informanten at være i hjemlige omgivelser, i stedet for at møde mig ansigt til ansigt (Hanna & Mwale, 2017).

Ved det fysiske interview, blev jeg inviteret ned i en lokal MMA-klub, så jeg også kunne få en fornemmelse af stemningen i en kampsportsklub. Jeg fik hilst på Peter (Bilag 2), og der fik vi begge to mulighed for at se hinanden an til at starte med. Det virkede som et roligt miljø, da vi var de eneste, der var til stede i klubben på det tidspunkt, og samtidigt virkede det som nogle sikre omgivelser for Peter. Ved det her interview kunne jeg både se og mærke kropssproget hos informanten, og dette kan have haft en positiv påvirkning på vores interaktion, men da dette ikke er centralt for min opgaves opbygning, er det ikke noget, der indgår i hverken transskriptionen eller analysen.

---

## Transskription

I forhold til at transskribere mine interviews, har lagt mig så tæt op ad ordret, som muligt. Det vil altså sige, at jeg har transskriberet alle de små fyldord, som ”øøh”, ”hmm” og ”mmh”. Alle de ikke-færdige sætninger er ligeledes blevet skrevet ned. Transskriptionerne (bilag 2, 3 og 4) bærer præg af denne detaljegrad. Der er derfor ikke uvæsentligt at tage højde for det enkelte ord og hvilken sammenhæng det har, i forhold til resten af samtalen.

Jeg har tilbudt hver informant, at de må læse både mit færdige speciale, men også mine transskriptioner, når jeg er færdig. Her har jeg været inde og kigge på det etiske område, i forhold til, at informere informanterne om, at der er en ikke uvæsentlig forskel ved at høre sig selv snakke og at læse sine egne ord på skrift. Jeg har ligeledes fortalt dem, hvad min opgaves fokus er, og derfor hvorfor nogle af deres synspunkter er blevet udeladt, nemlig for at bevare relevansen og den røde tråd i opgaven (Kvale & Brinkmann, 2015).

## Etik

Jeg har gjort mig mange etiske overvejelser i forbindelse med udarbejdningen af mit speciale, hvor jeg især har haft for øje, at skulle beskytte og passe på min informanter, da det er deres svar, som danner grobund for hele min opgave. Da jeg gennem min tid på universitetet har prøvet kræfter med at interviewe personer med forskellige problemstillinger, føler jeg, at jeg har kunnet trække på mine erfaringer fra tidligere, og derfor havde jeg på forhånd gjort mig nogle etiske overvejelser, som jeg har haft for øje under hele processen.

For at være så transparent overfor mine informanter som muligt, udarbejdede jeg en befring (bilag 1), hvor jeg listede de forskellige rettigheder op for min informanter. Det gjorde jeg, for at de kunne føle sig trygge i interviewsituationen, og for at vise dem tillid. Ifølge Brinkmann (2015), kan man med fordel dele etik op i to sektioner; mikro- og makroetik. Netop det at vise empati og drage omsorg for informanterne, er det, som menes med mikroetik (Brinkmann, 2015). Det har været en stor fokus for mig at vise kampsportsudøverne, at jeg har en forforståelse for deres miljø, og at de ikke skulle være nervøse for, dét, de måtte fortælle mig, ville komme tilbage til dem negativt. Derfor har jeg også været meget anerkendende i min måde at respondere til informanterne på, selvom nogle svar måske har overrasket eller chokeret mig. Det er også under mikroetik, at man kan placere det ujævne magtforhold mellem informant og forsker. Jeg har været meget bevidst om, at jeg har gjort det klart for mine informanter, at de ikke skal sidde og være nervøse for, om noget af det, de siger, ikke kan bruges i forhold til mit speciale. Det er mit ansvar at kunne navigere i svarene. Det vigtigste i

---

denne asymmetriske alliance, er, at det har været en behagelig og konstruktiv samtale, hvor begge parter har været tilfredse og positivt stemte bagefter.

Hvis man skal kigge på noget på et makroetisk plan, så menes der, at man skal kunne se på sin forskning og vurdere det ud fra en samfundsmæssig relevans og respekt (Brinkmann, 2015). Det vil altså sige, at når jeg har lavet interviews med kampsportsudøvere og forsøgt at få en indsigt i deres livsverden og deres holdninger til aggression, så skal man kunne se det ind i en samfundskontekst. Jeg har været meget bevidst om, at jeg skulle behandle informanternes svar på en sådan måde, at jeg ikke skulle lave de store konklusioner eller diskussioner i forhold til i forvejen udarbejdet forskning. I stedet har jeg sat spørgsmålstegn ved og udfordret den aktuelle forskning, for at få nogle nye perspektiver og indsigt i en verden, hvor forskningen i forvejen er på et lavt niveau især i skandinavisk kontekst.

## **Analysens fremgangsmåde**

I forbindelse med min dataindsamling i form af interviews, har jeg overvejet, hvilken analysemetode jeg ville benytte mig af. Jeg har som videnskabsteoretiske tilgang som sagt valgt en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang. Selve den hermeneutisk-fænomenologiske tilgang skal i sagens natur ikke forstås som værende en stringent tilgang, hvor man går meget slavisk til værks, men mere som en dynamisk tilgang (Langdridge, 2007). Mit mål med analysen er derfor, deskriptivt at beskrive, analysere og skabe en meningsdannelse i forhold til mine informanternes oplevelse af kampsportsverdenen, og hvad det gør for dem at dyrke sporten. Dette skal jeg forsøge at analysere frem ud fra deres unikke og individuelle svar, ud fra en kulturel og kampsportshistorisk kontekst. Som nævnt i videnskabsteoriafsnittet, er det mit ansvar at sammenkoble mine egne forforståelser med informanternes svar, så der sker en horisontsammensmeltning mellem forsker, og informanter. Dette sker gennem den vekselvirkning, som den hermeneutiske cirkel er, hvor små dele kan være med til at give en ny helhed og en bredere forståelse for fænomenet.

For at mit speciale skal have muligheden, for at være så relevant og evident som muligt, har jeg valgt at benytte mig af to analysemetoder; Det har jeg gjort, fordi det kan være svært at finde en helt standardiseret analysemodel med en fænomenologisk tilgang (Jacobsen, et. alt, 2015). Dog vil jeg finde det usandsynligt, at jeg vil kunne bearbejde min dataindsamling på bare egne overvejelser, selvom en af grundpillerne i fænomenologien er en åbenhed og undren. De to analysemetoder, jeg vil benytte mig af, har begge deres afsæt i de fænomenologiske og hermeneutiske tanker. For at kunne få mest muligt ud af mine transskriptioner, har jeg valgt at benytte mig af interpretative phenomenological analysis (IPA

---

red.), og til at analysere den data, der kommer ud af det, vil jeg anvende Max van Manens seks trin om en analyse baseret på en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang (Langdridge, 2007). Dette skal være med til at skabe flest mulige nuancer i min analyse, men også til at hjælpe til at vurdere hvilke udsagn og emner, der er relevante nok, til at kunne komme med i den samlede analyse (Langdridge, 2007).

## **Interpretative phenomenological analysis**

For at kunne benytte sig af interpretative phenomenological analysis (herefter IPA), er det største fokus hos forskeren at gengive informanternes svar, således at de bliver meningsgivende og så fyldestgørende som muligt. Derfor er det at arbejde fokuseret, gennem en struktureret analysemetode, vigtig. IPA taler ind i, at man gennem fem trin, kan finde de mest passende hovedtemaer for analysen, som man kan arbejde videre med. Før man starter med analysen, skal transskriptionen laves. Her kan man med fordel lave en ekstra margen i siderne af transskriptionen, så man kan skrive små kommentarer ned løbende (Langdridge, 2007).

Trin 1: Transskriptionen af hvert interview gennemlæses, og de ting der synes at virke spændende og relevante, skrives ned i marginen. Det kan være ord eller små passager (Langdridge, 2007).

Jeg havde valgt at læse hvert interview igennem, efter at jeg har havde transskriberede det. De små kommentarer skrev jeg ned i et dokument med linjenumre ved siden af, så jeg kunne have det bedst mulige overblik. Dette trin minder meget om trin 3 (Langdridge, 2007).

Trin 2: Transskriptionen skal herefter kodes efter de temaer, som det ligner, der kommer frem, ud fra kommentarerne fra trin 1 (Langdridge, 2007). Her er planen, at temaerne skal afspejle både en sammenhæng mellem kommentarerne og men måske endda også være teoretisk orienterede (Langdridge, 2007).

I dette trin har kigget på de temaer, jeg havde skrevet ned, og overvejet, hvilke af disse temaer og kommentarer, der var relevant for mig, og hvilke der ikke var. Jeg valgte dog at kode alle kommentarerne, så jeg ikke undlad noget væsentligt ved en fejl.

Trin 3: Ved dette trin skal man liste de forskellige tematikker i et dokument i deres originale kronologiske rækkefølge. Her er rollen som forsker vigtig, da man skal kunne identificere de tematikker, der overlapper hinanden, så man kan stille dem i andre og større organiserede tematikker (Langdridge, 2007). Ved dette trin er det vigtigt, at man bliver ved med at bryde



---

de tematikker ned, som måske minder om hinanden, for at finde forskellene ved tematikkerne. Dette kan være med til at give nogle overordnede temaer, mens andre bliver til undertemaer (Langdridge, 2007).

Allerede ved begyndelsen af udarbejdningen af spørgeguiden, havde det på forhånd givet mig lidt tanker om, hvilke tematikker det evt. ville kunne give. Det trin gav et godt overblik over de fundne temaer.

Trin 4: Her skal der produceres en tabel over de temaer, der er fundet. Det er ved dette punkt, at temaerne skal navngives, og herefter skal de kobles til den originale tekst eller citat, der kan refereres tilbage til gennem linjenumrene i transskriptionerne (Langdridge, 2007). Det er ved dette trin, at man kan se hvilke temaer der er tilbage, hvis de ikke passer under et af hovedtemaerne eller ikke kan bidrage yderligere til analysen (Langdridge, 2007).

Da jeg var nået dette punkt efter at have færdiggjort alle mine transskriptioner, sammenlignende jeg tematikkerne, for at se hvor stor samhørighed der var mellem de tre interviews. Det var en god måde for mig at få skåret gevaldigt ned i tematikkerne og gøre min analyse mere skarp. Det var også en måde, hvor jeg kunne gøre mine tematikker mere forskningsorienterede.

Trin 5: Hvis der er flere transskriptioner inden for samme område, så kan man vælge at gå tilbage og kigge tilbage på trin 1 ved alle sammen. Ellers kan man bruge de tematikker, man har fundet fra trin 4, og se dem som en guide gennem resten af analysen. Hvis man vælger den sidste tilgang, skal man være påpasselig i forhold til den fænomenologiske tilgang, så man ikke glemmer det unikke i analysen, og ikke gør det for standardiseret (Langdridge, 2007).

Da jeg selv både har udført mine interviews og skrevet mine transskriptioner, har jeg ikke kunnet lade være med at se på de forskellige interviews og tidligt i processen overveje, hvilke tematikker, der har kunnet være gennemgående for alle interviewene. Jeg har dog været påpasselig med at drage konklusioner for tidligt, og givet mine informanter mulighed for at kunne påvirke mine temaer gennem deres svar. Nogle tematikker har været meget i øjnufaldende og måske endda forventet, hvor andre temaer først kom frem efter længere tids arbejde med IPA analysemodellen.

## **Max van Manens analysemodel**

Max van Manens har udarbejdet en 6-trins analysemodel til udarbejdning af en hermeneutisk-fænomenologisk analyse, der har til formål at bevare den fænomenologiske tilgang på bedst

---

mulig måde (Langdridge, 2007). Ligesom ved IPA, så lægger van Manens vægt på, at man skal bevare lysten og nysgerrigheden, men at man er nødt til at gøre forskningen både relevant og valid, da det ellers ikke har noget formål. De seks trin som van Manen har udarbejdet, skal ses som en guideline og inspirationskilde, frem for en stringent måde at analysere på. Det er også derfor, at mit analysearbejde er en sammenkobling af både IPA og van Manens, da de minder meget om hinanden, men har hver sine forskelligheder, som jeg finder nyttig i min analyse. IPA har et større fokus på transskriptionerne, hvor Van Manen mere er det oplevede fænomen, der har fokuset. Van Manens seks trin ser således ud, ud fra egen bedste mulige oversætning:

1. At bevæge sig mod et fænomen, der vækker en interesse og som har en kontakt til verden
2. At prøve at undersøge den oplevelse, vi oplever, i stedet for at smide det i ”kasser” med det samme.
3. At kunne vise en form for refleksion, som vil kunne mønte ud i tematikker.
4. Det at kunne lave en beskrivelse af fænomenet gennem fortolkning, der kan gøre det mere håndterbart.
5. At kunne fastholde sin egen psykologiske professionalisme og viden, når bearbejdningen af fænomenet skal ske
6. Huske den hermeneutiske tilgang, ved at balancere mellem del og helhed

(Langdridge, 2007, p. 122).

Ligesom med IPA, så forsøger van Manen at skabe en vis forbindelse mellem dataene og videnskaben (Langdridge, 2007). Hvor IPA har meget fokus på arbejdet med transskriberingen, så giver disse seks trin mulighed for at kunne fortolke, perspektivere og udforske fænomenet kampsport, og hvad det gør i forhold til aggressionsregulering. Da jeg har valgt en kvalitativ, eksplorativ tilgang, er det ikke min hensigt, gennem min analyse og resultater, at vil opstille en generel teori omkring aggression og kampsport. Det er nærmere at kunne lave en forbindelse mellem i forvejen udarbejdet teori og informanternes svar, og at kunne give nye perspektiver og hypoteser til fremtidig forskning. Derfor kan informanternes svar heller ikke stå alene.

Min spørgeguide kan være med til at skabe nogle temaer på forhånd, men for at finde frem til de mest passende tematikker, foreslår van Manen, at man anvender en holistisk

---

og selektiv tilgang til analysearbejdet (Langdridge, 2007). Ved den holistiske tilgang er det meningen, at man skal tilgå interviewene ved at undre sig over, hvilke udsagn eller svar, der er med til at give det forkromede overblik eller mening, og dermed være den største signifikans i interviewet som helhed. Det selektive perspektiv skal ses som forskerens bearbejdsfase, hvor man læser transskriptionerne igennem flere gange, mens man har en kritisk tilgang til at kunne eliminere de udsagn eller sekvenser af interviewet, der kan virke hæmmende eller slørende for det fænomen, der bliver forsøgt beskrevet (Langdridge, 2007).

IPA og van Manens perspektiver giver god mening for mit analysearbejde, da jeg har et stort ansvar for at bearbejde mit data med størst respekt, samtidig med, at jeg ikke tager alle udsagn med, da det, jeg vælger at fremhæve, skal have en relevans for det, jeg prøver at beskrive.

## **Opsummering af metode**

I mit metodiske afsnit har jeg redegjort og argumenteret for min kvalitative forskningstilgang. Jeg har begrundet mit valg af en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang og derfor også mit valg af dataindsamling gennem semistrukturerede livsverdensinterviews. Jeg har redegjort for opbygningen af mine interviews gennem en interviewguide, beskrevet, hvilken måde jeg har interviewet på, hvordan rekrutteringsprocessen af informanter har været, samt beskrevet mine overvejelser for transskribering, og til slut, de etiske tanker, jeg gjort mig. Jeg har forsøgt at være så transparent som muligt, i forhold til min rolle som forsker og argumenteret for mit valg af analysemodeller i form af IPA og Max van Manen. Diskussionen vil indeholde en metodisk diskussion, hvor jeg prøver at diskutere metodevalget og hvilke fordele og ulemper, det har haft for mit speciale.

---

## Specialets teoretiske ståsted

I det følgende afsnit vil jeg forsøge at udfolde det teoretiske ståsted og udgangspunkt, jeg har valgt for mit speciale. Da min problemformulering handler om de psykologiske effekter, som kampsport kan have på aggression og aggressionsregulering, så har jeg valgt at dele teorien op i en todelt teoriramme. Den første teoridel vil fokusere på aggressionsforskning, i forhold til at konceptualisere, hvad aggression er, hvordan forskningen ser på aggression, samt hvordan udviklingen af både aggressionsteorier og den førende aggressionsmodel, har været. Herefter vil der blive redegjort for den nuværende aggressionsbehandling, efterfulgt af en præsentation af katarsis-hypotesen. Til sidst vil den eksisterende forskning inden for kampsport og aggression blive fremlagt, for at danne overblik over, hvor dette forholdsvist nye forskningsfelt står henne i dag.

## Forord om min interesse for aggression og aggressionstabuet

Da jeg startede med at beskæftige mig med både aggression og kampsport, studsede jeg hurtigt over folks reaktion; Den var enten meget undrende eller også blev personer måske lidt stille, når jeg forklarede om min interesse. Af hvad jeg har kunnet læse mig frem til, så virker det til, at der er en vis form for aggressionstabu i vores samfund. For at bakke den tese op, så skriver Juul (2014), at mennesket ser al form for aggression, som en voldelig adfærd, der har til hensigt at skade andre mennesker eller ting. Denne tilgang til aggression kan måske gøre det vanskeligt at forstå aggression, specielt hvis man kun ser det som en negativ ting, der ikke må være i mennesket, og at samfundet må arbejde på, at aggressive handlinger skal "udryddes" fra samfundet (Juul, 2014). Alligevel ser man arenaer, som fx kampsportsverdenen, hvor denne adfærd ikke er ilde set og derfor har netop det miljø vækket min interesse. I de følgende afsnit vil jeg prøve at fremvise, hvordan aggression bliver skitseret i forskningen.

## Aggression som begreb

En af grundene til, at jeg finder aggression voldsomt spændende, er, at det at skulle beskrive aggression, har voldt psykologer og forskere store problemer i tidens løb. Der er en konsensus om nogle af aggressionernes egenskaber, men der er også forskellige perspektiver på begrebet alt afhængig af, hvilken forskningsmæssig baggrund, man har. Ifølge Anderson og Warburton

---

(2015), er der en bred enighed om, at aggression er en social adfærd, der trækker tråde til både personlighedspsykologi, neuropsykologi, socialpsykologi og evolutionspsykologi.

Anderson og Warburton har kigget på den generelle udvikling af aggressionsforskning og har valgt at dele opfattelsen af aggression op i tre delkonceptualiseringer, for at nå bredden af begrebet bedst muligt (Anderson & Warburton, 2015). Aggression er historisk set ofte blevet associeret med vrede eller en fjendtlighed mod andre, da man har ment, at det er der, aggression viser sit ansigt. Men de mener, at den bedst mulige måde at beskrive aggression på, er; En adfærd der har et direkte mål med at skade en person, i en motiveret handling, som er overlagt og bevidst (Bushman & Huesmann, 2010). I denne definition bliver en følelse som vrede ikke nævnt. Hvis man ser på, vredes definition, så kan man se vrede som en almenmenneskelig følelse. Modsat grundemotionerne (glæde, overraskelse, sorg, angst, væmmelse), så er vrede fyldt med en vis kompleksitet. Vrede kan komme, hvis vores behov ikke bliver set eller imødekommet (Dressler & Obel, 2017). Kompleksiteten ligger i, at vrede på mange måder ses som en negativ følelse, men den deler mange fællestræk med de positive følelser, da det er en stærk drivkraft, der kan give motivation til at gøre ting, som er intuitive og driftstyrede (Møller, 2018).

Med udgangspunkt i vrede, så bliver aggression set som en aktiv adfærd, og derfor distancerer den sig fra fx vrede, der er en følelse. Dog menes der, at bag enhver aggressiv handling, er en forbindelse til det emotionelle state of mind (Anderson & Warburton, 2015). Vrede kan få aggression til at blive en ond handling, som kan ende med at gøre skade på et andet menneske. For at kunne forske i aggression, er det vigtigt at man forstår denne forskel. Man kan altså med andre ord opføre sig aggressivt, uden at det er aggression, der er den udslagsgivende faktor (Anderson & Warburton, 2015).

En tredje ting, der kan gøre det svært at lade aggression stå alene, er den stigmatisering, som aggression har lidt under gennem tiden. Vold og aggression bliver ofte sat overfor hinanden, men her skal vold ses som værende en ´undertype´ af aggression. Man kan præcisere det ved at sige, at voldelig aggression har et bevidst formål at skade andre personer, hvad end det er på en fysisk eller psykisk måde. I disse tilfælde vil man sige at den voldelige adfærd er aggression, men der er ikke et lighedstegn mellem vold og aggression. Man kan sagtens være aggressiv uden at være voldelig (Anderson & Warburton, 2015). Dette forklares bedst ved at se aggression som værende styret af ”hard wired” selvbeskyttelsesmekanismer. Her kan man tage det klassiske eksempel med fight og flight; Aggression kan få dig til at gøre noget i momentet, når du får en ængstelig følelse. Man kan være aggressiv ved at kæmpe tilbage, enten verbalt eller fysisk, men man kan også bruge aggression til at skynde sig væk. Den indre aggression bliver til en indre kamp, som man skal kæmpe med sig selv, for ikke at

---

være udadreagerende, og dermed er aggression først og fremmest en indadreagerende adfærd (Anderson & Warburton, 2015).

## **Proaktiv vs. Reaktiv – Fjendtlig vs. Instrumentel – Konstruktiv vs. Destruktiv aggression**

Der findes et hav af forskellige aggressionsteorier, der prøver at beskrive den aggressive handling ud fra en opdelt begrebsafklaring. Fælles for disse opdelinger, er, at der findes en aggressiv handling, hvor man ikke har en ond tanke bag sin aggression, og der findes en aggressiv handling, der gøres med en mere ondsindet hensigt.

Neuropsykolog Larry Siever har forsket i forskellige facetter af psykologien, hvor han mener at aggression i sin reneste form skal beskrives som værende en adfærd, der enten er fjendtlig eller destruktiv (Siever, 2008). Han mener, at frustration spiller en stor rolle i aggression generelt. Frustration-aggressions-hypotesen er en anerkendt teori, hvor man argumenterer for, at aggression er en medfødt drift, som vi alle har, og som kan blive fremprovokeret, når vores frustrationsniveau stiger til et for højt niveau (Jarvis, 2006). Man kan med andre ord sige, at ens aggressive handlinger er et resultat af den samlede mængde af frustrationer, man går med. Senere forskning i frustration-aggressions-hypotesen peger på, at frustration ikke direkte fører til aggression, men at vrede spiller en rolle. Og det er så her, at vi som mennesker individuelt kan vurdere, om vi vælger at reagere på vores vrede og frustration og være aggressive, eller om vi vælger at lade være (Jarvis, 2006).

## **Proaktiv vs. Reaktiv aggression**

Med udgangspunkt i tankegangen, om at det er individuelle faktorer, som bestemmer, om man vælger at reagere på sine frustrationer eller ej, så mener Siever (2008), at aggression skal ses som værende multifaktionel, hvor der er forskellige faktorer, der påvirker en adfærd. Den aggressive handling kan deles yderligere op i to faktorer: den proaktive aggression og den reaktive aggression (Siever, 2008). Den proaktive aggression dækker over den velovervejede aggressionshandling eller en planlagt adfærd (Siever, 2008). Hvis man ser mod jagtverdenen, kan det være planlagt at gøre skade på fx et dådyr allerede før jagtsæsonen starter. Her kan man også tale ind i kampsportsverdenen. Her har man en planlagt aggression mod en anden modstander, hvor man ved, hvad rammerne er. Man oplever typisk ved den proaktive aggression ikke altid en autonom arousal, og der er sjældent en bagvedliggende tanke på konsekvenser (Siever, 2008).

---

Her er den reaktive eller impulsive aggression det modsatte. Denne form for aggression er kendetegnet ved høje arousalniveauer og at handlingen sker efter et impulsdrevet reaktionsmønster (Siever, 2008). Her vil handlingerne typisk være fyldt med negative emotioner og konsekvenstanker. Den reaktive aggression bliver også i nogle tilfælde kaldt for den fjendtlige eller affektive aggression, hvor kendetegnet er, at de aggressive handlingers grundlag er en overstimuleret følelsesmæssig provokation, der sker, når individet føler sig truet eller angrebet (Meloy, 2006). Denne form for aggression kan også kaldes for defensiv aggression, og det er på mange måder denne aggression, der har gjort, at vi som mennesker har overlevet (Meloy, 2006).

## **Fjendtlig vs. Instrumental aggression**

I 1977 udarbejdede Baron en model, hvor han opdelte aggression i to kategorier: den fjendtlige og den instrumentelle aggression. Det gjorde han, for at danne et større overblik over forskellige handlinger, der ikke nødvendigvis havde en ondsindet hensigt om at skade andre (Jarvis, 2006). Den fjendtlige aggression skal ses som værende den form for aggression, hvor man har en primært ond hensigt med ens adfærd, og hvor adfærden kan komme til at forvolde skade på andre. Denne aggression taler ind i frustration-aggressions-hypotesen, da denne form for aggression er sidestillet med vrede samt en higen efter at skade et andet menneske (Jarvis, 2006). Den instrumentelle aggression derimod er den form for aggression, hvor der ikke er en underliggende hensigt om at skade et andet menneske, for at nå til sit eget mål. Dog indeholder den instrumentelle aggression stadigvæk en skadelig adfærd, af enten en fysisk eller psykisk karakter. Her kan man tage eksemplet fra en fodboldkamp, hvor hensigten er at score et mål mere end de andre for at vinde, og konsekvensen derfor kan være, at man som forsvarsspiller kommer til at skade en angriber, for at undgå at tabe (Jarvis, 2006).

## **Konstruktiv vs. Destruktiv aggression**

Den sidste måde at nuancere en aggressiv handling på, er ved at dele begrebet op i konstruktiv og destruktiv aggression. Den konstruktive aggression skal ses som værende den aggressivitet, der skal til, for at kunne klare forskellige problemstillinger og generelle udfordringer i livet (McPherson & Hansen, 2017). Man skal også se den konstruktive aggression som den drivkraft, vi mennesker har, til at kunne omsætte vores egne forventninger og mål til virkelighed. Derudover kan den konstruktive aggression være nyttig, i forhold til at sætte egne personlige grænser og være stålfast i egne holdninger, selvom det kan kræve en diskussion eller konfrontation med andre mennesker (Juul, 2014).

---

Den destruktive aggression er, som det ligger i ordet, en handling, hvor man lukker sin voldshandling ud, hvad end den er fysisk eller verbal. Her vender man enten vreden og volden ud mod andre mennesker med den hensigt at skade andre, eller man vender det indad, hvor den bliver til en form for selvskadende aggression. Her oplever man ofte en form for kontroltab, og derfor bliver den udadreagerende handling voldsom, da den er styret af ens emotionelle tilstand (McPherson & Hansen, 2017). Ved en destruktiv handling, kan man se det som en indre krakelering af indre strukturer eller stabilitet.

## **Sammenfatning af aggressionbegrebet**

Som det er vist i dette afsnit, er aggression og aggressionbegrebet en lidt flyvsk størrelse, der har flere forskellige begrebsafklaringer. Der er en konsensus om, at aggression viser sig i form af en handling, der er styret af følelser eller tilstande, som fx vrede eller et højt frustrationsniveau. Det virker også til, at der har været en bred enighed om, at aggression i sig selv ikke er så sort og hvidt, som det måske kan lyde til. Det er derfor, jeg har inddraget de tre forskellige konstellationer i form af Proaktiv vs. Reaktiv – Fjendtlig vs. Instrumentel – Konstruktiv vs. Destruktiv aggression. Ud fra disse forskellige perspektiver, er det tydeligt, at aggression både kan have en negativt ladet side, men også en mere konstruktiv og brugbar side. Det er netop denne vinkling, jeg synes er værd at dykke længere ned i, da det ikke virker til, at der er forsket synderligt meget i den konstruktive og brugbare side af aggression.

## **Aggressionsteorier**

### **Instinktteorien og driftteorien**

Der er en række aggressionsteorier, der forsøger at belyse de forskellige aspekter af aggression. Hvis man skal starte et sted, så giver det god mening at starte med at kigge tilbage på Darwins første tanker om *survival of the fittest*. Dette har været med at klargøre, hvilke dyrearter eller mennesker, der har den fysiske fordel til at kunne overleve og reproducere sig (Andreozzi et. Al., 2013). Det har krævet en masse fysiske kampe mellem mænd at kunne vinde en kvinde at forplante sig med. I denne proces spiller aggression stort ind, da det er en medført drift, som gør, at man har et behov, men også en mulighed for at kunne efterleve dette.

På baggrund af Darwins tankegang har man udarbejdet instinkt-teorien, der bygger på menneskets medfødte egenskaber (Jarvis, 2006). Det er også ud fra dette perspektiv, at Freud udarbejdede tesen om, at vi som mennesker både er født med et korrelerende



---

livsinstinkt, et livs- og et dødsinstinkt (Jarvis, 2006). Med dødsinstinktet mener han, at det er det, som gør, at vi har et udadreagerende aggressionsmønster. Det er et uundgåeligt livsinstinkt, som vi mennesker gennem tillærte egenskaber har lært at kontrollere, så vi ikke går rundt og er aggressive hele tiden (Jarvis, 2006). Senere hen har man set på instinkt-teorien for at kunne forklare, hvorfor vi mennesker har udarbejdet et kampinstinkt. Ud fra Darwins tanke om reproduktion og den naturlige selektion, kan man argumentere for, at aggression for os mennesker har været en overlevelsesmekanisme (Jarvis, 2006). Driftteorien i psykoanalysen ligner på mange måder instinkt-teorien, men adskiller sig ved at pege på, at aggression hverken udløses af artsspecifikke stimuli eller er et fast adfærdsmønster. Det var bl.a. Freud, som var ophavsmand til denne tilgang, der mente, at det er en medfødt præmis at være aggressiv, men også, at det kunne have konsekvenser at undertrykke den (Katzenelson, 1994).

## Social Learning theory

Hovedpunkterne i denne teori lyder på, at al menneskelig adfærd - hvad end det er aggression, behjælpelighed eller andet - kommer gennem tillæring af andres adfærd (Bandura, 1978). Dette er også kendt som observationslæring. Et af de eksperimenter, som Bandura har været mest kendt for, er 'Bobo Doll-eksperimentet' (Bandura, 1986). Dette eksperiment gik ud på, at nogle udvalgte voksne skulle behandle en dukke med enten en aggressiv eller en omsorgsfuld adfærd, foran små børn. Dette eksperiment viste, at de børn, der havde set en aggressiv adfærd overfor dukken, selv udviste en aggressiv adfærd overfor den. De andre børn, der blev vist en omsorgsfuld adfærd, udviste selv omsorgsfuld adfærd (Bandura, 1978). Børnene tog altså den viste adfærd til sig, da de på forhånd havde fået den adfærd verificeret af en voksen.

Bandura har også været ophavsmand til begrebet *vicarious learning of aggression*, som i sin enkelthed handler om, at børn har en tendens til at karikere en aggressiv adfærd, hvis de ser andre havde fået en belønning for at udføre den (Bandura, 1986). Ud fra dette mente Bandura, at vi som medmennesker har et ansvar for de aggressive handlinger, vi udfører. Det er med andre ord situationen, der afgør, om man handler aggressivt eller ej, ud fra hvad man tidligere har set eller oplevet i lignende situationer. Dette giver anledning til at overveje, om hensigten nødvendigvis skal være ond, før man gør noget aggressivt.

Et nyere perspektiv i forhold til aggressionstillæring er udarbejdet af Baron og Bryne i 2002. De mener, ligesom Bandura (1978), at aggression bliver tillært gennem handlinger, men at den aggressive handling kan klassificeres efter fire faktorer: 1) hvordan

---

man er aggressiv, 2) hvad målet med aggressionen er, 3) hvilken adfærd, der kræver en aggressiv handling, og 4) i hvilke situationer, det giver mening at være aggressiv (Jarvis, 2006). Disse fire faktorer, giver mulighed for individet at overveje om en aggressiv adfærd (Jarvis, 2006). Hermed er det altså ikke ensbetydende med, at bare fordi man har set en aggressiv handling i en situation tidligere i sit liv, også selv vil udføre en aggressiv handling i en lignende situation.

## **Social interaction Theory (SIT)**

Ligesom i Banduras teori, som peger på, at aggression er en social tillagt adfærd, så kan Social Interaction Theory (herefter SIT) være med til at forklare, hvordan og hvorfor der sker en aggressiv adfærd mellem mennesker (Anderson & Bushman, 2002). SIT bygger på forståelsen af, hvornår man tager sin ”beslutning” om at vise aggressiv adfærd overfor andre mennesker. Den bruger begrebet *actor*, som skal ses som en form for beslutningsmarkør- eller proces til at forklare, hvordan handlingsforløbet kommer til at forløbe (Anderson & Bushman, 2002). Nogle af de actors, man ofte ser som årsagsforklaring, kan være et ønske om at stige i hierarkiet eller fastholde sin egen positionering i en gruppe. Hvilke handlinger, der ligger bag ønsket, kan være forskelligt, dog er det handlinger, der har til hensigt at skade andre. Ifølge Anderson og Bushman (2002), så kunne eksempler på actors være penge, sex, beskyttelse eller informationer, der alle sammen kan være med til at styrke ens egen position. Hvis man skal følge SIT’s tanke om, at en person kan ønske at stige i hierarkiet, og at dette kan føre til aggressive handlinger, så kan det også være med til at årsagsforklare både motiveret og umotiveret vold. Her kan selv en dødelig aggression have en form for resonans over sig. Dette er et ekstremt tilfælde af aggression, men SIT kan være med til at give en forklaring på selv den mest ekstreme og voldelige form for aggression (Anderson & Bushman, 2002).

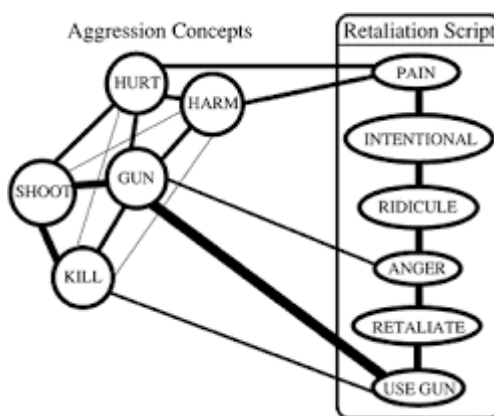
## **Cognitive neoassociation theory (CNT)**

En af de nyere teoretiske retninger inden for aggressionsforskning er Cognitive Neoassociation Theory (herefter CNT). Den er udarbejdet af Berkowitz, og den forklarer aggressionshandlinger ved kognitive processer, samt de stimuli, man får udefra (Berkowitz, 2012). Den kan også være med til at forklare, hvordan tankemønstre er skruet sammen, og hvordan vi processerer vores udefrakommende affektioner gennem det kendte *fight or flight* mode. Disse affektioner kan være med til nedarve handlemønstre, og kan påvirke tanker, hukommelse og ekspressive motoriske processer (Berkowitz, 2012). Alle disse påvirkninger kan enten aktivere vores *fight mode* eller *flight mode*. Fight mode er med til at aktivere de følelser, der har en frustrations- eller vredeskarakter, hvor flight mode kan være med til at

---

skabe frygt. Ifølge CNT, så gemmer man forskellige oplevelser i hukommelsen og knytter disse oplevelser til en vis værdi, der er et sammensurium af bl.a. negative emotioner, aggression og adfærdsmønstre.

For at anskueliggøre CNT, har Berkowitz udarbejdet en model, som han har delt op i hhv. *aggression concepts* og *retaliation scripts* (se model 1) (Anderson & Bushman, 2002). Hvis man tager ordet GUN eller pistol, så er dette ord associeret med andre begreber eller ord, hvor størstedelen af disse ord har en negativ ladning. Pistol kan fx lægge sig op ad andre ord som smerte, frygt eller mord. Retaliation scripts danner rammen for de ord eller begreber, der passer ind under det samme semantiske skema. HURT og HARM kan forbindes med smerte, men da pistol lægger sig op ad en aktiv handling, kan det være derfor, at man ender med at bruge sin pistol, da det er det, som en pistol er beregnet til (Berkowitz, 2012).

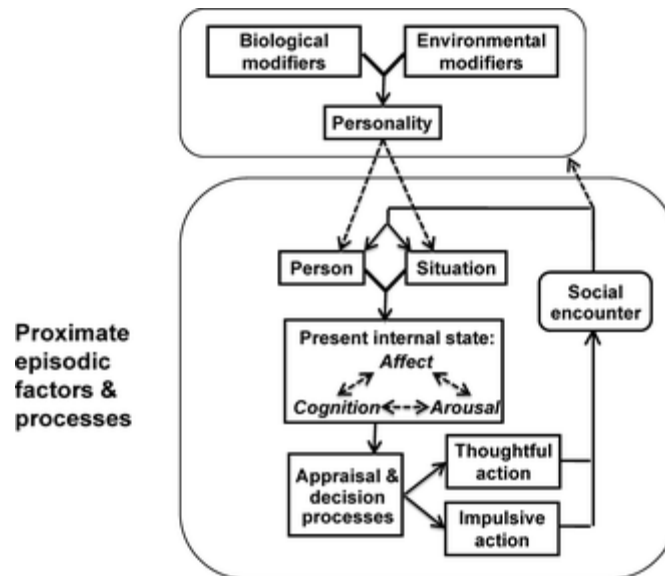


Model 1 (Berkowitz, 2012)

## General Aggression Model (GAM)

Den sidste teoretiske model, jeg vil inddrage i mit speciale, er *general aggression model* (herefter GAM), som er den sidste udarbejdede aggressionsmodel. Den har inkorporeret tidligere udarbejdede aggressionsteorier og sammenskrevet dem under en samlet teori. Det er Anderson og Bushman, der udarbejdede teorien i 2002, og den tager udgangspunkt i et biosocial-kognitivt perspektiv (Anderson & Warburton, 2015). GAM er konstrueret til at kunne fremvise og integrere både de kort- og langsigtede udviklingsresultater af forskellige variable påvirkninger, der kan have en lineær forbindelse til aggression (Anderson & Warburton, 2015).

GAM er udarbejdet, for at se, om man har kunnet bruge den som en generel model til at kunne forklare aggressiv adfærd. Det, der gør GAM til en mangfoldig model, er, at den rummer forskellige dele af psykologien og trækker på både social- og biologisk psykologi, men også udviklings- og personlighedspsykologi (Anderson & Warburton, 2015). GAM er udviklet ud fra et individuelt aggressionsperspektiv, og har altså dermed som udgangspunkt ikke noget med gruppeaggression at gøre, selvom den kan være med til at supplere med viden indenfor dette felt.



Model 2 (Anderson & Bushman, 2002)

## Gennemgang af GAM (1/2)

For at kunne forstå aggression og aggressive handlinger, er GAM inddelt i to sektioner: de ydre udviklingsmæssige faktorer og de indre episodiske episoder (se model 2). De ydre faktorer er det, som vi populært på dansk kalder for arv og miljø. Her beskriver GAM de ting, som både Darwin, Freud og Bandura har været inde over i forhold til aggression. Altså, at arv og miljø er med til at forme ens personlighed, og hvordan man er, samt hvordan man agerer i forskellige situationer (Anderson & Bushman, 2002). Der hvor GAM bliver spændende, er i beskrivelsen af de indre faktorer og processer. Det er her man kan gå ind i det enkelte individs reaktionsmønstre og bruge GAM til at årsagsforklare aggressiv adfærd. I toppen af de ydre faktorer (se model 2), bliver personligheden delt ind i to sektioner: de hhv. personlige- og situationsbestemte faktorer. Disse faktorer vil blive redegjort kort for, da de er med at kunne forklare individuel aggression (Anderson & Bushman, 2002).

---

## Personlige faktorer

I GAM konceptualiseres de personlige faktorer ved individuel aggression under syv under kategorier hhv.; træk, værdier, køn, overbevisning, meninger, fremtidsmål og scripts (Anderson & Bushman, 2002, p. 34 – egen oversættelse af begreber). Alle disse syv punkter kan ses som værende mulige årsagsforklaringer til aggression. Jeg vil kort beskrive, hvad disse kategorier betyder.

### Træk

Ifølge *femfaktormodellen*, så findes der fem universelle personlighedstræk, der hver især er med til at definere, hvem man er som person. Ved hjælp af femfaktormodellen udarbejdes en personlighedsprofil, og her kan man se, at nogle personligheder har tendens til at have et større aggressionsniveau end andre. Disse personer har en tilbøjelighed til at være mere sensitive for bl.a. fjendtlig og aggressiv adfærd (Anderson & Bushman, 2002). En af de tendenser, der ses i personlighedsprofiler med et højt aggressionsniveau, er bl.a. en lav score på venlighed og en høj score på neuroticisme. Med en lav score i venlighed, er der større sandsynlighed for at have aggressive og vrede tanker. Det er desuden blevet bevist, at personer med et højere selvværd eller markante narcissistiske træk, også har en tendens til at have en mere aggressiv tilstedeværelse (Anderson & Bushman, 2002).

### Værdier og overbevisninger

Da værdier og overbevisninger er nært beslægtede, har jeg valgt at slå disse begreber sammen. Ved værdier mener man en personlig faktor. For nogen kan voldelig og aggressiv adfærd tillægges mere værdi end hos andre (Anderson & Bushman, 2002). Et eksempel på dette kunne være en person, der er medlem af en bande. Her er der et givent værdisæt og nogle regler, der skal efterleves.

Ved overbevisninger menes der ens *self-efficacy* (groft oversat: selvvirkningsfuldhed). Den aggressive handling skal altså kunne give den enkelte en form for belønning på et personligt plan. Der skal være en form for *outcome-efficacy*, for ellers er den aggressive handling meningsløs (Anderson & Bushman, 2002). Hvis man skal skære det ind til benet, så afgøres den aggressive handling af, hvorvidt den kan få én til at få det bedre. Her argumenteres dermed for, at aggression kan være velovervejet og ikke kun impulsiv

---

## Køn

Er der forskel på mænd og kvinders aggressionsniveau? Uden at komme med den store konklusion på det, så viser en undersøgelse fra FBI af samtlige drab og anmeldte voldsoverfald i USA i en periode over næsten 50 år (1915-1999), som Anderson og Bushman (2002) referer til, at mænd står for over ti gange så mange af disse overfald som kvinder. En af de ting, som undersøgelsen peger på, er, at mænd ofte har et mere udadreagerende og direkte aggressionsmønster end kvinder, som ofte er mere reflekterede i deres aggressionsmønster (Anderson & Bushman, 2002). Her kan man bruge delbegreberne om en reaktiv aggression vs. proaktiv aggression (Siever, 2008).

## Meninger

Meninger er også en faktor, der lægger sig lidt op ad både værdier og overbevisninger. Dog er meninger ofte mere individuelle, hvor værdier kan knytte sig til et givent miljø. Der peges på, ens meninger kan være med til at udvise en adfærd (Anderson & Bushman, 2002). Et eksempel her kunne være politik, da ens politiske holdning kan give én nogle kraftige meninger, der kan skabe konflikter mellem grupper eller individer.

## Fremtidsmål

Her kan man igen drage analogien ind omkring at være medlem af en bande. Fremtidsmål kan for den enkelte person være, at man gerne vil stige i hierarkiet, og dette kan gøre, at man bliver nødt til at udvise nogle handlinger, som så kan gøre, at man stiger i graderne. Ens fremtidige mål er ofte styret af ens værdier, meninger og overbevisninger (Anderson & Bushman, 2002).

## Scripts

I ordet scripts ligger der den tillærte viden, man har om ting eller medmenneskers adfærdsmønstre (Anderson & Bushman, 2002). Det er på en måde de usagte sociale spilleregler, hvor man ved, hvordan man skal agere i forskellige situationer. Det kunne fx være hvordan man skal stille sig i kø nede hos den lokale købmand og ikke hoppe foran i køen. På den måde, så at scripts et sammensurium af forskellige faktorer og erindringer, der er med til at give en effekt på ens adfærd, hvad end den er aggressiv eller ej (Anderson & Bushman, 2002). Ved scripts kan man drage paralleller til SIT og de actors, der afgør om ens adfærd er aggressiv eller ej (Anderson & Bushman, 2002).

---

## Situationsbestemte faktorer

Ligesom med de personlige faktorer, så bygger GAM på nogle af de mere generaliserende situationsbestemte faktorer, der kan være med til at forklare aggressiv adfærd bedre og mere nuanceret. De faktorer, der er under denne kategori er; aggressions trickers, provokation, frustration, smerte og afsky, stimulanser og incitament (Anderson & Bushman, 2002 – egen oversættelse).

### Aggressions trickers

Ud fra Berkowitz's tanke om CNT (2012), så skal aggression trickers ses som ord eller betydninger, som være med til at udløse aggression (Anderson & Bushman, 2002). Man kan tage et grundlæggende eksempel: hvad kommer man til at tænke på, hvis man siger 'en liter mælk'? Det er nok ikke det, som gør én mere aggressiv, men hvis man siger borgerkrig, så kan det være, at det tricker én mere, da man forbinder det med noget aggressivt.

### Provokation og frustration

Disse to faktorer har jeg valgt at sætte sammen, da disse to faktorer har nogle af de samme egenskaber. Det er ikke nogen overraskelse inden for aggressionsforskning, at man sidestiller både frustration og provokation til en aggressiv adfærd. Ligesom med frustration-aggressionshypotesen (Jarvis, 2006), så kan udefrakommende provokation virke som en kognitiv blokade (Anderson & Bushman, 2002). Du kan godt blive provokeret uden at blive frustreret, og blive frustreret uden at blive provokeret, men ofte ser man, at disse to begreber *reincer* hinanden og styrker følelsen (Anderson & Bushman, 2002). Begge begreber kan føre til en arousalstigning, og en betragtelig stigning i aggressionsniveau (Anderson & Bushman, 2002).

### Smerte og afsky

Denne faktor dækker over to delbegreber: *ikke-sociale aversive omstændigheder* og *spidsbelastede aversive omstændigheder* (Anderson & Bushman, 2002). De ikke sociale omstændigheder dækker over de påvirkninger, som kommer fra udefrakommende stimuli, der ikke er skabt af direkte sociale interaktioner, som fx lys, lyde, varme. De spidsbelastede omstændigheder dækker mere over direkte smerte forårsaget af andres handlinger, fx et slag eller spark. Det kan også være af-ikke voldelig karakter, fx et vinterbad i koldt vand. Begge dele kan fremprovokere ens aggressionsreaktion i kroppen (Berkowitz, 1993).

---

## Stimulanser

Denne faktor bygger på tesen om, at stimulanser i form af fx alkohol eller euforiserende stoffer, kan gøre, at man får nedsat sin egen handlekraft og kognitive egenskaber signifikant (Anderson & Bushman, 2002). Ens individuelle aggressionsniveau har sin egen ”smertegrænse”, i forhold til, hvad man kan klare af stimulanser, før aggressionsniveauet stiger (Anderson & Bushman, 2002). Det er ikke sensationsforskning, at alkohol kan føre til aggressiv adfærd. Man ser desværre alt for tit i bybilledet, at for store indtagelser kan resultere i både råb og slåskampe.

## Incitament

Sidste situationsbestemte faktor inden for aggressionspåvirkning kaldes for incitament, og kan groft oversættes til udefrakommende påvirkning (Anderson & Bushman, 2002). Hvis man ser på fx reklameverden eller tv, så bliver man næsten dagligt påvirket af udefrakommende informationer, som man reagerer forskelligt på. Ofte reagerer man ikke voldsomt på dette, men der kan være nyheder eller anden information, der kan få en til at reagere på en aggressiv måde. Fx ved krigsindslag eller indsamlingsreklamer til fattige børn, kan ens arousalniveau stige betragteligt.

## Gennemgang af GAM (2/2)

Både de personlige og situationsbestemte faktorer skal ses som en helhed, for at kunne forklare, hvad der er udslagsgivende i forhold til aggressiv adfærd. Adfærden skal ses som et samspil mellem de indre og ydre påvirkninger.

GAM ser på sammenhængen mellem kognition, affekt og arousal ved siden af et individs *state of mind*. Ved dette menes der, at hvis der skulle være optrapning til en aggressiv hændelse, så er handlingen afspejlet både i forhold til ens kognitive egenskaber, hvorvidt man føler sig i affekt, samt hvor højt ens arousalniveau er (Model 2). Ud fra dette, kan man altså argumentere for, at den aggressive impuls ofte går igennem en større proces, før det rent faktisk bliver til ”noget” (Anderson & Bushman, 2002). Da vi som mennesker ikke går rundt og er konstant aggressive og konfliktsøgende, kan denne trekant ses som værende en kraftig sammenfatning af, hvor mange personlige og situationsbestemte, faktorer der findes. Gennem en almindelig hverdag, så bliver vi mennesker konstant påvirkede af stimuli, der kan frustrere os. Det kan være, at man har en personlighedsprofil, der gør én mere aggressiv, eller at man er påvirket af alkohol. Selv med alle disse faktorer i spil, kan der være langt fra tanke til handling. Hvis ens tanker er meget aggressive, men ens arousalniveau ikke afspejler denne



---

aggressivitet, så kan det være en årsagsforklaring til, at man ikke ender ud i en ukontrolleret aggressiv adfærd (Anderson & Bushman, 2002). Ofte vurderer man, hvilken adfærd der vil være mest fordelagtig i forhold til målet for ens adfærd.

GAM inkluderer ligeledes lignende facetter, som fremlagt ved den reaktive-proaktive aggression. Hvis man når dertil, at påvirkningerne udefra er så store, at man bliver nødt til at handle på sin aggression, så deler GAM handling op i; eftertænksomme handlinger vs. impulsive handlinger. Det er her, at GAM udviser en stor forståelsesramme i forhold til tidligere aggressionsteorier og resultater fra forskningen. Hvis man antager, at en person har begået et overfald på en anden person, så vil der uundgåeligt komme en social reaktion fra samfundet. Da aggression altid vil ske over for enten én selv eller andre, så vil det sociale møde mellem handling og andre være der, hvor man ser, om handlingen har været passende eller ej (Anderson & Bushman, 2002). Her er det igen individuelt, hvordan andre mennesker oplever adfærd, men man kan kigge mod retssamfundet og argumentere for, at ikke al adfærd er lovligt og kan være strafbart. Det er dog ikke alt aggressiv adfærd der nødvendigvis er ulovlig.

GAM slutter af med, at efter den aggressive handling er sket, så lagrer man sin adfærd, og dette bliver en faktor og erfaring, der kan være med til at afgøre ens handlemønster i fremtiden (Anderson & Bushman, 2002). GAM kan være med til at forklare den både kort- og langvarige aggression, samt se på tre hovedpunkter i forhold til; hvilken grad af fjendtlighed, handlingen har haft, om der har været en vis form for impulsivitet i aggressionen, samt i hvor høj grad hensigten for udøveren af aggressionen har været, at skade den anden (Anderson & Warburton, 2015).

## **Aggression replacement training (ART)**

For at blive klogere på, hvordan man håndtere aggressiv adfærd inden for det psykologiske virke, har jeg prøvet at se på, hvilke håndteringsstrategier der bliver anvendt herhjemme i Danmark. Der er ikke et ensformigt svar på dette, da det nok kommer an på, hvilken form for psykologisk overbevisning man har. Men en af de aggressionsprogrammer der bliver ved med at dukke op, er aggression replacement training (herefter ART). Ifølge Socialstyrelsen<sup>3</sup>, så har man siden 2010 arbejdet med ART flere steder i danske socialtilbud. ART er en kognitivt

---

<sup>3</sup> <https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/Udviklings-og-Investeringsprogrammerne/dokumenterede-metoder-born-og-unge/om-dokumenterede-metoder-born-og-unge/art> (Læst d. 25/7-2021)

---

adfærdsterapeutisk gruppeforløb, hvor den primære målgruppe hedder fra 4-20-årige. Forskellige effekt studier har vist, at deltagerne har en reduceret aggressiv adfærd, samt øgede sociale kompetencer. Formålet med ART, er at få gruppedeltagerne til at udvikle deres evner til at kunne ræsonnere moralsk og empatisk, samtidigt med at man får redskaber til at kunne kontrollere sin vrede og aggression (Socialstyrelsen, 2017).

Hele ART programmet er udviklet tilbage i 1980'erne af Arnold Goldstein i samarbejde med Barry Glick og John Gibbs. Deres mål var at udvikle et program, der kunne være med til at hjælpe på den stigende aggressive og antisociale adfærd, som var opadgående i USA i den tid (Goldstein et al. 1998). Ligesom nutidens anvendelse af ART, så var formålet at give unge mennesker redskaberne, til at udskifte deres aggressive adfærd med en mere passende social fremtoning. For at kunne nå frem til det mål, så blev de tre programdele udviklet; *social færdighedstræning*, *moralsk ræsonnement* og *vredekontrol* (Goldstein et al. 1998). Forløbsrammen vil var skemasat til 10 uger, hvor en gruppe på 8-12 unge mennesker mødes 45 minutter ad gangen med 3 mødegange om uge, hvor de unge skal igennem de tre programdele og forskellige aspekter af den (Goldstein et al. 1998). Modsat nogle af de andre aggressionsteorier, så er hele fundamentet i ART, at en aggressiv adfærd ikke er en iboende og instinkt adfærd i den enkelte person. Aggression ses derimod som til tillært adfærd, som man har lært gennem andre episoder (Harbo, 2013).

## **Social færdighedstræning**

Igennem ART så er en af de vigtigste udviklingspunkter de sociale færdigheder. Derfor er der udarbejdet et forløb under ART, hvor udarbejdning af nogle forbedret sociale færdigheder er fokuset. Selve udviklingen af dette delforløb bygger på Albert Banduras teori om social learning, der er redegjort for tidligere i specialet. Forløbsdeltagerne bliver inddelt i mindre grupper, hvor de i samarbejde skal arbejde med tre fire delopgaver. 1) Eksempler på den gængse og accepteret adfærd. 2) Gruppearbejde i form af rollespil, hvor de unge får lov til at spille og øve sig i den accepterede adfærd. 3) De vil blive fulgt af supervision, hvor de vil få en professionel feedback og ros for deres integration af adfærden. 4) Et forsøg på at overføre den nyligt tillærte accepterede adfærd til andre situationer (Goldstein et al. 1998). Alle disse delopgaver skal være med til at hjælpe de unge til at kunne integrere på en velanset måde, men også at kunne undskylde, hvis de fx kommer til at gøre skade eller såre andre mennesker (Goldstein et al. 1998).

---

## Moralsk ræsonnement

For at kunne udvikle og forbedre de unges mulighed for at kunne udvise en mere moralsk adfærd, bliver de unge igennem ART sat overfor forskellige dilemmaer og udfordringer, som de skal prøve i gruppearbejde at løse på en ansvarlig og moralsk måde (Goldstein et al. 1998). Måden de unge skal ræsonnere sig frem til de mest moralske svar, er ved at sætte dem i gruppearbejde, hvor de skal samarbejde om at komme frem til deres svar (Goldstein et al. 1998). Det gør, at de skal både lytte til sig selv, de andre gruppemedlemmer og ART-instruktørerne. Her skal de både gøre brug af den vredeshåndtering og de sociale færdigheder, som de har lært i de andre forløb (Reddy & Goldstein, 2008).

## Vredeshåndtering

Dette er måske det punkt, som kan ses som værende mest relevant for dette speciale, fordi hvordan kan man håndtere en aggressiv adfærd, når der findes så mange grunde til at være aggressiv eller vred? Ifølge ART så skal man kigge på aggression, ved at hjælpe med at forebygge en udadreagerende vrede hos unge, der ses som værende kronisk aggressive (Goldstein et al., 1998). En anden del af vredeshåndteringen er, at man skal lære de unge mennesker om selvkontrol, så de ved hvordan de skal agere og tænke, hvis vreden tager over. ART-instruktørerne prøver at udsætte gruppen for sociale situationer, hvor man måske vil blive provokeret eller frustreret, men med deres hjælp og støtte, prøver de at justere på deres ageren, så den er mindre aggressiv (Reddy & Goldstein, 2008). Man kan med andre ord sige, at de bliver tvunget ud i situationer, som de førhen måske havde ageret aggressivt i. Hos ART er den generelle holdning om vrede og aggression, at det er en menneskelig præmis, som man kan bruge konstruktiv som et drive, men som også kan have konsekvenser, hvis man ikke har en selvkontrol over den (Goldstein et al., 1998).

Jeg har valgt at inddrage ART i mit teoretiske ståsted, da denne aggressionstilgang er blevet anerkendt og bliver anvendt herhjemme i Danmark. En af problematikkerne bag denne teori, er, at den kun er udarbejdet til unge mennesker, ikke til voksne. Hele den kognitive tilgang er også det man ser, hvis man kigger på vrede- eller aggressionshåndtering til voksne i Danmark. Det bliver udført af alt lige fra psykologer, psykoterapeuter og mentorer/coaches. Dog ser det ikke ud til, at der bliver tilbudt *anger managementkurser* i det offentlige, det er kun i det private

---

man ser det. Justitsministeriet<sup>4</sup> har forsøgt sig med en forskningsordning i den periode fra 2005-2014, hvor man prøvede at tilbyde unge mennesker, der har fået en betinget voldsdom til at gå til anger managementkurser. Har oplevede man en mindre fremgang med de dømte, som valgte at takke ja til kurserne. Resultaterne skal dog ses med en vis skepsis, da som de selv nævner, er svært at lave en decideret effektmåling på om kurserne har virket. De fleste af dem der deltog, var første gangs dømte, og kunne få en reducere i straffen, hvis de deltog på møderne (Justitsministeriet, 2014). Ligeledes var det ikke alle deltagerne, som svarede tilbage på deres spørgeskemaer til evalueringer, så selvom at kursuslederne så positive tegn, så var det ikke ens betydet med, at de kan konkludere, at anger management har været en udpræget succes (Justitsministeriet, 2014).

## Nuværende forskning inden for kampsport

Som nævnt tidligere i specialet, er forskningen inden for kampsportsområdet forholdsvis sparsom. Da min undren mønter ud i, hvilken psykologisk effekt kampsport kan give udøverne, og hvad deres syn på aggression er, har jeg prøvet at dykke ned i noget af den forskning, der på nuværende tidspunkt, er. Nogle af de parametre, jeg har kigget på, er i særdeleshed forskning inden for boksning og MMA.

MMA er en sammenfletning af forskellige kampsportsgenrer, som fx boksning, brydning, brazilian jiu-jitsu (herefter BJJ), Muay Thai og mange andre. MMA stammer tilbage fra starten af 90'erne, hvor man prøvede at finde den mest ultimative kampssportsudøver. Det vil sige, i forhold til fx boksning, som udelukkende er stående, så kan en MMA-kamp både foregå stående og liggende på gulvet, hvilket gjorde, at MMA hurtigt voksede i popularitet (Souza-Junior et. alt., 2015). Som fænomen, har MMA haft et ry for at være en meget blodig og ekstrem sport, hvor der ingen regler er til stede. Blodig kan det være, men der er et meget striks regelsæt i MMA, der er med til at sørge for kombattanternes sikkerhed (Souza-Junior et. alt., 2015). I forhold til populariteten, kan man se, at ud af de 20 mest købte pay-per-views i kampsportens historie, er 13 kampsports event og de resterende syv er boksning<sup>5</sup>.

---

4

<https://www.justitsministeriet.dk/sites/default/files/media/Arbejdsomraader/Forskning/Forskningsrapporter/2014/Evaluering%20af%20anger%20management%202014.pdf> (Læst d. 25/7-2021).

<sup>5</sup> <https://www.tapology.com/search/mma-event-figures/ppv-pay-per-view-buys-buyrate> (Læst d. 22/7-2021)

---

En af nutidens førende forskere indenfor kampsport, især MMA, er den norske psykolog og tidligere professionelle MMA-udøver Tony Blomqvist. Blomqvist har udarbejdet to artikler (Blomqvist, 2019a; Blomqvist 2019b), hvor han bl.a. har kigget på, hvordan kampsport kan påvirke udviklingen hos unge mennesker (Blomqvist, 2019a). Han peger på, at det enkelte individ kan få positivt udbytte af kampsporten, og at kampsport generelt kan være med til at sænke aggressionsniveauet og den udadreagerende opførsel (Blomqvist, 2019a). Det er dog ikke alle, der oplever denne udvikling, da det kommer an på, hvilket værdisæt man deler med kampsporten, og hvilken kampsportsgenre, man udøver (Blomqvist, 2019a). Blomqvist (2019a) har forsøgt at sætte to kampsportsgenrer overfor hinanden hhv. BJJ og MMA. Disse retninger har forskellige værdisæt; Hvis man træner BJJ, skal man acceptere træningsmiljøet, der har nogle regler om indre ro. Tidlig forskning har peget på, at BJJ kan være med til at styrke ens sociale identitet, øge ens udadreagerende adfærd og give en større livsmotivation (Blomqvist, 2019a). I kontrast står MMA, som er en stor kommerciel kampsport, der søger efter at være sensationsdrevet og prøve at tiltrække den maskuline mand (Blomqvist, 2019a).

Studiet, som Blomqvist (2019a) undersøgte, omhandlede, hvordan nystartede unge vil reagere på hhv. BJJ og MMA-træning. De blev fulgt i en periode på fem måneder, hvor de skulle udfylde spørgeskemaer hhv. før de startede til kampsport og igen fem måneder efter. Der var ligeledes preinterviews og et opfølgende interview. Der blev i undersøgelsen lagt fokus på tre områder: aggression, prosociale adfærd og selvkontrol. Resultaterne i forhold til aggression var, at MMA havde en mindre aggressionsforøgelse, mens BJJ havde en mindre aggressionsreducering hos de unge (Blomqvist, 2019a). Begge kampsportsgrene havde en signifikant positiv ændring i den prosociale adfærd (Blomqvist, 2019a), og der sås ligeledes en signifikant forbedring i oplevet selvkontrol hos deltagerne (Blomqvist, 2019a).

I en opfølgende artikel, arbejdede Blomqvist (2019b) videre med disse resultater. Her kiggede han mere mod MMA, hvor han satte selvkontrol over for aggressionsniveau, for at se, om der var en sammenhæng mellem disse to. Undersøgelsen byggede på 63 MMA-udøvere, der udfyldte et Buss-Perry Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1992 ifl.; Blomqvist, 2019b). Det er et fem-likert spørgeskema med 29 spørgsmål, der dækker verbal, fysisk og psykisk aggression. Udover det, skulle deltagerne udfylde en Self-Control Scale (Alvarez-Rivera & Fox, 2010, ifl.; Blomqvist, 2019b). Dette spørgeskema er også bygget på en fem-likert skala, og deltagerne skulle vurdere forskellige scenarier og rangere dem fra 1 (Meget uenig) til 5 (Meget enig). Undersøgelsens primære fund var, at begge træk (aggression og selvkontrol) både påvirkede og forudsagde hinanden. Hvis man havde scoret lavt på selvkontrol og højt på aggression, fandt Blomqvist (Blomqvist 2019b) en tendens

---

til et højere aggressionsniveau, end dem der havde scoret højt i begge test (Blomqvist, 2019b). Med udgangspunkt i disse resultater, kan MMA-udøvere altså både øge deres aggression og selvkontrol, men stigningen er afhængig af, hvilket niveau indenfor sporten, man har haft på forhånd (Blomqvist, 2019b). Blomqvist (2019b) fandt yderligere frem til, at MMA generelt har en tendens til at få aggressionen til at stige, men at det er vigtigt at se selvkontrol og aggression som et samarbejdende begrebspar. Hvis man dyrker MMA, er det derfor vigtigt at modtage noget grundhjælp, så man kan øge sin selvkontrol (Blomqvist, 2019b). I forhold til andre anerkendte sportsgrene som fx fodbold, hvor trænerens rolle er velkendt, så peger Bird og kollegaer (2019), på, at i MMA-træninger har trænerne en vigtig rolle i forhold til at få faciliteret et sundt træningsmiljø, der kan rumme stigende aggression, og lære udøverne at bruge sporten konstruktivt frem for destruktivt.

To andre psykologer, som har interesseret sig for de socialpsykologiske effekter ved dyrkelse af kampsport, er Jikkemien Vertonghen og Marc Theeboom (2010). De har udarbejdet et review, hvor de har screenet tekster fra forskellige kampsportsgenrer, og set på, hvad resultaterne peger på, både i forhold til sociopsykologiske faktorer og til aggression (Vertonghen & Theeboom, 2010). De fandt, at der på daværende tidspunkt var 350 artikler, der omhandlede kampsport, hvor 27 af dem, passede ind i deres udvælgelseskriterier. Hvor mit speciale hovedsageligt omhandler de mere hårde kampsportsgenrer (boksning, kickboksning og MMA), har Vertonghen og Theeboom haft inddraget de mere klassiske kampsportsgenre (judo, karate, taekwondo og få MMA-artikler) (Vertonghen & Theeboom, 2010). Det bevidner om, at forskningen indenfor MMA, stadigvæk er relativt smal, men at der er begyndt at være fokus på det. Selvom reviewet inddrogede kampsportsgenrer afviger en smule fra mit hovedfokus, er det stadig relevant, da forskerne har inddraget MMA, og trods alt overordnet ser på kampsport.

Reviewet er delt op i to dele, hvor første del af reviewet screener sammenhængen mellem positive og negative effekter ved personlige og sociale træk. Anden del af reviewet handler om aggression og fjendtlighed ved kampsport, og om, hvorvidt der er en synlig positiv eller negativ effekt på det. Hovedfundene i reviewet viser, at der er en generel tendens, hos de klassiske kampsportsgenrer, til, at de kan have positive sociopsykologiske effekter, i form af øget selvtillid, øget selvværd, angstreducering, en positiv udvikling i adfærd i affekt, personlig autonomi og selvaccept (Vertonghen & Theeboom, 2010). I anden del af reviewet, viser der sig to tendenser i forhold til positive og negative udfald af aggression: Ved de klassiske kampsportsgrene ses der en overvejende positiv effekt ved dyrkelse af kampsport. Det er bl.a. ved karate og judo, at man oplever en positiv effekt på både fjendtlighed og aggression. Der er kun inddraget to artikler med MMA og boksning i reviewet, hvor

---

resultaterne er overvejende negative i forhold til aggression og antisociale adfærd (Vertonghen & Theeboom, 2010). Dog påpeger Vertonghen og Theeboom (2010), at manglende empiri ved bl.a. MMA, kan gøre det vanskeligt at konkludere, at MMA fører til et decideret større aggressionsniveau; De mener til gengæld, at der ved et længere kampsportsforløb vil være større chance for et fald i aggressionsniveauet, i forhold til hvis man kun dyrker det få gange (Vertonghen & Theeboom, 2010). En af begrænsningerne ved reviewet, er, at flere af kampsportsgenrerne har hver deres kvaliteter. Fx bygger de klassiske kampsportsgenrer mere på et decideret miljø eller livsstil, i forhold til, MMA, som bygger mere på en individuel tilgang. De mener, ligesom Bird og kollegaer (2019), at instruktørerne har en stor rolle, i forhold til, om kampsport får en positiv påvirkning på socialpsykologiske træk og på aggressionsniveau (Vertonghen & Theeboom, 2010). Slutteligt pointerer reviewet, at selve målingen af de forskellige effekter er svære at lave, og at man skal se resultaterne som formodede effekter. Der kan være mange faktorer i spil, og det enkelte individs bias til oplevelsen, skal tages med i overvejelserne (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Der findes flere studier om kampsport, og nogle af disse vil blive taget op i relevante dele af diskussionen.

## **Katarsis**

Sidste teoretiske perspektiv, jeg vil inddrage i specialet, er *katarsis*. Katarsis driver lange spor tilbage til psykologiens historie, og blev første gang skitseret af John Dollard i 1939, og bygger videre på Freuds tanker om de indre drifter (Bresin & Gordon, 2013). Katarsis bliver beskrevet som en indre renselse, der kan opnås ved en kunstnerisk oplevelse (Bresin & Gordon, 2013). Inden for psykologiens verden mente Dollard, at katarsis kan være en behandlingsmetode, hvor patienten kan opnå indre renselse eller forløsning, hvis man afreagerer sine, indtrængte følelser (if. Bresin & Gordon, 2013). Dollard (1939) fremviste, at især aggressive handlinger, kunne føre til en reduktion i aggressionsniveauet, hvilket kunne være med til at forebygge aggressiv adfærd i fremtiden. Det var ikke nødvendigvis en voldelig handling, der skulle til, men lige så meget en stimulus af ens aggressive fantasier, eller at opleve aggressive handlinger, som kunne være med til at give en forløsende følelse (Bresin & Gordon, 2013). En reduktion blev kategoriseret ud fra to aspekter; ved at vende aggression mod en frustrationskilde, kunne det reducere aggressionen til den affektfølelse, man ønskede, fx vrede. Ved at reagere på vreden, kunne det være med til at reducere affekthandlinger i form af aggressiv adfærd i fremtiden (Bresin & Gordon, 2013).

---

Det er efterfølgende forsøgt at lave eksperimenter på selve katarsis-fænomenet, og der er overvejende en tendens til at kunne bekræfte det. Hokanson (1961) forsøgte at bevise fænomenet, ved at undersøge hypotesen om, at aggression kan være med det at stimulere arousalniveau. Et af Hokansons forsøg viste en tydelig effekt hos mænd, som fik lov til at være aggressive. Deres systoliske blodtryk blev målt, både ved en udadreagerende aggressiv adfærd på provokerende stimuli, og igen ved ingen reaktion på provokationen. Resultatet var, at dem som fik lov til at reagere på stimulien, havde et markant højere blodtryk, end dem som ikke reagerede på provokationen. Dette blev forklaret som en aggressionsreducing (Bresin & Gordon, 2013). Endvidere er det blevet bevist, at hvis man forsøger at aktivere sit stresssystem og aggression over flere omgange, vil man kunne øge sin aggressionstærskel, for at kunne forebygge et højt frustrationsniveau. Dermed kan man altså i fremtiden være i stand til at håndtere en større mængde frustration, før man får behov for at handle på det (Bresin & Gordon, 2013).



---

## **Analyse**

I dette afsnit vil analysen af mine interviews blive fremlagt. Først vil jeg lave en præsentation af mine informanter. Dernæst vil jeg fremlægge en tematisk gennemgang af transskriptionerne, hvor jeg vil argumentere for temavalg. Herefter vil selve analysen af tematikkerne blive præsenteret. Der vil tages udgangspunkt i den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang, som beskrevet i metodeafsnittet. Afsnittet afrundes med en opsummering af de analytiske fund.

## **Præsentation af informanterne**

Som tidligere nævnt i metodeafsnittet, har jeg selv været ude og finde mine informanter. Jeg har ledt efter kampsportsudøvere, som lever op til mine kriterier. Jeg har således ledt efter mandlige kampsportsudøvere med mere end 10 års erfaring indenfor kampsport, som stadigvæk er aktive enten på et trænings- eller konkurrenceplan. Jeg har ligeledes valgt kampsportsudøvere, som enten dyrker boksning, kickboksning eller MMA, da disse sportsgrene ikke ses som værende de klassiske kampsportsgenrer. Præsentationen af informanterne er udarbejdet ud fra en anonymiseret tilgang, så navnene vil være opdigtet, og personfølsomme informationer vil være udeladt.

### **Peter (bilag 2)**

Peter er en mand på 42 år, bosat i en større dansk by med sin kæreste og deres søn. Han er uddannet pædagog, er ved at uddanne sig til praktikvejleder for nyuddannede pædagoger, og så er han træner i en kampsportsklub. Peter har dyrket kampsport i over 20 år, hvor han har kæmpet i både kickboksning, boksning og MMA. Han er vokset op ved sin mor og sin lillebror, og har haft en lidt turbulent barndom. Han kender ikke sin far, udover han ved, at han var en udenlandsk sømand, der også dyrkede en form for kampsport. I barndommen skiftede han folkeskole en del gange, og har også gået i specialklasser, da han efter eget udsagn havde for meget krudt i røven, til at sidde stille. Peter er meget åben om sin fortid, der har budt på et tocifret antal voldsrelaterede fængselsdomme. Udover det, har han også været i behandling for et stofmisbrug. I dag kæmper han ikke længere professionelt, men har gjort det i forskellige kampsportsgenrer tidligere i sit liv. Nu er han bestyrelsesmedlem i den kampsportsklub, han er tilknyttet, og underviser i bl.a. MMA og boksning.

---

## **Kasper (Bilag 3)**

Kasper er 31 år og bor sammen med sin hustru i en større dansk by med deres femårige datter og en søn lige på trapperne. Han er uddannet tømrer og har efterfølgende taget en efteruddannelse som bygningskonstruktør. Kasper kom først til Danmark i 2000, efter at hans mor og far blev familiesammenført. Kaspers far kom til Danmark i 1998. Kasper beskriver sin folkeskoletid som værende svær, da han ikke kunne tale dansk, og var derfor et nemt mobbeoffer. Det resulterede i, at han har været meget udadreagerende og aggressiv i sin folkeskoletid. Han har dyrket både boksning og kickboksning på professionelt plan, hvor han har flere EM-mesterskaber på resultatlisten. Han kæmper på nuværende tidspunkt ikke på kampplan, men underviser andre bokkere og MMA-kæmpere i både boksning og kickboksning.

## **Steffen (Bilag 4)**

Steffen er 28 år og bor med sin hustru. Han er vokset op i en lille flække tæt ved en større by. Han er uddannet, og arbejder som, pensionsrådgiver, og ved siden af det, konkurrerer han i en af verdens største MMA-organisationer. Han har dyrket MMA siden han var 15 år, og har dyrket brydning siden han var seks år gammel. Han beskriver sin barndom som værende rar og tryk. I folkeskolen var han en lidt urolig dreng, som brugte mere tid udenfor døren end indenfor den. Det ændrede sig, da han begyndte at gå op i sine karakterer. Da Steffen blev interviewet, kom han direkte fra USA, hvor han havde kæmpet en kamp fem dage forinden. Han sagde selv, da jeg kontaktede ham, at han ikke så sig selv som den typiske kampssportsudøver. Han har flere titler bag sig i det største Europæiske MMA-forbund og drømmen er, at stå som verdensmester.

## **Valg af temaer**

Selve udvælgelsen af temaerne har været en proces, hvor jeg har gennemlæst mine transskriptioner, samt genhørt interviewoptagelserne. Jeg har analyseret mig frem til seks temaer, som værende de mest gennemgående. Jeg har udvalgt dem ud fra den fænomenologisk-hermeneutisk tilgang.

---

## Tema 1: Aggression gennem en kampsportsudøvers perspektiv

For at finde frem til de forskellige nuancer af begrebet aggression, har jeg i min spørgeguide (Bilag 1) set på, hvordan kampsportsudøverne oplever eller har oplevet aggression i deres liv. Det har givet nogle nuancerede svar, hvor de alle er enige om, at aggression er vigtigt i kampsport, hvis man gerne vil præstere. Jeg har fundet frem til nogle tendenser, hvor jeg mener, at der kan drages en rød tråd til de forskellige svar.

Da de alle sammen nævner aggression, som værende en uundgåelig faktor for, at kunne dyrke deres sport, har jeg valgt se på deres beskrivelser af aggression i kampsport, både inde i og ude af ringen. Jeg spurgte direkte ind til, hvordan de selv ville beskrive aggression. Her er Kaspers bud på, hvad der i hans øjne er aggression:

*”Jamen aggression er jo, bevare den vrede man har i sig og går hen og er voldelig og sparke til ting, kaster med ting og er aggressiv overfor personer og omkring dig. Eller være højtråbende og truende. Aggression er ikke bare at gå og slå. Aggression kan være meget nedladende, du snakker hårdt, du råber ad en person. Det er jo også aggressioner. At være i kontra. At være i position hele tiden og være klar til angreb hele tiden (...). Det er jo også en aggression” (Bilag 2, l. 693-700).*

Jeg har valgt at tage denne definition af aggression med, da jeg synes, at den beskriver meget pragmatisk, hvordan aggression i sin udadreagerende og destruktive form, kan beskrives. Der beskrives et meget negativt ladet syn, hvor aggression ikke opleves konstruktivt. I forhold til deres oplevelser af aggression uden for kampsportsverden, så udtaler både Peter og Kasper, at før de dyrkede kampsport, havde de haft problemer med at styre deres aggression. Peter fortæller om sit første minde om oplevet aggression:

*”Da jeg har været en 14-15 år og vi begyndte at drikke, der var det egentlig ikke slagsmålene der fyldte så meget. Men på et tidspunkt så møder jeg en af de der, som er et par år ældre end mig, som har været meget efter mig i skolen, i en bybus på vej til byen. Og der tænkte jeg sådan lidt. Nu har alkoholen ligesom givet lidt testosteron i systemet, også gav jeg ham et par på lampen, også tænkte jeg sådan lidt, nå okay. Det kunne jeg egentlig finde ud af (...). Jeg fik det faktisk godt af det. Det var fedt” (Bilag 2, l. 208-217).*

Han fortæller efterfølgende, at han har fået 10-12 voldsdomme, hvor de første tiltaler frafaldt, idet han var under den kriminelle lavalder (Bilag 2, l. 301-311). Kasper derimod har aldrig været dømt, men fortæller, at fordi han kom til Danmark i en alder af 10,

---

havde han svært ved at kommunikere med de andre børn. Det resulterede ofte i slåskampe, da det var den eneste måde, han kunne sige fra, over for de andre, på (Bilag 3, l. 109-113). Det var især, når han ikke havde en tolk ved sig, at problemerne med de andre dukkede op:

*”Altså det (problemerne red.) startede jo dengang vi startede i sprogskole, fordi der havde vi tolk på. Øøh. Og der kunne vi snakke, og der kunne vi udtrykke os via tolk, og så kommer vi så længere hen i processen i folkeskolen, hvor tolken forsvinder, der bliver vi sat sammen i en dansk klasse, uden en tolk. Og der var det lidt svært at udtrykke sig, og der var jeg så et barn, hvor man ikke kan snakke, man kan ikke kommunikere, man bliver holdt lidt uden for. Og bliver lidt mobbet, fordi man ikke kan udtale tingene ordentligt (Bilag 3, 79-87).*

Steffen fortæller, at han ikke som sådan ser sig selv som værende en aggressiv person, hverken i barndommen eller nu. Han siger, at han ikke har noget inderligt behov for at vise sine aggressioner andre steder, end til sine egne kampe (Bilag 4, 987-993). Ud fra disse betragtninger, kan man argumentere for GAM's tanker om, at aggression er en personlig adfærd, som har mange forskellige afskygninger og behov (Anderson & Bushman, 2002). Det er synligt her, at både Peter og Kasper, i deres barndom, har vist en udadreagerende adfærd for at forsvare sig eller skade andre, trods mulige konsekvenser.

Det er tydeligt, når man taler med de tre mænd om aggression både i og udenfor ringen, at de føler, at deres træning eller kampe kan være med til at give dem noget. Steffen udtaler, om missede træninger eller kampe grundet fx skader:

*”Det er, at man ikke kan få det, så man er altså lidt træningsnarkoman. Det er i hvert fald det, jeg har tænkt, at det er det sus, jeg mangler (...). Jeg har aldrig rigtigt stoppet med at træne. Det er dermed, altså hvis jeg har haft nogle aggressioner, så er de også kommet ud” (Bilag 4, l. 1050-1055).*

Steffen understreger, at han ikke havde tænkt det som deciderede aggressioner, han fik ud, før jeg spurgte ind til lige netop dette. Han mener dog, at sammenhængen giver god mening for ham, da kampsport kan være med til at ventilere for aggressionerne. Han siger, at han godt kan have en kortere lunte og bliver hurtigere frustreret, hvis han ikke får rørt sin krop (Bilag 4, l. 1057-1060). Og det virker til, at det er noget, som går igen hos de andre. Peter siger, at han godt kan blive ret pirrelig hjemme hos familien, hvis en planlagt træning eller kamp går i vasken, mens Kasper husker tilbage på en kamp, hvor modstanderen trak sig lige inden, de skulle i ringen. Det gjorde ham mere vred, frustreret og aggressiv, end en evt. kamp, ville have gjort (Bilag 3, 672-678).

---

## Tema 2: Aggressionsværdisættet i kampsportsklubberne

En af de fordomme, som informanterne alle har mødt i forhold til deres sport, er, at alle medlemmerne må være drevet af aggression og vold, samt at de sikkert også er voldelige ude i samfundet. Dette mener de, er en fejlfortolket stigmatisering. De fortæller, at der er en form for enten formelle eller uformelle regelsæt omhandlende teknikker, og i sporten generelt. Hvis man melder sig ind i en kampsportsklub med det formål at bruge det andre steder end i klubben, så kan man blive bortvist. Det kræver dog beviser, som Kasper forklarer det;

*”Vi har haft nogen i klubben som er blevet smidt ud, fordi personen vedkommende har brugt det ude på gaden. Men der skal jo være beviser, der skal være nogen, der har set det. Enten skal han dømmes eller så skal der være nogen fra klubben eller bestyrelsen, der skal se det”* (Bilag 3, l. 382-387).

Peter fortæller, at der er to personer, som er blevet bandlyst fra hans klub, fordi de brugte deres teknikker ude i byen (Bilag 2, 575-580). Og det virker til, at disse uskrevne medlemsregler, er der, for at passe på kampsportsklubbernes renommé. Både i forhold til dem, der ikke dyrker kampsport, dem som dyrker kampsport, men også nye medlemmer. Foruden regelsættet, virker det til, at de alle sammen ser aggression mellem medlemmer i klubberne, som værende noget tillidsfuldt. Både i form af tillid til aggression medlemmerne imellem, men også hvordan aggression eller aggressivitet bliver synlig i deres sport. Som Peter siger, så er der en masse hardcore personer, som tror, de bare lige kan komme og give lidt tæsk. Men de bliver hurtigere klogere, og ofte er det de personer, som ikke har en forståelse for det uskrevne regelsæt, der hurtigt forsvinder igen (Bilag 2, l. 55-62). Steffen kæmper på højt internationalt niveau, hvor han bl.a. andet siger, at folk tager til USA for at træne, og møder modstandere, de aldrig har mødt før. Ofte resulterer det i skader og skænderier, da folk ikke kender hinandens personlige grænser (Bilag 4, 1080-1084). Han fortæller, at han ikke bryder sig om det:

*”(…) Jeg tror helt personligt ikke, jeg vil få supermeget ud af det, fordi jeg kan faktisk slet ikke lide at træne med folk, jeg ikke kender. Hvis vi får gæster ind, altså dygtige kæmpere fra andre lande, der kommer på besøg i Danmark. Og træner hos os. Så skal jeg også lige se dem an. Jeg skal køre med dem standardiseret og take down øvelser, for at få en fornemmelse af, hvem de er som personer, snakker med dem efter træning”* (Bilag 4, l. 1088-1098).

---

Dette citat er rammende, til at forklare, at man som professionel kampssportsudøver, ikke nødvendigvis har onde hensigter med sin aggression. Det virker som en velovervejede aggression, når man kan stå og vurdere, hvor lidt eller meget, man vil give sig i træninger med andre udøvere. Dette taler ind i de tre begreber om ”positiv” aggression; hhv. instrumental, konstruktiv og proaktiv (Jarvis, 2006), (McPherson & Hansen, 2017), (Siever, 2008).

## Aggressionsregulering

For at undersøge, om kampsport har en effekt på aggressionsregulering, havde jeg grundigt overvejet, hvordan jeg skulle udforme mine spørgsmål. Da alle informanterne havde kæmpet kampsport på et professionelt plan, spurgte jeg dem ind til deres aggressionsmønstre i forhold til før, under og efter en kamp. Både Kasper og Steffen fortalte om opbygningen af de rigtige mindset, hvor aggression er en naturlig del. Steffen forklarede mindsettet, som værende en kombination af både adrenalin og aggression, der var med til at give det drive, der skulle til, for at få mest muligt ud af tilstanden (Bilag 4, l. 885-890). Kasper laver en fængende beskrivelse af, hvordan han bruger aggression til at komme i det rigtige state of mind:

*”Altså inden (kamp red.) er jeg meget aggressiv, virkelig aggressiv. Man kan mærke, at jeg koger indvendigt. Jeg sveder, fordi jeg har de her tanker oppe i hovedet. Hvad nu, hvis han gør det og sådan. Så når adrenalinene kommer, så bliver jeg aggressiv. Når kampen er i gang, så er jeg på et helt andet niveau, hvor jeg tænker meget klart, hvor jeg kan se alt for mig. Så er det som om den aggression bliver brugt til en anden plan. Til en plan for, hvordan jeg skal løse den her kamp. Til hvordan jeg kommer igennem uden at skade mig selv, men at vinde med flest point eller ende ud i et knockout” (bilag 3, l. 738-746).*

En observering her, er, at aggressionen virker som ”benzin” eller den drivkraften, der skal til, for at kunne præstere bedst muligt. Men når gongongen lyder, så er det mere fokus end aggression. Her viser tendensen med den ”positive” aggression sig igen. Hvis aggressionsniveauet ikke var til stede, ville de måske ikke kunne præstere nær så godt. Da både Peter og Kasper tidligere har haft en uadreagerende adfærd, spurgte jeg, om de havde fået noget støtte i form af psykologhjælp eller andet til håndtering af dette. Kasper havde ikke fået nogen hjælp, men han mener, at kampsporten har været årsagen til, at han ikke blev kriminel. Faktisk mente Kaspers far, at det var kampsport, han havde brug for, og ikke en psykolog;

*”Nej, der gik jo kort tid efter, at jeg begyndte til kampsport, det vidste han (Kaspers far red.) jo godt - at det ville hjælpe mig. Det er det, der vil gøre, at jeg vil hvile i*

---

*mig selv, og tror på mig selv, og får mig væk fra problemerne. Han vidste jo godt, at det ville have mere effekt på mig, kontra en psykolog eller en støttehjælper, fordi det har hjulpet ham. Hvorfor skulle det ikke hjælpe mig?” (bilag 3, l. 889-883).*

Kaspers far havde dyrket kampsport i deres hjemland. Det havde hjulpet ham, til at være mere afbalanceret. Dette kunne være et udtryk for enten aggressionsregulering eller -reducering. Peter havde ikke fået nogen hjælp fra det offentlige, selvom han havde siddet i fængsel et tocifret antal gange. Men han havde selv et ønske om, ikke at sidde inde igen, så han opsøgte et angermanagement forløb. Han fortalte, at det faktisk virkede for ham, men at han også havde brug for noget andet (bilag 2, l. 338-344). Derfor fandt han en arena, der kunne håndtere hans aggressioner - hvor det var lovligt at være aggressiv. Efter første besøg i en bokseklub, mærkede han, at det her gav ham noget, som andet ikke havde lykkedes med tidligere (bilag 2, l. 30-36).

## **Aggression i samfundet**

Selvom mit speciales formål er at belyse den individuelle aggression, så spurgte jeg informanterne ind til aggression i samfundet og i grupper. Jeg syntes, at det gav god mening at bruge dem som eksperter indenfor aggression. Det gjorde jeg, da jeg, i tråd med Kvale & Brinkmanns (2015) anbefalinger, havde fået bygget en tillidsfuld relation op med dem. Jeg satte derfor et scenarie op for dem alle: Man er nede i sin lokale Netto for at handle. Man er lidt stresset fra arbejde, og pludselig hopper én foran i køen. Man bliver frustreret, men vælger ikke at reagere på frustrationen. Man venter til man kommer hjem, og fortæller sine nærmeste om hændelsen. De kunne alle nikke genkendende til scenariet, og gav mig ret i, at aggression skal ses som værende en tillidsfuld følelse. Det er nemmere at vise sin aggression, hvis man kender modtageren (Bilag 3, l. 999-1008). Kasper sammenlignede med kampsportsarenaerne, hvor man ved, hvordan ens aggression bliver spejlet, og hvordan den kan forstås. Peter underbygger hypotesen om, at det faktisk er tillid, som de deler inde i ringen:

*”Ja! Det tænker jeg. Det har du ret i. Jeg tænker, vi har nok nemmere ved at være vores sande jeg, overfor dem, man elsker. Så der kan jeg godt følge din tanke med, at aggression er en tillidsfuld følelse, i forhold til at bruge dem derhjemme til at få lettet trykket” (Bilag 2, l. 1290-1294).*

Han fortsætter:

---

*”Jeg kan godt følge det der med, at der er tillid. At vi ved godt, at vi er et specielt sted og miljø inde i ringen, hvor det er nødvendigt, at have en bestemt tænding, og det er i orden der kommer lidt vrede og sådan” (Bilag 2, l. 1322-1325).*

Denne iagttagelse er interessant. Både Kasper og Peter siger, at aggression er en personlig følelse, som man ikke kan dele med alle. Hvis vi går ud fra Freuds driftsteori (1955), og at vi som mennesker faktisk har en dødsdrift, så peger mændenes svar væk fra dette. I så fald, er aggression ikke lig med, at hensigten er at skade andre, for at forbedre ens egen position. Man vil altså hellere skjule sin aggression eller undertrykke den, indtil man befinder sig i et tillidsfuldt rum, hvor man kan vise sin aggression og samtidig også blive mødt i den.

Jeg spørger dem ind til, om de selv har nogle episoder, hvor der var optakt til slagsmål uden for ringen, hvor de undgik selv at deltage. Både Steffen og Kasper husker eksempler på, at personer bevidst er gået ind i dem eller har konfronteret dem, uden at de har reageret på deres frustration (Bilag 4, l. 987-993). Hertil knytter Peter en detalje og beskriver, hvordan det føles at have to våben som hænder, og hvad politiets holdning til kampsportsudøvere, der udøver vold, er;

*”Jeg som kampsportsudøver har jo våben i mine hænder. Det hedder sig jo, hvis du spørger politiet, hvad skal jeg så gøre, i tilfælde at der er nogen, der overfalder mig. Så siger de, at jeg bare skal vende ryggen til og løbe (...) hvis jeg bliver omringet, så skal jeg stadigvæk kunne forsvare mig og slå en 1-2, og så løbe. Så uanset hvad, så ham, der dyrker kampsport, vil blive straffet. Medmindre det er så hård noget vold, og man kan se, det er de andre, der ude på ballade.” (Bilag 3, l. 1039-1050).*

Dette citat giver en god overgang til det næste analysetema, jeg vil præsentere: personlig udvikling og selvkontrol. Fordi det virker til, at hvis man dyrker kampsport, så kan man være sin aggression bevidst og det er et ansvar, som de selv og samfundet har givet dem. Konsekvenserne for kampsportsudøvere er altså ikke kun, at de kan få en normal voldsdom, de er faktisk allerede dømt på forhånd, fordi de, som Kasper siger, er udstyret med to hænder som våben. Dermed er det ikke sagt, at bare fordi man dyrker kampsport, bliver mere eller mindre aggressiv, men at man bliver mere bevidst om, hvilket ansvar man har i at kunne styre sin aggression og dermed er det nødvendigt at have en større selvkontrol. Det stemmer overens med reviewet af Vertonghen og Theeboom (2010), som blev fremlagt i afsnittet om nuværende forskning af kampsport, i forhold til at sætte selvkontrol over for aggression. Med mere personlig selvkontrol kan der være mulighed for at håndtere et større aggressionsniveau (Vertonghen & Theeboom, 2010).



---

## Tema 3: Personlig udvikling og psykologiske effekter

Udover aggression, har mit speciale et fokus på at belyse hvilke psykologiske effekter, kampsport kan have for den enkelte udøver. I spørgeguiden har jeg spurgt mere indirekte ind til de psykologiske effekter. Det har gjort, at jeg har fået nogle interessante svar på tidspunkter i interviewet, som jeg måske ikke havde regnet med. Der er ingen tvivl om, at de alle har oplevet, at kampsport har givet dem nogle overførbare redskaber. Dette tema skal være med til at indkapsle nogle af de psykologiske effekter, som de hver især har oplevet.

### Udvikling i de tidlige år

I præsentationen af de tre informanter, ses det, hvordan de alle har haft forskellige former af udfordringer i skoletiden. Peter med mange skiftende skoler, Kasper, der brugte aggression som kommunikationsværktøj, og Steffen, som blev ofte sendt ud for døren. Jeg tænker, at disse tre fortællinger sagtens kunne finde sted i folkeskolen i dag. Både Kasper og Steffen startede til kampsport i en tidlig alder. Det virker til, at netop deres tidlige start til kampsport, har været med til at udvikle dem. Hvor Kasper ikke er i tvivl om, at det kampsporten, som er årsagen, så forklarer Steffen kampsporten som værende én af flere ting, som har gjort, at han blev mere rolig:

*”Det (kampsport kan have hjulpet på at blive mere rolig i klassen red.) kunne jeg godt forestille mig. (...) Jeg havde lidt problemer i skolen, men der gik lidt tid før jeg kunne få det (roligheden red.) til at komme igennem. Og så jeg kunne komme igennem skolen. Så der var et eller andet, der skete, og brydningen virkede på mig” (Bilag 4, l. 1003-1006).*

Steffen startede allerede som seksårig til brydning, men det var først i syvende klasse, at han mærkede en forskel i sin udvikling. Han nævner, at fordi det er en individuel sportsgren, hvor man skal arbejde meget med sig selv, kan det have været en faktor for hans personlige udvikling: ”Man er nødt til at se indad, når man vinder eller taber (...) og når man finder ud af, at man ikke er lavet af glas” (Bilag 4, l. 1146-1157). Det er et meget grafisk billede på, at man arbejder med sig selv, hvad end det er træning, sejr eller nederlag. Kasper tog direkte i skole efter tidlige morgentræninger. Hvor han, før han startede til kampsport, var meget på vagt overfor de andre elever og tit endte i håndgemæng, så gav kampsportstræningen ham en forløsning:

*”Da jeg så kommer i skole efter sådan en træning, der er jeg helt færdig, jeg har brugt de aggressioner, de frustrationer jeg har haft, på en sandsæk. Og mod de andre sparringspartnere. Øøh. Ja, der kunne alle sammen se, både underviserne og eleverne, de*

---

*kunne mærke der var en forandring efter en 3-4 måneder, efter jeg var begyndt til kampsport. (...) Jeg havde ikke brug for at komme ud og markere mig. Jeg er jo træt” (Bilag 3, l. 168-176).*

Den fysiske træning gjorde, at han ikke havde den anspændthed længere over de andre, samt at frustrationerne og provokationerne ikke påvirkede ham på samme måde. Han siger, at det måske kan have noget at gøre med, at de andre, som mobbede ham før, havde mere respekt for ham, efter han startede til sporten, men også, at han ikke selv følte behovet for at skulle forsvare sig selv længere (Bilag 3, l. 229-232). Dette giver grobund for en hypotese om, at jo før udadreagerende unge lærer at kontrollere deres aggressioner, jo mere kan det hjælpe på koncentrationen i folkeskolen. Måske kan det endda også være med til at udfase konfrontationerne mellem unge. For at understøtte dette synspunkt, lavede Harwood og kollegaer (2017) et studie i aggressionsreducering gennem kampsport til unge. Resultatet af denne undersøgelse var, at kampsport kunne reducere den udadreagerende adfærd. Forskerne påpeger, at selv børn med et normalt aggressionsniveau kunne have fordele af kampsportstræning. Kampsport er med til at udvikle kompetencer i grænsesætning, selvkontrol og fysisk interaktion med egen krop, der kan give positive psykologiske resultater (Harwood, et. al., 2017). For at give en ekstra dimension i forhold til den mobbereducering, som Peter snakker om, er der lavet et forsøg på nogle amerikanske folkeskoler, hvor kampsport blev en del af den obligatoriske undervisning i idræt. Tanken bag dette var, at kampsport skulle være med til at reducere antallet af mobbesager på skolen, ved at give både mobbeofre og mobbere muligheden for at lære at forsvare sig selv. Resultatet var, at det udfasede mobning fra skolerne, da eleverne nu havde oplevet den fysiske kontakt, som førhen måske var noget, man frygtede ved dem, der mobbede. Nu vidste mobbeofrene også, at de kunne gøre modstand (Twemlow, et. al., 2008). Dette er meget interessant i forhold til, hvilket udviklingspotentiale kampsport har, allerede i en ung alder. Noget som både Kasper og Steffen har draget fordele af.

## **Udvikling i voksenlivet**

For at drage en parallel til både Kasper og Steffen, så viser Peters udvikling, at man også senere i livet kan have fordel af egenskaberne fra kampsport. Peter henviser til, at kampsportsarenaerne har været et sted for ham, hvor han har kunnet bruge sin aggression og udadreagerende adfærd på en konstruktiv måde. Han forklarer, hvordan hans følelsesmæssige sammensætning førhen har været en udfordring eller blokade for ham. Han forklarer, hvordan kampsport har givet ham så mange bedre egenskaber:

---

*”Ja altså det kan jeg (sætte ord på, hvad kampsport har givet dig, red.). Jeg kan starte med mig selv som menneske. Fra jeg startede og til nu. Der er sket en vanvittig udvikling. Den var helt sikkert ikke sket i det omfang, hvis jeg ikke havde haft kampsporten. Min selvkontrol, selvrespekt, respekt for andre, forståelse for andre. Men alle de her ting her. Det er jo noget, som har været med til at give mig en god ballast. Også det der med at kunne overkomme noget ude i den virkelige verden.” (Bilag 2, l. 850-858).*

Dette citat er med til at beskrive det engagement og den passion, som Peter føler for kampsporten. Der er ikke nogen tvivl om, at kampsporten har været med til at afhjælpe Peter med sin førhen kriminelle og voldelige adfærd. Han bruger ord som selvkontrol, selvrespekt og større forståelse for andre mennesker. I og for sig kan det godt virke konflikterende, når kampsport handler om at overvinde andre med fysisk dominans. Ikke desto mindre virker det til, at alle informanterne får mere ud af det, end bare tilfredsstillelse ved at overvinde et andet menneske. Peter beskriver også, hvordan han har fået en større tolerance overfor udefrakommende påvirkninger: ”Der skal mere til at jeg bliver sur, meget mere til jeg bliver vred. Jeg er ikke sart mere” (Bilag 2, l. 872-873). Kasper sætter flere ord på, hvad kampsport har givet ham den dag i dag:

*”Selvtillid, indre ro, det har gjort stærk som person, øøhh. Det har gjort mig målrettet, Øøh. Jeg kan blive stædig på en positiv måde. Hvis der er noget, jeg har sat mig for, så opnår jeg det, uanset hvor svært, det er. Man kan sige at tage et eksempel, at jeg kommer altså som 10-årig, kan ikke sproget til jeg er 15 år, starter til kickboksning, derefter tager jeg tømmeruddannelsen på trods af, at jeg ikke kan tale ordentligt, bliver færdig med den, så tager jeg bygningskonstruktøruddannelsen. Øøøh. Lige efter. To uddannelser, det er fedt” (Bilag 3, l. 578-586).*

Ord som selvtillid og indre ro afspejler den følelse, som de alle tre beskriver, de har fået ved at dyrke kampsport. Det virker til, at Kasper har fundet et ”sprog” gennem kampsporten. Der har gjort, at han har kunnet føle sig forstået, i modsætning til den mere turbulente start i Danmark, hvor han ikke kunne kommunikere med andre. Både Kaspers og Peters citater indikerer, at de gennem deres sport har fundet en form for selvregulering. En selvregulering, som bl.a. Massy (2012) har prøvet at bevise. Gennem et MMA-kampsportsforløb på fem måneder, fik Massy ni personer til at afprøve kampsport for første gang. Resultaterne viste, at på kun fem måneder havde deltagerne en signifikant oplevet følelse af selvregulering af både udad- og indadrettede følelser (Massy, 2012). Det virker dermed til, at selvom man ikke dyrker kampsport på konkurrenceplan, har kampsport et potentiale for udvikling af ens personlige kompetencer.

---

## Tema 4: Overførbare af kampsporten til privatlivet

Et tema, der blev tydeligt gennem interviewene, var, hvordan informanterne bruger deres færdigheder i privatregi. ART-forløbet beskriver, at den yngre målgruppe skal lære, hvordan de det skal agere i samfundet. Altså en form for transfering af kognitive egenskaber. I kampsport lærer man ikke decideret, hvordan man håndterer en stresset dag på jobbet eller nervøsitet for at stå foran andre mennesker og fremlægge. Men alle tre informanter giver eksempler på, hvordan de føler, at de har kunnet bruge nogle af deres færdigheder fra kampsporten til håndtering af hverdagsproblematikker. Steffen fortæller, hvordan han i sit arbejde som pensionsrådgiver, tit har en travl og stresset hverdag med mange deadlines. Men han mener, at fordi han har dyrket kampsport, så skal der mere til at vælte ham end nogle af hans kollegaer;

*”Det pres, som det man føler, når man føler sig stresset. Det er så stort, når ja, der har jeg en almindelig dag på arbejde, så nogen vil måske vil gå ned med stress over (..) Fordi at du har, hvis man skal sammenligne med styrketræning, så er det lidt ligesom at have en 20 kilos vægt, som du hele tiden kører, så går du død i det. Men hvis du lige har taget en 50 kilos vægt og prøvet med den, så virker de 20 kilo, der var hårde at komme igennem før, lige pludselig ikke så svært (...) Det, der kan få almindelige mennesker til at gå ned, det kan jeg komme igennem. Det føles ikke nær så stort, når man har prøvet noget, der er så vildt” (Bilag 4, l. 744-762).*

Denne metafor er et godt billede på, at selvom man på arbejdet kan føle sig presset over sine arbejdsopgaver, så er det ingenting i forhold til at stå foran et andet menneske, der har til hensigt at skade én. Så virker det, ifølge Steffen, som småproblemer, det andet. Kasper beskriver, hvordan han måske før i sit liv begrænsede sig meget i forhold til, hvad han tænkte, han kunne opnå. Men han mener, at kampsporten har været med til at rykke nogle af de grænser for ham i privaten;

*”Fordi jeg har overbevist mig selv om, at jeg har kunnet opnå så meget indenfor kampsport. Der er ikke noget, der er umuligt. Øøøh. Hvorfor kan jeg ikke opnå i mit faglige liv også eller privatliv og alle andre ting, hvis jeg kunne med kampsport, så kan det her også lade sig gøre. Så det har givet mig selvtilid og vilje med alt muligt andet” (Bilag 3, l. 596-600).*

---

Ligesom med aggressionsregulering og selvkontrol, så virker det til, at nogle af de positive effekter, som Kasper har oplevet gennem kampsport, er et styrket selvværd og en højere selvtillid. I reviewet af Vertonghen & Theeboom (2010), argumenteres der for, at de klassiske kampsportsgenrer kan give én en styrket selvtillid og øget selvværd, men at det ikke var påvist ved hverken boksning eller MMA. Kaspers udsagn kan være med til at styrke hypotesen om, at for nogen, kan de hårde kampsportsgenrer være med til at styrke selvtilliden. Peter referer tilbage til sin studietid, hvor han mener, at kampsporten har været med til at hjælpe på hans eksamensangst. Han mener, at hvis han siger et ord forkert eller hvis han ikke kan svare på et spørgsmål til en eksamen, så er det ikke noget, der rammer ham lige så hårdt nu, som det har gjort før i tiden;

*”Det var ydmygende at blive den mindste i verden (ved at tabe i en kamp red.). Så hvad er du bekymret for, en lærer eller en censor eller en gruppe elever, der hører mig måske sige en fejl. Altså herregud. Så der har jeg også kunnet bruge det som et redskab, i forhold til andre arenaer. Okay fint, du kan klare det her, så stopper du med dit pyller knægt. Nu gør du det bare. Så for mig, er det der okay, jeg har overskredet nogle grænser hér, så kan også gøre det herovre” (Bilag 2, l. 886-893).*

I forhold til ART, så er dette en selvstændig proces, hvor Peter har udviklet nogle redskaber og handlingsmønstre, der kan komme ham til gode i privatlivet. Jeg finder det interessant, hvordan han sammenligner eksamensangst og det at stå i en arena. Fordi på mange måder, så er man også efterladt til sig selv til en eksamen, hvor man skal prøve at parere de spørgsmål, som eksaminator og censor har. Men samtidigt viser det også, hvordan det at overskride personlige grænser i kampsporten, kan blive brugt konstruktivt i andre arenaer. Det argumenterer for, at der kan være tale om en overføring af kognitive egenskaber, til steder end i ringen.

## **Tema 5: Katarsis gennem kampsport**

Dette punkt i analysen kunne godt have været en underkategori til både tema 1 (aggression) og tema 3 (personlig udvikling), da de to ting unægteligt hører sammen. Jeg havde ikke på forhånd skrevet i min spørgeguide, at jeg ville spørge ind til ting, der havde med katarsis at gøre. Det gjorde jeg blandt andet ikke, for at undgå at blande psykologiske termer ind i spørgeguiden. Det kunne have været med til skabe en større distance i vores relation (Kvale & Brinkmann, 2015). I stedet spurgte jeg ind til deres oplevede følelse både før, under og efter en kamp/træning, for at se, om man kunne argumentere for en oplevet katarsis-effekt. Jeg synes, at der er dele af de tre informanternes svar, der kan have elementer fra katarsis-effekten.

---

I forhold til de følelser, informanter oplever inden kamp, bruger de ord som stresset, nervøs og angst. For Steffen er det noget, som allerede sker, så snart han har skrevet kampkontrakten under, selvom der kan være flere måneder til, at kampen skal stå (Bilag 4, l. 801-802). Kasper supplerer;

*“(...) På dagen er det værst. Det er altså, hvis du har spurgt nogen, hvordan det er, og de siger det er fedt- det er løgn, det passer ikke. Det er det værste. Alle kampsportsudøvere de frygter det. Der er også mange professionelle, når de kommer på dagen, de begynder at få dårlig mave, kaster op, fordi man får så meget angstanfald og man ender med at trække sig. Fordi der går 1000 tanker i hovedet om sådan, hvad nu hvis, og der mange folk der står og kigger på en. Alle de tanker, de begynder at køre rundt i hovedet på én. Men som person, så skal man også kunne... det er meget psykisk at kunne stille sig og kunne filtrere og tænke på noget andet (...). Det er meget skræmmende at vente. Men når du træder ind i ringen eller buret og gongongen lyder, så forsvinder det hele. Det er det eneste, du fokuserer på, det er modstanderen. Så i forhold til efter kampen, alt afhængigt af hvordan kampen ender”* (Bilag 3, l. 607-622).

Denne beskrivelse kan lede op til den frustrations-/aggressionsspænding, som katarsis kan give afløb for (Bresin & Gordon, 2013). Hele spændingsniveauet reagerer, og som Peter siger, så bliver ens kamp/flugt-funktion aktiveret, som når man trykker på en stikkontakt (Bilag 2, l. 1192-1196). Generelt forklarer alle tre, hvordan kroppen er i en form for alarmberedskab inden kampstart. Hvad der er spændende i Peters citat, er det mindset, han får, så snart kampen går i gang. Så virker det til, at hele reaktionen forsvinder og bliver kanaliseret over i andre tilstande, som ro og fokus. Det er en imponerende selv-/aggressionsregulering, der sker. Hvis kæmperne ikke er i stand til dette, så ender det med at kampen er færdig, før den overhovedet er gået i gang.

Efter kampene virker det til, at alle tre informanter oplever nogenlunde det samme. Kasper svarede, at han godt kunne føle sig aggressiv inden resultatet af en kamp, bliver afsløret. Der kører adrenalinen stadigvæk derudaf (Bilag 3, l. 750-755). Men efter alt lige fra en halv time til nogle timer efter kampen, beskriver de alle sammen, at de oplever en forløsende og euforisk følelse af glæde, lettelse og stolthed - på trods af resultatet. Peter beskriver det, som nærmest at være helt i zen efterfølgende (Bilag 2, l. 1212-1213). Steffen havde været i kamp for få dage siden, da jeg interviewede ham, så det var oplagt at spørge ind til, hvordan han havde det nu og her;

*”Jamen jeg føler mig helt afslappet og lettet. Man får lov til at gøre nogle af de ting, man har holdt sig fra i lang tid. (...) Ja det er faktisk en rigtig måde at beskrive det på*

---

(en euforisk følelse red.). Alle de her bekymringer, man har lagt op på hylderne, de fylder ikke noget længere” (Bilag 4, l. 927-943).

Kasper supplerer Steffens udtalelser ved at beskrive, hvad en god træning kan give ham;

*“Ja altså jeg kommer faktisk fra træning i dag, for en times tid siden. Og jeg kan bare mærke, når jeg kommer ud af klubben, så kan jeg bare mærke, hold kæft det var dejligt. (...) Man føler sig så godt med sig selv, når man har trænet. På den måde har du brugt energien på noget godt. Komme af med din vrede eller frustrationer. Og så kommer du ud som et helt nyt menneske. Det føles helt vildt godt. Efter en kamp også, puha, man er lettet. Helt vildt. Sejr eller nederlag, det er lige meget. Presset er ovre, træningen er ovre. (...) Så det har en megapositiv effekt”* (Bilag, 3 l. 793-805)

Ud fra både Kaspers og Steffens udtalelser, er der ingen tvivl om, at deres oplevede eufori kan skyldes flere ting og katarsis kan blot være én af tingene. Ud fra Bresin & Gordons (2013) beskrivelser, så virker det til, at de opnår en indre følelse eller renselse i forhold til deres aggressions- og frustrationsniveau. Dette er en spændende tese at bygge videre på, idet ovenstående citater peger på, at der kan opnås en forløsning ved at være udadreagerende, selvom kampen ender i et nederlag.

## **Tema 6: Udviklingen af kampsportsmiljøet**

Sidste deltema, jeg har valgt at beskrive i analysen, er den udvikling, der har været i kampsportsmiljøet. Alle tre informanter sætter ord på, hvordan både sportens renommé og medlemstyperne har ændret sig med tiden. De beskriver, hvordan én af de fordomme, som kampsportsmiljøet, og især MMA, har kæmpet med, er, at det kun er voldelige og kriminelle personer, som er tilknyttet kampsportsklubberne. Steffen fortæller, at da han startede til MMA for 12 år siden, var det ganske almindeligt at se personer med relation til det kriminelle miljø, bl.a. rockere, som både styrede klubberne, men som også arrangerede de forskellige kampsportsstævner (Bilag 4, l. 631-635). Både Peter og Kasper er enig i denne udlægning, og Peter, der som den ældste af de tre, og den, har været længst tid i miljøet, mener, at kampsport tidligere var med til at omfavne de mere skæve eksistenser (Bilag 2, l. 819-826). Men med tiden, er der sket en synlig udvikling af medlemmerne i klubberne. Før corona havde kampsportsklubben, som både Peter og Kasper er tilknyttet, deres højeste medlemstilslutning. Peter beskriver, hvordan både hr. og fru. Danmark er blevet en del af kampsportsmiljøet, men også hvordan de forskellige kriminelle bruger kampsportsklubberne;

---

*”Altså man bliver overrasket, hvis man ikke har noget med kampsport at gøre, hvem det er, der kommer derned. Altså det er jo helt højtuddannede læger og ingeniører og helt ned til kriminelle faktisk. Øøh. Dem som bliver i kampsport, det er dem med vilje (...) Tit og ofte, er det altid de der hårdkogte kriminelle, der forsvinder igen, fordi de kommer og de skal bruge det til at slås ude på gaden, men så får de hurtigt nogen på munden, og så er de ikke så seje længere. Enten så bliver de og får en god karriere og noget positivt ud af det, eller også kan de ikke holde til det, og så er der ikke noget selvdisciplin eller vilje til at holde det, så forsvinder de igen. Der er nogle kriminelle, der starter, som ender ud med at droppe bandemiljøet og bruger det som karriere, og bruger det fra det negative til det positive” (Bilag 3, l. 299-341).*

Dette er en ret interessant observation, at det ikke er alle de kriminelle, der er vedholdende i miljøet. Især ikke, hvis de havde en forventning om, at de tillærte teknikker skulle bruges udenfor miljøet. Det kræver noget helt specielt af en person at stille sig op i en ring og acceptere, at modstanderen er bedre teknisk end dig, og at det kan komme til at koste lidt knubs. Steffen supplerer til dette, at typerne, der gerne vil slås i byen, ikke har den samme tålmodighed til at acceptere, at det tager tid at lære kampsport (Bilag 4, l. 647-677). Men samtidigt er det spændende at se, at man kan opleve højtuddannede personer også få noget ud af at stå nede i kampsportsklubben, selvom det kan resultere i synlige skader. Steffen selv er uddannet pensionsrådgiver, og to andre professionelle kæmpere i klubben er hhv. advokat og folkeskolelærer (Bilag 4, l. 647-677). Hele denne udvikling af målgruppen, synes jeg er spændende. Nye medlemmer ved på forhånd, at så snart de træder ind i kampsportsklubben, er der en kalkuleret risiko for at komme fysisk til skade. Det i sig selv, vil nok få mange til overveje en ekstra gang, om det er det, de ønsker. Peter har også en anden årsagsforklaring i forhold til medlemstilslutningen:

*”Jeg tænker, at boksning og kampsport generelt bliver brugt til at dyrke motion og komme i form. Det kom måske lidt bag på os, men MMA har overhalet boksning, det kommer nok an på den eksponering der er kommet og at det er en ny sport. (...) Der er selvfølgelig flere medlemmer nu end for 10 år siden. Men på motionsplan er det vokset meget på landsplan, tror jeg” (Bilag 2, l. 756-760).*

Det virker altså til, at den form for træning, som MMA repræsenterer, har været med til at skabe en større medlemstilslutning, men også selve eksponeringen af MMA, peger Peter på, har en betydning. Som tidligere nævnt, kan man også se, at køb af pay-per-view MMA-events er steget markant, og er noget af det mest sete i de sidste 10 år. Alt dette på trods af, at MMA har et rygte for at være mere voldelig og blodig end fx boksning.



---

## Væsentlige fund i analyseafsnittet

Ifølge de interviewede kampsportsudøvere, kan MMA og andre kampsportsgenrer være med til at udvikle en tillid og forståelse af ens egen aggression. Man kan tale om en aggressionsregulering, da man kan opleve sin aggression på forskellige måder og kan tilpasse sit spændingsniveau alt afhængig af situationen. Det kan også hjælpe til at få afløb for frustrationer og det kan give en helt forløsende følelse. Måske kan følelsen forklares med katarsis? Samtidigt allokerer de tre for, at det kræver selvdisciplin og vedholdenhed, før man kan nå sine resultater.

Samtlige informanter nævner en overførbarehed til private situationer, som kampsporten har givet dem. Det kan være mere selvtillid, ro på i hverdagen, og selvkontrol. Selvkontrollen og aggressionen virker til at være de to magiske modpoler i analysen: MMA er ikke nødvendigvis aggressionsreducerende for alle, men det kan give en større selvkontrol og tillid til aggressionen, når man har prøvet at komme ud i ekstreme situationer, som en træning eller en kamp indenfor kampsport er. Slutteligt kan man argumentere for, at den udvikling, man ser i kampsport, er kommet for at blive. Der er flere persontyper, der melder sig ind i klubberne, og det er gået hen og er blevet allemandseje. Hvad enten det er på motions- eller kampplan.

---

## Teori og resultatdiskussion

For at besvare min problemformulering, vil jeg i dette afsnit diskutere de resultater, jeg har fundet i teori afsnittet og i min analyse, samt diskutere mit metodevalg. Derefter vil jeg, ud fra den eksplorative tilgang, præsentere nye perspektiverende tanker og hypoteser, der kan være med til at give et forskningsmæssigt fremtidsperspektiv. Der vil derfor blive stillet spørgsmål, som nødvendigvis ikke vil blive besvaret, men som skal stille skarpt på det uudforskede psykologiske potentiale, der er i kampsport/MMA.

### Gør kampsport og MMA én mindre aggressiv?

Det hurtige svar her, er: måske. Gennem teori afsnittet har jeg redegjort for alle de forskellige personlige og situationsbestemte faktorer, der spiller ind, i forhold til det enkelte individs aggressionsniveau og respons på frustration. Ud fra de tre informanternes udtalelser, kan man argumentere for, at kampsport, og især MMA, frembringer en reaktion i aggressionsniveauet. Ud fra, hvad informanterne har fortalt i interviewene, er der overvejende enighed om, at deres virke som kampsportsudøver, har været medvirkende til, at de har fået en større indsigt i deres egen aggression. Ud fra nogle af de beskrevne aggressionsteorier, kan det faktisk være, at de har fat i noget: Med udgangspunkt i frustrations-aggressions-hypotesen (Jarvis, 2006), så argumenterer informanterne netop om, at de kan mærke, hvordan deres sportsgren har været med til at afhjælpe deres frustrationer. Peter siger fx, at hvis han ikke kom af med sin aggression i et sikkert miljø, ville det kunne gå ud over andre. Han forklarer, at havde han ikke fundet sin kærlighed for kampsporten, så havde han muligvis stadigvæk siddet i fængslet (Bilag 2, l. 102-110). Et interview-studie foretaget af Rosenwanger og kollegaer (2015), har faktisk fokus på at undersøge MMA-kæmpere engagement og forpligtelse til at blive så god er version af sig selv muligt. I studiet nævner flere af informanterne, at kamparenaen er et frirum, hvor de kan få kanaliseret alt dårlighed og frustration ud (Rosenwanger, et. al, 2015). De bruger ordet *aggressionsventil*, hvilket er en spændende metafor, for den form for aggressionsregulering, de enkelte oplever.

Et argument for, at der ikke nødvendigvis er tale om en reducere af aggression, er, at flere af de inddragede artikler i reviewet af Vertonghen og Theebooms (2010) ikke viser signifikant aggressionsreducing i de hårde kampsportsgenrer. I de klassiske genrer, som karate og judo, virker det til, at hele den klassiske tilgang til kampsport, ikke er at angribe, men at kunne forsvare sig selv og dermed være med til at gøre folk mere afslappede og rolige, også i deres hverdag. Informanterne i mit interview beskriver også denne ro, selvom

---

de dyrker MMA og kickboksning, men det virker til, at en væsentlig forskel, er, at hverken karate eller judo bygger deres værdisæt på aggression og angreb, hvorimod MMA især bygger på en maskulin tilgang, hvor det gælder om at slå, før man selv bliver slået. Det virker til, at man i MMA har en større parathed eller et fight mode, som kræver en vis portion aggression, før man kan få det fulde potentiale forløst. Dog kan man argumentere for, at selvom mine informanter har en oplevet følelse af ro efter træning eller kamp, kan det skyldes, at de gennem deres aggressionsanstrengelse og viden om deres aggression, har tillært ikke at være aggressive andre steder. Dette taler både ind i de værdier, som ART (Goldstein, et al. 1998) har, men også social learning af Bandura (1977). Udøvernes aggressionsadfærd kan ses som værende tillært eller påvirket af erfaringer, der gør, at de ikke viser deres aggression i form af fysisk eller psykisk skade på andre. De kan placere deres aggression et andet sted, hvor det ses som acceptabelt.

Hvis man skal bruge CNT (Berkowitz, 2012) til at forklare, hvordan denne aggressionsregulering sker, så kan man bruge aggressionen og kampsportsklubben som hhv. *aggression concepts* og *retaliation scripts*. Det eksempel, som Berkowitz bruger til at forklare modellen, er ordet pistol, som fx kan give associationer til at bruge mod andre, da det er en pistols formål. Dermed er aggression, frustration og vrede, følelser, der kan give en bestemt form for association og deraf en bestemt adfærd. Med Peter, som har været straffet for voldshandlinger tidligere, som eksempel, kan man argumentere for, at kampsportsklubben er blevet det, som han associerer med et sted, hvor han kan bruge sin aggression og vrede, uden at det har konsekvenser for ham. Der er ingen tvivl om, at det ikke er noget, som er kommet fra den ene dag til den anden. Men når Peter tidligere har siddet inde et tocifret antal gange, men ikke har siddet inde de seneste 20 år, så kan det måske være fordi, at han har fået ændret sit aggressionstankemønster. Da Peter ikke har modtaget decideret hjælp udefra, bortset fra to besøg hos et angermanagement kursus, kan det være, at kampsporten rent faktisk har været med til at give ham en større forståelse af sin egen aggression. Ud fra ovenstående er der altså både argumenter der peger for og imod, at kampsport kan gøre én mindre aggressiv, og det er et område, der med fordel kunne undersøges nærmere.

## **Gør kampsport og MMA én mere aggressiv?**

Kompleksiteten i at skulle besvare dette spørgsmål ligger i, at der ikke er lavet nok studier, til at kunne sige, at kampsport og MMA gør én mere aggressiv. Dog kan den forskning, der er lavet i samspil med mine fund, være med til at indikere, at personer, der dyrker kampsport og MMA, har øget deres aggressionsniveau. Så er spørgsmålet om det er en god eller dårlig ting, at man hjælper folk til at øge deres aggressionsniveau, samt give dem redskaberne til at udføre

---

voldshandlinger ude i samfundet? Ud fra mine informanternes svar, så virker det til, at hele kampsportsmiljøet er i rivende udvikling, hvilket har medført, at mange af dem, som ønsker at bruge deres kampsportsteknikker ude i byen, ikke længere er hovedmajoriteten blandt medlemmerne.

Med den nye fanskare og medlemstype, er der blevet åbnet op for personer, som ikke nødvendigvis har haft tendens til udadreagerende adfærd, som fx Peter og Kasper har haft. Den nye medlemstype kan i stedet være ham eller hende, som egentlig har en rolig hverdag, men som kommer ned i kampsportsklubben, for at dyrke sig selv og sin egen aggression. Disse personer vil komme i kontakt med en ny del af sig selv og mærke nye sider af deres aggression. Som nævnt i indledningen, har jeg aldrig selv dyrket nogen form for kampsport og med mig selv som eksempel, kunne det være spændende at se, hvilken virkning kampsport vil have på mig. Vil jeg blive mere aggressiv? Eller vil jeg blive mere bevidst om mit aggressionspotentiale? Måske begge ting? Én ting er sikkert i forhold til den nuværende forskning: for at opleve effekten af kampsport, i forhold til aggressionsregulering, så kræver det en egen indsats og indstilling til det. Derfor er det ikke sagt, at alle, der kommer til kampsport, vil opleve denne viden om sin aggression. Det kræver tid, hårdt arbejde og en lyst til at blive udfordret og skubbet ud over sine egne grænser, for at bruge Peters egne ord (Bilag 2, l. 302-310).

Da dette projekt er et kvalitativt projekt med fokus på tre informanternes oplevelse af kampsport, har jeg kigget mod nuværende og tidligere forskning inden for aggressionsregulering. Flere studier har valgt at fokusere på, hvordan kampsport kan have en gavnlende effekt på børn og unge. Zivin og kollegaer, (2001) lavede et forskningsprojekt over næsten to år, hvor fokuset lå på, om undervisning i forskellige kampsportsgenrer kunne være med til at mindske aggression i skoler og institutioner. De unge havde ingen tidligere erfaring med kampsport, og der blev både inddraget unge med og uden socialfaglige vanskeligheder. I forhold til pre-og posttest var resultatet overvejende positivt på parametre som fjendtlighed og aggression (Zivin et al, 2001). Dette stemmer godt overens med mine informanternes svar, da de mente, at kampsport ville være godt for unge mennesker. Der hvor forskningen, inden for det mere hårde kampsportsmiljø, herunder MMA, har manglet, er ved forskningen af aggressionsregulering hos voksne mennesker. To ud af tre af mine informanter har dyrket kampsport i deres ungdom, noget som de begge mener, har været med til at definere, hvem de er som person, samt hvilke værdier, de i dag efterlever. Peter er derimod en spændende case at arbejde videre med, da han ikke har nogen kampsportserfaring fra sin ungdom, og alligevel har han fremvist en positiv progression i forhold til at håndtere aggression og forstå sin aggressive adfærd.

---

For at give kontrast til diskussionen, og vise, at det ikke kun er et positivt udbytte, man kan få, ved at dyrke kampsport, så vil jeg inddrage resultaterne fra et casestudie af Endresen og Olweus (2005). De har, ligesom Zivin (2001), undersøgt udfaldet af at dyrke det, de kalder for ”power sports”: boksning, brydning, vægtløftning og MMA. Forskerne fulgte 477 unge drenge fra de var 11, til de var 13, for at se, hvordan power sport påvirkede dem. Drengene blev stærkere og mere modstandsdygtige, men flere af dem udviklede også antisociale egenskaber, da de i den alder har været mere modtagelige overfor den machokultur og de værdier, der er i de kampsportsmiljøer (Endresen & Olweus, 2005). Forskerne peger på, at ansvaret ikke ligger ved de unge, men at det er kampsportsmiljøerne og især instruktørerne/underviserne, som bærer dette ansvar. Alle mine informanter fremhæver træningsmiljøet og sparringen med trænerne og de andre medlemmer, som værende en stor faktor for det positive udbytte, de får gennem deres træning og kampe.

Jeg har argumenteret en del for forskellen mellem de klassiske og mere hårde kampsportsformer, men alle kampsportsgenrer har mange af de samme karakteristiske træk. Kostorz og Sas-Nowosielski (2021) peger på en dannelse på både socialt og individuelt plan, ved alle kampsportsgenrer. De peger på, at grunden til at et evt. højere aggressionsniveau ikke er skadende, er, at man netop har disse kampsportsmiljøer, hvor man kan give sig selv lov til at frigive aggression og dyriske drifter. Samtidigt med, at man kan frigive sin aggression, så lærer man at udtrykke sin denne på en acceptabel måde. Dette kan være med til - på trods af, at ens aggressionsniveau stiger - at give flere redskaber til at kunne administrere sin aggression i hverdagssituationer (Kostorz & Sas-Nowosielski, 2021). De påpeger, at der er evidens for, at den klassiske form for kampsport har potentialet til at udvikle personer på en ansvarlig måde i form af selvkontrol og tilbageholdenhed. Forskerne mener endvidere, at de etiske regler i de klassiske kampsportsgenrer ligeledes er en faktor, når det kommer til personlig udvikling. I forhold til MMA og boksning henviser de, ligesom jeg, til, at der endnu ikke er meget forskning inden for disse genrer. Derudover pointerer de at det ekstreme ved fx MMA, kan være med til at udleve nogle af de perverterede og dyriske lyster, som vi er født med (Kostorz & Sas-Nowosielski, 2021). Så selvom forskerne ikke decideret vil konkludere, hvilken aggressionseffekt MMA kan have på den enkeltes aggression, så mener de, at der er tilstrækkelige beviser for, at selvom aggressionsniveauet stiger hos MMA-kæmpere, så vokser selvkontrol og selvdeterminering også. Dette kan være med til, at aggressionen bliver udlevet på den rigtige måde.

---

## Katarsis-effekten – havde Aristoteles ret?

Helt tilbage i det antikke Grækenland havde den gamle filosof Aristoteles de første tanker om katarsis. Han brugte ordet om en indre renselse, der fandt sted, når man oplevede et teatralisk drama eller en tragedie. Som fremlagt i teoriafsnittet om katarsis, har flere forskere senere hen forsøgt sig med at bevise begrebet. I forhold til Dollards (1939) tanker fra 1939 og til nu, er der sket en stor udvikling af selve beviset for katarsis. Mine tre informanter taler om en indre ro og euforisk følelse, der kommer kort efter en kamp, hvilket giver en indikation på, at der i hvert fald sker i form for aggressionsafløb eller afreagering ved sporten. Men er dét det samme som katarsis? Jeg har valgt at dykke yderligere ned i resultaterne fra tidligere forskning, for at give flere dimensioner til katarsis-begrebet.

Hokanson og Shelter (1961), tog Dollards tanker under lup, og prøvede at be- eller afkræfte hypotesen om, at man kunne se et forhøjet arousalniveau på en blodtryksændring. De forsøgte at skabe en frustrationsfølelse hos deltagerne, både en lav og høj frustration, for at se, om det skabte en ændring i hhv. vrede og angst, som de mente, er præsentationsforstyrrende følelser. De pegede på, at erfaring med forskellige frustrationer kan være med til at give et mere passende spændingsniveau, men at selve en katarsis - eller reduktion i spændingsniveau. kun kan finde sted, når der er en forståelse eller åbenhed overfor frustrationen (Hokanson & Shelter, 1961). Forskerne mente, at de her havde beviser for, at støtte opfattelsen af, at en blokering af aggressiv adfærd over for en frustration efter en vredesprovokation resulterer i et forhøjet fysiologisk ophidselsesniveau (Hokanson & Shelter, 1961). I forhold til katarsis-hypotesen, så mener de, at det har været svært at bevise, om et fald i fjendtlig og aggressiv adfærd skyldes Aristoteles' tanker om renselse af egne drifter, eller om det skyldes en responshæmning (Hokanson & Shelter, 1961).

Med Hokanson & Shelters tanker in mente, er det spændende at se på, om kampsport så fører til katarsis. Da der ikke er lavet forsøg direkte på dette, kan jeg umuligt konkludere noget, men jeg synes, at udøvernes oplevede følelser efter en kamp eller en træning er interessante. Ved at have et kampsportsmiljø, hvor det er acceptabelt at være aggressiv, og hvor der er en åbenhed overfor de aggressioner, som de selv oplever, og som de andre medlemmer udviser, kan man argumentere for, at kampsport kan hjælpe til at fjerne frustrationer hos udøverne. Altså oplever informanterne en aggression uden frustration. Mallick og McCandless (1966) mener, at frustration fører til aggressiv adfærd, og at aggressiv adfærd båret af frustration ikke reducerer aggressionen, men derimod giver en stigning i aggressionsniveauet. De mener altså, at hvis man i stedet har en positiv tilgang til og en forståelse for frustrationens potentiale, kan opleve en katarsisk effekt (Mallick & McCandless,

---

1966). Denne iagttagelse er spændende i forhold til katarsis i kampsport, idet man må gå ud fra, det er en kendt præmis, at målet for modstanderen netop er at skade dig. Så selvom det i sig selv kan skabe en frustration, så kan følelsen ved at overvinde modstanderen give en mulig katarsisk effekt. Sammenlignet med et slagsmål ude i byen, har man der ikke en fælles forståelse af frustrationen, og derved kan man ikke nødvendigvis sige, at det kan give en ”renselse”.

Som nævnt tidligere, er min hensigt ikke at be- eller afkræfte katarsis, men synes det spændende at udfordre tanken om katarsis. Der er ikke lavet forskning om bevidst eller ubevidst katarsis. Kan man selv eftersøge katarsis ved at gøre ting, som i forhold til hypotesen lever op til de karakteristiske, som der er fremlagt ved katarsis? Spørgsmålet er, om katarsis kan blive en årsagsforklaring på aggressive handlinger? Bushman, Baumeister og Stack (1999) har lavet et forskningsprojekt, der kigger på effekten af et bevidst mål om en katarsis-lignende følelse. To grupper blev hhv. præsenteret for en pro- og en anti-katarsisk besked. Pro-katarsis-beskeden beskrev, at aggressive handlinger er en god måde at føle sig afslappet og at reducere vrede på. Den anden gruppe fik den modsatte besked. Begge grupper skulle efterfølgende slå på en boksepude, for at se, om aggressionsniveauet var dalende. Resultatet ved denne undersøgelse, var, at de personer, som havde læst den pro-katarsiske besked, havde et højere aggressionsniveau efterfølgende, end dem der havde læst den anti-katarsiske besked (Bushman, Baumeister & Stack, 1999). Dette er et ret interessant resultat for mit speciale. Det kan være med til at give endnu i nuance i forhold til aggressionsregulerings- og selvkontrollen. I kampsportsklubberne har de et regelsæt og en fælles forståelse for, hvordan man skal agere i forhold til aggression og slåsteknikker. Tager man resultatet fra Bushman, Baumeister og Stack (1999) in mente, kan man argumentere for, at hvis folk fik at vide, at det var bedre at få sine aggressioner ud ved at være udadreagerende konstant, ville det så være med til at skabe en større dysfunktionel social adfærd? I så fald er vigtigheden af at have steder som kampsportsklubber, ekstrem stor, da de er med til at skabe rammerne, for et trygt og forstået miljø.

Katarsis-hypotesen er stadigvæk et diskuteret emne, men spørgsmålet er, om de tanker, som Freud (Breur & Freud, 1955) gjorde sig om dette, kan overføres til nutiden og kampsportsmiljøet? Hele tanken om både livs- og dødsdriften og alle de undertrykte følelser, der kan ende med at blive en indadvendt aggression og selvdestruktion - kan katarsis og kampsport være en løsning på dette? Måske er det ikke det rette for alle, men det virker til, at det for nogen giver netop dén indre renselse, der skal til, for at være mere rolig og afslappet i samfundet.

---

# Hvad er det psykologiske fremtidsperspektiv for kampsport?

Gennem den nuværende forskning og min egen indsamlede empiri, har jeg fået nogle indikatorer for, at kampsport er fuld af psykologiske aspekter. Hele specialet er bygget op om den individuelle oplevelse af kampsport, og gennem udtalelserne fra mine informanter, har det givet et fundament at bygge videre på i forhold til udbyttet af kampsport.

Alle informanterne brugte tid på at tale om den personlige udvikling, de havde fået gennem deres tid og virke indenfor kampsporten. Der blev brugt ord som: højere selvtillid, bedre selvkontrol og mere ro i kroppen. Med tanke på Blomqvists fund (2019a & 2019b), hvor han havde fulgt udviklingen hos unge personer, der aldrig havde dyrket MMA før og, så, hvad det gjorde for dem, synes jeg godt, at man kan få en indikation om, hvad MMA og kampsport kan gøre for den enkelte. Blomqvists resultater pegede nemlig på, at de unge mænd havde fået nogle bedre prosociale færdigheder, et forhøjet aggressionsniveau, men samtidigt også en større selvkontrol (Blomqvist, 2019a & 2019b). Hele samspillet mellem aggression og selvkontrol, er et af de væsentligste fund ved hele specialet. Informanterne mener, at den form for stigmatisering, der er af kampsport, handler om et forfejlet forhold til kampsport og om uvidenhed. Især inden for MMA ser man videoer af en masse blod, slag og spark, men de tre interviewede mænd påpegede, at det kun er en lille del af det at dyrke MMA. Peter nævnte, at det kræver at overskride nogle personlige grænser, for at kunne stå overfor en anden person, som har de samme intentioner som en selv, i forhold til at slå den anden ud. Men udover det, så lærer man også sig selv at kende på en helt anden måde.

De nævner alle tre, at der er en udviklingsværdi i at blive presset til det yderste. I forhold til drifts- og instinktteorien, så kan man argumentere for, at kampsport og i særdeleshed MMA, kan være med at vække det indre rovdyr og gøre den enkelte bevidst om den side af sig selv. Jeg tror ikke nødvendigvis, at det er en dårlig ting, at mennesker prøver at blive presset på den måde. Dog skal denne indsigt ske under nogle trygge rammer, som også informanterne påpeger, hvor man kan blive grebet, hvis enten selvkontrollen glipper. For nogen kan det virke helt obscult, at man kan få det bedre ved at slå på andre mennesker, men det muligvis det, der er resultatet for nogle personer. Ligesom der bliver pointeret i *general aggression model* (GAM) (Anderson & Bushman, 2002), så er aggression en individuel størrelse, som er et samspil mellem kendte faktorer som arv og miljø. Derfor er det heller ikke muligt at sige, at kampsport, fx MMA, kan have en fordrende effekt på alle. I de fleste af de undersøgelser, som jeg har inddraget i mit speciale, har målgruppen hovedsageligt været unge drenge eller mænd. Derfor vil jeg ikke finde det etisk rigtigt at konkludere, at kampsport vil



---

have samme effekt hos piger eller kvinder. Dog viser medlemsudviklingen i kampsportsklubberne, at flere kvinder kommer til. Det kan være en indikation på, at kvinder også får en form for belønning ved at dyrke kampsport.

Den generelle stigning i medlemstallene i MMA-kampsportsklubberne, kan ligeledes læses tydeligt på Danmarks Statistiks hjemmeside<sup>6</sup>. Der var i 2014 2.565 medlemmer i MMA-klubberne, mens der 2020 var 5.453 medlemmer. Det er næsten en fordobling af medlemstallet. Hvis man til gengæld kigger på medlemstallene fra bl.a. judo, karate, brydning og boksning, så er alle medlemstallene stabile med få procents stigning eller fald (Danmarks statistik, 2014-2020). Det kan give anledning til et spørgsmål: Er det fordi sporten er blevet mere kommerciel? På sin vis kan man referere tilbage til tidligere statistik over købte pay-per-view-events. Men fra at se det, til at komme ned og melde sig ind i kampsportsklub, kræver igen som, Peter siger, en overvindelse af ens egne personlige grænser (Bilag 2, l. 886-893). Men det kan måske også hænge sammen med, at folk har fået en større indsigt i, at foruden at skulle slås mod andre personer, så kræver kampsport en stærk og udholdende fysik.

Som tidligere nævnt i opgaven, så er det ikke svært at finde evidens på, at de klassiske kampsportsgenrer har nogle fodrende egenskaber, som kan være med til at udvikle på flere personlige træk. Studierne i Vertonghen og Thebooms (2010) review over mulige udfald af klassisk kampsport, peger alle sammen på, at der er synligt, positivt forandringspotentiale ved at dyrke kampsport. Men kan disse tendenser overføres til ”power” kampsport, som fx MMA? Jeg mener, at der i dette speciale er argumenter for det. Om ikke andet, så er der et stort potentiale i emnet, som der burde forskes mere i.

Et andet spørgsmål, der presser sig på i forhold til fremtidsperspektivet inden for kampsport, er, om man ville kunne bruge fx MMA, til at forbedre psykiske lidelser, som et supplement eller alternativ til almindelig terapi? Jeg ved, at det kan være en kontroversiel tanke, men de tanker skal nogle gange forfølges. Så jeg har kigget på, hvad forskningen peger på, både ved klassisk og ved ”power” kampsport. Og der er ikke meget, men dog lidt forskning, der indikerer, at det rent faktisk kan have en positiv effekt:

Der findes et nyt irsk krydsstudie (Bird, McCarty & O’Sullivan, 2019), som har set på effekten af integrering af MMA i et psykoterapeutisk forløb med unge mænd. Deres interesse for at integrere MMA i en normal terapisession skyldes, at Irland havde en stigende

---

6

<https://www.statistikbanken.dk/statbank5a/selectvarval/define.asp?PLanguage=0&subword=tabel&MainTable=I DRAKT01&PXSID=209181&tablestyle=&ST=SD&buttons=0> (Tallene er aflæst d. 28/7-2021)

---

statistik på selvmord og selvmordstrussel hos drenge og mænd på over 10 år. For at undersøge potentialet af MMA, havde de kørt et forløb med syv mænd med en gennemsnitsalder på 24,5 år. Alle syv mænd havde enten tegn på depression eller var diagnosticeret med depression, og alle havde selvmordstanker i mindre eller højere grad. Terapiforløbet varede 10 uger, og bestod af kognitiv adfærdsterapi kombineret med MMA træning. Bird, McCarty og O’Sullivan (2019) var alle optagede af tidligere forsknings positive tilbagemeldinger, i forhold til, at MMA og andre kampsportsgenrer kunne være med til at styrke personligt selvværd, selvkontrol, forbedre den fysiske og mentale udtrætning og skabe en reducere i angst og depression (Cai, 2000; Fuller, 1998; Weiser Kutz, Kutz, & Weiser, 1995). Resultaterne var mildest talt positive, i forhold til pre- og postinterviewene. Før de mændene startede på forløbet, nævnte de alle, at de havde oplevet svigt i barndommen og stor mangel på rollemodeller, der kunne sætte sig i respekt, men også kunne være med til at strukturere dem. Efter de 10 uger havde de bedre struktur på deres hverdag, de havde forbedret deres sociale relationer, arbejdsliv, depressionssymptomer og selvværd. Foruden det, oplevede Bird, McCarty og O’Sullivan (2019), at mændene havde en større indsigt og mindre fordomsfuldhed over for psykoterapi, og dermed var mere modtagelige. Dette kan være med til at indikere, at MMA har været den form for gateway, der skulle til, for at åbne mændene op. Dette peger altså på kampsports potentiale i forhold til behandling af en bestemt målgruppe. Grundtanken i ART, som er at aflære aggressiv adfærd ved rollespil eller talte eksempler, kan udfordres af disse resultater, som taler for at være udadreagerende i et sikkert miljø. Den forskning, jeg har fremlagt her, taler i hvert fald positivt ind i dette perspektiv. Resultaterne fra Bird, McCarty og O’Sullivans studie (2019), kombineret med udtalelser fra mine informanter, giver stof til eftertanke, og måske burde vi mennesker være mere i kontakt med vores dyriske sidder i form af fysiske kampe, da det kan være med til at åbne op for nye dimensioner af os selv. Og, ikke mindst, peger ovenstående diskussion på, at forskningspotentialet i dette felt nærmest synes at være uendeligt.

## Metodediskussion

I dette afsnit vil jeg se på styrkerne og svaghederne ved specialets metode og videnskabsteoretiske tilgang. Det kvalitative livsverdensinterview og rekrutteringen af informanter vil blive diskuteret, og der vil blive spekuleret i, hvordan resultatet var blevet, hvis jeg havde benyttet en anden tilgang til specialet. Til sidst vil jeg inddrage Thagaards (2004) tre begreber (troværdighed, overførbarhed og bekræftbarhed) i forhold til mit kvalitative studie, og specialets styrker og svagheder.

---

## Undersøgelsens styrker og svagheder

Gennem specialet har der været en rød tråd i forhold til en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang gennem et kvalitativt forskningsdesign. Denne tilgang har været med til at give mig en stor, dynamisk og voksende indsigt i livet som kampssportsudøver. Der er ingen tvivl om, at de svar jeg har fået, er svar, som jeg ikke ville kunne finde gennem en spørgeskemaundersøgelse, hvilket har været med til at give en del ny information til et uudforsket felt. Jeg vil argumentere for, at fordi dette forskningsfelt er så nyt, og der dermed på forhånd har været en begrænset viden, har den kvalitative tilgang gennem interviews givet mere indsigt i "power" kampsportsverdenen. Det har givet mulighed for at få de enkelte udøvere til selv at sætte ord på deres oplevelser med sporten, men også at jeg har kunnet følge op på spørgsmål, som jeg har vurderet som forsker, kunne blive udfoldet endnu mere. Denne forskningsautonomi og frihed har givet mulighed for at udforske hjørner af kampsporten, som man måske ikke ville være kommet frem gennem en afslappet samtale. Dog har jeg været bevidst om, at min sample size ikke har været stor med kun tre informanter. Hvis jeg havde været igennem 20-30 interviews, kunne det være, at jeg kunne sige noget mere generelt, men det ville til gengæld også have medført flere afvigelser i svarene fra informanterne. To af mine informanters svar (Bilag 2 & 3) mindede meget om hinanden, mens Steffen (Bilag 4) afveg. Dette kan man se som både en styrke og en svaghed. Ved at få flere nuancer til undersøgelsen, giver det en større indsigt, men det gør også, at det er mere vanskeligt at lave en generaliserbarhed af resultaterne. Her spiller den fænomenologisk-hermeneutisk og eksplorative tilgang ind på den positive måde, da jeg ikke har haft et formål med at konkludere noget ved undersøgelsen, men mere at give nogle indikationer på kampsportspotentialet i forhold til psykologiske effekter på personlig udvikling og aggression.

Da dette speciale kun er udarbejdet af mig, kan man sætte spørgsmålstegn ved min position som eneforsker. Som nævnt i indledningen, har jeg selv et positivt syn på kampsport og det er en stor interesse hos mig selv. Jeg har dog aldrig selv dyrket kampsport, så derfor mener jeg, at min position kun begrænset forstyrrer undersøgelsens resultater. Jeg ser dog min interesse som en fordel i forhold til de kvalitative livsverdensinterviews, da det har hjulpet mig til at få en god og ærlig relation til mine informanter. Det gav også mulighed for at spørge ind til ting, som andre ikke-kampsportsinteresserede personer måske ikke ville have spurgt ind til. En overvejelse jeg dog har gjort mig, er, om det havde været fornuftigt at have en observatør med på alle tre interviews, da der sikkert er gået noget information tabt undervejs. Jeg har dog valgt at se min egen forforståelse og indsigt i kampsportsverdenen som værende vigtig for de resultater, jeg har fundet. Kvale og Brinkmann (2015) skriver, at man skal lade informanterne være eksperterne, og jeg vil påstå, at min egen indsigt og viden

---

indenfor kampsportsverdenen, har bidraget til, at mine interviews har fået en ekstra dyb dimension. Dette i sig selv, kunne give anledning til en diskussion om det kvalitative forskningsinterview og objektiviteten - hvis jeg ingen viden havde om kampsport på forhånd, så ville mange vigtige informationer måske ikke være blevet fundet.

## **Specialets troværdighed, bekræftbarhed og overførbarhed**

Som tidligere nævnt i metodeafsnittet, så har jeg været nødt til at se på, hvordan jeg kunne have en vis evidens eller validitet i mine resultater. Her refererede jeg til Thagaards begreber: troværdighed, bekræftbarhed og overførbarhed (Thagaard, 2004).

Troværdighed stilles over for det kvantitative begreb reliabilitet. Jeg har prøvet at efterleve en høj troværdighed i mit speciale ved at være gennemsigtig og åben overfor de aktive valg, jeg har taget. Jeg har argumenteret for mine til- og fravalg i beslutningsprocesserne.

Gennem min analyse har jeg refereret tilbage til mine transskriptioner, som er de vigtigste i forhold til resultaterne i min undersøgelse. Derfor har jeg også lavet en detaljeret beskrivelse af de rekrutteringskriterier, jeg har gået efter, så der ikke opstår spørgsmål om, hvorfor jeg ikke har valgt andre personkarakteristikker. I forhold til den indsamlede data og bearbejdningen af denne, har jeg gennem specialet skelnet mellem objektivitet og subjektivitet, således at jeg har været transparent i forhold til min fortolkning af resultaterne. Ud fra Thagaards (2004) tanker om troværdighed, er det vigtigt at denne skelnen er synlig. Jeg har derfor fremvist informanternes egne udsagn og herefter fortolket dem, for at kunne bidrage til videre forskning.

Dette bringer mig videre til undersøgelsens bekræftbarhed. Hvor kvantitative studier prøver at udelukke subjektiviteten i undersøgelser, så har jeg vidst fra starten af, at jeg gennem bearbejdningen af mine interviews, ikke ville kunne undgå at være subjektiv. For ikke at have en subjektivitet i mit speciale, ville det kræve at jeg "slettede" min forforståelse og min viden om kampsport på forhånd. Dette er naturligvis ikke muligt. Jeg har dog prøvet, ligesom Brinkmann og Tanggaard (2015) siger at sætte mig selv i parentes. På den måde kan jeg argumentere for, at jeg, ved at have været bevidst om dette, kan have en bekræftbarhed i mine resultater. Jeg har således også brugt tidligere forskning, for at belyse og teste mine hypoteser om de psykologiske effekter ved kampsport. Jeg har også demonstreret min indsigt i aggressionsforskning, uden at lade mine spørgsmål blive styret af min forhåndsviden i min

---

spørgeguide (Bilag 1). Dog er det vigtigt at have en vis skepsis over for kvalitative studier, da der altid vil være en tolkning af informanternes svar. Her mener jeg, at mit kendskab til kampsport kan ses som en styrke. Jeg har kunnet navigere i tre fulde interviews uden at miste fokus for, hvad hensigten ved mit speciale var. Jeg kunne nemt have ladet mig forføre af informanternes spændende historier, men her har jeg været konsekvent i mine interviews, og været med til at guide interviewet i den rigtige retning.

Overførbareheden i mit speciale anser jeg som det vigtigste punkt. Som nævnt flere gange i opgaven, så ser jeg stort overførbart potentiale i kampsports effekt på flere parametre. Da forskningsfeltet er så nyt, vil det være naturligt at se på, hvordan man kan overføre disse fund til andre områder. Kan dette lægge op til en ny diskussion i forhold til aggressionsterapi? Hele specialet er med til at understøtte tidligere forskning om kampsport og aggressionsregulering, og herunder personlige udviklingspunkter. Da aggression er en grundpræmis i livet, kan denne forskning give flere nuancer i diskussionen om, hvordan man skal gribe aggression an rent psykologisk set. Valget af min lille informantgruppe kan sætte spørgsmålstegn ved overførbareheden til andre mennesker. Dog har jeg understøttet dette med tidligere forskning, som også ser effekter af kampsporten. For at kunne forstå specialet og resultaterne heraf, skal man læse hele opgaven. Resultatet af specialet skal ses som værende en helhed af den fænomenologisk-hermeneutiske tilgang, teorien, de inddragede studier, den tematiske analyse, samt diskussionen og ikke kun problemformuleringen og konklusionen. Alt sammen er med til at skabe den troværdighed, bekræftbarhed og overførbarehed af specialet, der gør specialet relevant ud fra et forskningsmæssigt synspunkt.

---

## Konklusion

I gennem dette speciale har jeg taget udgangspunkt i min egen interesse og nysgerrighed ved kampsport samt dets psykologiske potentiale bl.a. inden for aggressionsregulering. Jeg har været nysgerrig efter at prøve at forstå, hvad kampsportsudøvernes oplevelser er, set fra deres eget perspektiv. Det har resulteret i en besvarelse af min problemformulering:

*”Hvilken psykologisk effekt kan kampsport have på aggression og aggressionsregulering?”*

For at besvare min problemformulering, har jeg interviewet tre aktive kampsportsudøvere, som har dyrket kampsport i mere end ti år. Jeg har valgt at tage udgangspunkt i en hermeneutisk-fænomenologisk tilgang, da det har været vigtigt at få nogle mere unikke iagttagelser på et forholdsvist nyt forskningsfelt. Derfor har jeg anvendt det kvalitative semistrukturerede forskningsinterview som metodeform, da jeg mener, at det har været med til at skabe en dybere relation mellem informanterne og mig, og dermed givet mig nogle relevante informationer. Det har derfor heller ikke været muligt, ud fra den klassiske fænomenologiske tilgang, at tilsidesætte min egen subjektive forståelse af kampsport. Dette har jeg kun set som en mindre svaghed ved specialet, da det blot har givet mulighed for en dybere forståelse for informanterne samt en bedre relation i interviewene, og dermed flere informationer.

I mit teoriafsnit, har jeg inddraget de største teoretiske tilgange til aggressionsfænomenet, herunder bl.a. instinkt og driftteorien, social learning og general aggression model til at skabe et større overblik over den nuværende aggressionsforskning på individplan. Den nuværende forskning af de klassiske kampsportsgenrer har vist, at udøvere har egenskaberne til at udvikle flere socialpsykologiske kompetencer, samt opnå aggressionsreducering. Svarene fra mine informanter var med til at bekræfte disse resultater. Alle tre informanter mente, at kampsport har haft en positiv virkning på den person, de er i dag. Flere af dem peger på, at dét, at dyrke kampsport, har givet dem en styrket selvtillid, selvkontrol, selvværd og ikke mindst en større forståelse af deres aggressionspotentiale. To af informanterne havde tidligere i deres liv brugt aggression som en kommunikationsform, for at forsvare sig eller sige fra over for andre. Efter at have dyrket kampsport, forsvandt behovet for at være udadreagerende andre steder end nede i klubberne. Samtlige informanter ville anbefale kampsport og MMA til alle, men især til unge mænd, som måske ligger på kanten af loven, eller som har behov for at øge deres eget selvværd.

Mine fund fra egne interviews peger endvidere på, at kampsport kan være med til at give kampsportsudøverne et rum eller arena, hvor de kan føle sig trygge i at udøve og

---

vide deres aggressive ansigt. Det er ligeledes også et sted, hvor de kan finde nogle overførbare karaktertræk i form af selvtillid, højere selvværd og en bevidsthed om sin aggression. Informanterne bruger deres aggression til at opnå ting, som de måske ikke ville have kunnet uden den aggressionskontrol, som flere af dem mener, de har fået. Hele kompleksiteten i, at man, ved at være aggressiv, kan opnå en større aggressionskontrol, stemmer overens med de elementer som aggression også indeholder. Aggression er en individuel adfærd, men ikke et personlighedstræk. Ved at have et rum, hvor man kan få lov til at være aggressiv, bliver det nemmere at forstå følelsen af aggression. Samtidig bliver aggression ikke kun en negativ og voldelig handling. Kampsportsarenaerne eller -klubberne kan være med til at give et trygt miljø, hvor man kan få lov til at dyrke det, som kampsportsudøverne selv mener, er en sport bygget på tillid.

For at underbygge informanternes svar, har jeg kigget på noget af den nyeste forskning inden for kampsport og især MMA. Det ser ud til, at det er blevet et eftertragtet emne, da der er kommet langt mere forskning inden for dette felt end tidligere. Dele af forskningen kigger på de terapeutiske aspekter, kampsport kan have. Derfor har jeg også diskuteret kampsports relevans i en aggressionsterapeutisk kontekst. Ud fra forskningen og mine egne fund fra mine interviews, har jeg konkluderet, at der er dele af MMA-verdenen, som kan give en bredere forståelse af potentialet ved aggression. Der tegner sig et mønster i forhold til de positive fordele ved at dyrke kampsport. Ord som selvkontrol og aggression er de to store aktører: Ved at dyrke MMA, stiger aggressionsniveauet. Det vil stige, da man udfordrer og dyrker sin aggressive adfærd. Forskningen peger på, at så længe selvkontrollen også stiger, så er aggressionspotentialet uendeligt stort. Dette fund er centralt for mit speciale.

Derudover har jeg diskuteret kampsports fremtidige psykologiske relevans: Flere psykiske lidelser bygger på en aggression rettet mod én selv. Men hvad nu, hvis at man i stedet for at prøve at tale om aggression, for at reducere den, rent faktisk kom ud med den i et sikkert miljø, hvor man altid vil kunne blive grebet, hvis man falder? Jeg har ligeledes sat spørgsmålstejn ved katarsishypotesen, ved at udfordre forskningen med mine egne fund.

Konklusionen ved mit speciale vil derfor være, at gennem kampsport kan man opnå styrket selvtillid, selvkontrol, selvværd og en større forståelse af deres aggressionspotentiale. Kampsport påvirker aggression og giver dermed muligheden for at mestre sin egen aggressionsregulering. Det ikke nødvendigvis dårligt at have et højere aggressionsniveau, så længe ens selvkontrol stiger sideløbende.

---

Afslutningsvis vil jeg bruge et citat fra Peter, da det er meget sigende for, hvad kampsportsudøverne selv mener, MMA kan hjælpe med i samfundet og at der ikke længere er en begrænsning for, hvem der kan dyrke det:

*”Altså jeg vil anbefale det til alle på et motionsplan (...) Men især dem der går og roder og de teenagedrenge, der går ude i byen, der tror, de kan gå på vandet (...) kom væk derfra, kom ned i klubben i stedet for. Brug jeres frustrationer og jeres familieproblemer og skavanker. Så kom ned i klubben og afløb for det. Få det ud den vej igennem. Det vil hjælpe dem rigtig meget” (Bilag 3, l. 552-1079).*



---

# Referenceliste

## Anvendte artikler og bøger

**Alvarez-Rivera, L. L., & Fox, K. A.** (2010). Institutional attachments and self-control: Understanding deviance among Hispanic adolescents. *Journal of Criminal Justice*, 38(4), 666-674.

**Andersen, H., & Koch, L.** (2015). Hermeneutik og fænomenologi. In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen, K. & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning*. (3. ed., pp. 205-250). København: Hans Reitzels Forlag

**Anderson, C.A., Bushman, B.J.** (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology* 53, (pp. 27–51).

**Anderson, C. A. & Warburton, W. A.** (2015). Aggression, social psychology of. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 1. (pp. 373-380).

**Andreozzi, L., Archer, J., Eisner, M., El-Mouden, C., Hammerstein, P., Holler, M., ... & Zinner, D.** (2012). Aggression in humans and other primates: Biology, psychology, sociology. Walter de Gruyter. (pp. 1-192)

**Bandura, A.** (1978). Social learning theory of aggression. *Journal of communication*, 28(3), (pp. 12-29)

**Bandura, A.** (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ. Pp. (pp. 94-106)

**Baron, R., & Bryne, D.** (2002). Self-esteem: Attitudes about oneself. *Social Psychology*, 10; (pp. 171-175). New Delhi: Prentice-Hall of India Private.

**Berkowitz, L.** (2012). A different view of anger: The cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive behavior*, 38(4), (pp. 322-333).

---

**Berkowitz, L.** (1993). Pain and aggression: Some findings and implications. *Motivation and emotion*, 17(3), (pp. 277-293)

**Bird, N., McCarthy, G., & O'Sullivan, K.** (2019). Exploring the Effectiveness of an Integrated Mixed Martial Arts and Psychotherapy Intervention for Young Men's Mental Health. *American Journal of Men's Health*, 13(1)

**Blomqvist, T.** (2019a) Modern unexplored martial arts – what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? *European Journal of Sport Science*,

**Blomqvist, T.** (2019b). Self-Control and Aggression Amongst Mixed Martial Arts Practitioners: Trajectories and Mitigating Mechanisms. *Journal of Martial Arts Research*, 2(1).

**Bresin, K., & Gordon, K. H.** (2013). Aggression as affect regulation: Extending catharsis theory to evaluate aggression and experiential anger in the laboratory and daily life. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(4), (pp. 400-423)

**Brinkmann, S. & Tanggaard, L.** (2015). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion. In S. Brinkmann & L. Tanggaard, (Eds.), *Kvalitative metoder* (2. ed., pp. 13-20). København: Hans Reitzels Forlag.

**Brinkmann, S.** (2015). Etik i en kvalitativ verden. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder* (2. ed., pp. 463-479). København: Hans Reitzels Forlag.

**Breuer, J., & Freud, S.** (1955). On the psychical mechanism of hysterical phenomena: Preliminary communication from studies on hysteria. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume II (1893-1895): Studies on Hysteria* (pp. 1-17).

**Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Stack, A. D.** (1999). Catharsis, aggression, and persuasive influence: Self-fulfilling or self-defeating prophecies? *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 367.

**Bushman, B.J., Huesmann, L.R.** 2010. Aggression. In: Fiske, S.T., Gilbert, D.T., Lindzey, G. (Eds.), *Handbook of social psychology*, fifth ed., vol. 2. John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, (pp. 833–863).

---

**Buss, A. H., & Perry, M.** (1992). The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 452.

**Cai, S.** (2000). Physical exercise and mental health: A content integrated approach in coping with college students' anxiety and depression. *Physical Educator*, 57(2), 69.

**Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R.** (1939). Frustration and aggression (pp. 1-54)

**Dressler, M., & Obel, C.** (2017). Vredeshåndtering for unge: forstå og håndter følelserne i fællesskab. illustrator: Tatiana Goldberg. 1. Udgave Frederiksberg. Frydenlund.

**Endresen, I. M., & Olweus, D.** (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 46(5), (pp. 468-478).

**Feilberg, C.** (2014c). Om erkendelsesinteresser Dannelsen af en psykologisk og videnskabelig habitus hos psykologistuderende. Ph.d.-afhandling, Roskilde Universitet. (pp. 134-159).

**Freud, S.** (1955). Lines of advance in psycho-analytic therapy. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVII (1917-1919): An Infantile Neurosis and Other Works* (pp. 157-168).

**Fuller, J. R.** (1988). Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61(4), (pp. 317–328).

**Gadamer, H. G.** (2006). Classical and philosophical hermeneutics. *Theory, Culture & Society*, 23(1), (pp. 29-56).

**Galletta, A.** (2013). The semi-structured interview as a repertoire of possibilities. In A. Galletta, (Ed.), *Mastering the semi-structured interview and beyond: From research de-sign to analysis and publication* (pp. 45-72). NYU: Press.

**Goldstein A., P. & Glick, B. & Gibbs, J., C.** (1998). *Aggression replacement training: a comprehensive intervention for aggressive youth*. Rev. ed. Champaign, Ill. Research Press.

---

**Hanna, P., & Mwale, S.** (2017). 'I'm Not with You, Yet I Am ...': Virtual face-to-face interviews. In V. Braun, V. Clarke, & D. Gray (Eds.), *Collecting Qualitative Data: A Practical Guide to Textual, Media and Virtual Techniques* (pp. 235-255). Cambridge: Cambridge University Press.

**Harbo, L., J.** (2013). Hvordan forstås og praktiseres anerkendelsesbegrebet i aggression replacement training? *Tidsskrift for socialpædagogik*. Årg. 16 nr. 2, (pp. 63-76)

**Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y.** (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and violent behavior*, 34, (pp. 96-101).

**Heidegger, M.** (1988). *The basic problems of phenomenology* (Vol. 478). Indiana University Press.

**Hokanson, J. E., & Shelter, S.** (1961). The effect of overt aggression on physiological arousal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, (pp. 446-448)

**Højberg, H.** (2014). Hermeneutik. Forståelse og fortolkning i samfundsvidenskaberne. I: *Videnskabsteori i Samfundsvidenskaberne*, 3. ed., (pp. 289-322). Samfundslitteratur.

**Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S.** (2015). Fænomenologi. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder* (2. ed., pp. 217-240). København: Hans Reitzels Forlag.

**Jaeger, R. G., & Halliday, T. R.** (1998). On confirmatory versus exploratory re-search. *Herpetologica*, (pp. 64-66).

**Jarvis, M.** (2006). *Sports psychology: A student's handbook*. Routledge.

**Juul, J.** (2014). *Aggression - en naturlig del af livet: en guide til at forstå aggressive børn og unge*. 1. Udgave 3. Oplag. Kbh. Akademisk Forlag

**Kapartschhof, B.** (2015). Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. In S. Brinkmann & L. Tanggaard, (Eds.), *Kvalitative metoder* (2. ed., pp. 217-240). København: Hans Reitzels Forlag.

---

**Katzenelson, B.** (1994) Den Store Danske Encyklopædi. Bind 1 2. Oplag Danmarks Nationalleksikon A/S.

**Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K.** (2021). Martial arts, combat sports, and self-determined motivation as predictors of aggressive tendencies. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), (pp. 122-129).

**Kvale, S. & Brinkmann, S.** (2015): Interview. Introduktion til et håndværk. Kbh. Hans Reitzels forlag.

**Langdrige, D.** (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Harlow: Pearson Education (pp. 12-128).

**Mallick, S. K., & McCandless, B. R.** (1966). A study of catharsis of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(6), 591.

**Massey, W. V., Meyer, B. B., & Naylor, A. H.** (2013). Toward a grounded theory of self-regulation in mixed martial arts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), (pp. 12-20).

**McPherson, K., & Hansen, G., R.** (2017). *Aggressiv adfærd: redskaber til forebyggelse af vold*. 1. udgave. Kbh. Munksgaard.

**Meloy J.R.** (2006): Empirical basis and forensic application of affective and predatory violence. *Aust N Z J Psychiatry* 2006; 40: (pp. 539– 547)

**Møller S., B.** (2018). *Kort & godt om vrede*. 1. Udgave. Dansk Psykologisk Forlag.

**Reddy, L. A. & Goldstein A. P.** (2008): "Aggression Replacement Training: A Multimodal Intervention for Aggressive Adolescents" I *Innovative Mental Health Interventions for Children: Programs That Work*. Routledge

**Rosenwanger, M., Lee, E., & Ravn, S.** (2015) Mixed Martial Arts og det totale engagement. In *Forum for Idræt* (Vol. 31, pp. 49-61).

**Siever, L. J.** (2008). Neurobiology of aggression and violence. *American Journal of Psychiatry*, 165(4), (pp. 429-442)

---

**Souza-Junior, T. P., Ide, B. N., Sasaki, J. E., Lima, R. F., Abad, C. C., Leite, R. D., ... & Utter, A. C.** (2015). Mixed martial arts: history, physiology, and training aspects. *The Open Sports Sciences Journal*, 8(1).

**Thagaard, T.** (2004). Teori og data. In T. Thagaard (Eds.), *Systematik og indlevelse – En indføring i kvalitativ metode*. København: Akademisk Forlag.

**Twemlow, S. W., Biggs, B. K., Nelson, T. D., Vernberg, E. M., Fonagy, P., & Twemlow, S. W.** (2008). Effects of participation in a martial art-based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the Schools*, 45(10), (pp. 947-959).

**Vertonghen, J., & Theeboom, M.** (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.

**Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J., & Weiser, D.** (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American Journal of Psychotherapy*, 49(1), (pp. 118–127).

**Zahavi, D.** (2003). *Husserl's phenomenology* (pp. 7-78). Stanford: Stanford University Press.

**Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., & Monti, D. A.** (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36(143), 443.

## **Anvendte hjemmesider**

**Danmarks statistik** - idrætsorganisationernes medlemmer efter område aktivitet, køn og alder  
- Besøgt d. 28/7-2021

<https://www.statistikbanken.dk/statbank5a/selectvarval/define.asp?PLanguage=0&subword=tabel&MainTable=IDRAKT01&PXSID=209181&tablestyle=&ST=SD&buttons=0>

**Den store danske** – læst d. 29/7-2021

<https://denstoredanske.lex.dk/aggression>

**Justitsministeriet** (2014) – Læst d. 25/7-2021

<https://www.justitsministeriet.dk/sites/default/files/media/Arbejdsomraader/Forskning/Forskningsrapporter/2014/Evaluering%20af%20anger%20management%202014.pdf>

---

**Socialstyrelsen** (2017) – Læst d. 25/7-2021

<https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/Udviklings-og-Investeringsprogrammerne/dokumenterede-metoder-born-og-unge/om-dokumenterede-metoder-born-og-unge/art>

**Tapology** – oversigt af pay per view events - Læst d. 22/7-2021

<https://www.tapology.com/search/mma-event-figures/ppv-pay-per-view-buys-buyrate> -