Følelser bag handlingen –

en kvalitativ undersøgelse af tidligere dømtes oplevelser af følelser og følelsesregulering i relation til kriminalitet

Kandidat i socialt arbejde
Aalborg universitet - København

Meryem Arslan Petersen: 20240840
Hatice Arikan: 20240797

Anslag: 190.697

Vejleder: Katrine Syppli Kohl

Indholdsfortegnelse

Abstract ... **3**

Indledning ... **4**

Litteratursøgning ... *5*

Problemfelt ... *6*

Formål og bidrag ... *8*

Problemformulering ... *9*

Underspørgsmål ... 9

Metode ... **10**

Videnskabsteoretisk ståsted ... *10*

Forskningsdesign ... *11*

Beskrivelse af informanter ... *12*

Interviewguide ... *12*

Dataindsamling ... *13*

Etiske overvejelser ... *14*

Transskribering ... *14*

Kodning ... *15*

Refleksion over metodens styrker og begrænsninger ... *17*

Teoretisk ramme ... **20**

Daniel Goleman ... *21*

Arlie R. Hochschild ... *25*

Eva Illouz ... *30*

Analysestrategi ... **33**

Analyse ... **36**

Følelsernes styring: selvbevidsthed og selvregulering ... *36*

Delkonklusion ... 42

Relationer, følelsesregler og følelsers kollektive betydning ... *43*

Delkonklusion ... 64

Retrospektiv refleksion, udvikling og følelsesmæssig kapital ... *65*

Delkonklusion ... 75

Konklusion ... **76**

Diskussion ... **78**

Teoridiskussion ... *78*

Analytiske refleksioner ... *80*

Kriminalpræventive indsatser ... *82*

Perspektivering ... **85**

Litteraturliste ... **85**

Abstract

This thesis explores how formerly convicted individuals describe their experiences with emotions and emotional regulation in relation to criminal behavior, and which interventions they believe could have made a difference if they had been introduced earlier. The study is based on a qualitative research design and examines the subjective experiences of six former offenders through semi-structured interviews. The project is grounded in a hermeneutic scientific approach, with a focus on understanding how the participants interpret and make meaning of their emotional experiences.

Existing research has demonstrated a connection between emotional dysregulation, low emotional intelligence, aggression, and criminal behavior. However, the literature review conducted for this thesis revealed that most studies within this field are quantitative and primarily focus on statistical correlations rather than individuals lived experiences. This thesis therefore seeks to contribute with qualitative insights into how former offenders themselves understand the role of emotions, impulsivity, anger, fear, and social relationships in relation to their criminal actions.

The theoretical framework combines Daniel Goleman's theory of emotional intelligence with the sociological perspectives of Arlie Hochschild and Eva Illouz. Goleman's four dimensions of emotional intelligence, self-awareness, self-management, social awareness, and relationship management, are used to analyze how the participants describe their ability to recognize, regulate, and manage emotions. Hochschild's concepts of feeling rules, emotion management, and emotional labor contribute to an understanding of how emotions are socially shaped and regulated, while Illouz's theory of emotional capitalism places emotions within broader cultural and societal structures.

The findings indicate that several participants experienced difficulties identifying and regulating emotions prior to their criminal involvement. Many described impulsive reactions, unmanaged anger, fear, frustration, and limited reflection on the consequences of their actions. Some participants explained how criminal environments normalized aggression, emotional suppression, and particular forms of masculinity, which influenced their emotional expression and behavior. At the same time, several participants emphasized that emotional reflection and self-awareness often emerged only after imprisonment,

punishment, or significant life changes.
The analysis further shows that social relationships, feelings of recognition, financial motivations, peer influence, and lack of emotional support played significant roles in the participants' pathways into crime. Several participants highlighted the absence of early interventions, emotional support, and constructive adult relationships during their upbringing and adolescence. They pointed to the importance of preventive social work efforts focusing on emotional development, trust-building relationships, and support systems capable of addressing emotional and social challenges before criminal behavior becomes established.

Overall, the thesis argues that emotions and emotional regulation should be understood not only as individual psychological phenomena, but also as socially and culturally shaped processes. The study contributes to a more nuanced understanding of criminal behavior by integrating emotional, relational, and structural perspectives, and it highlights the importance of holistic and preventive social work approaches in crime prevention and resocialization.

Indledning

Følelser og følelseshåndtering er ikke et nyt fænomen inden for forskning om kriminalitet. Flere studier viser, at vanskeligheder med følelsesregulering og lav emotionel intelligens er forbundet med øget aggressivitet og kriminel adfærd. Dette hænger især sammen med problemer i håndteringen af negative følelser som vrede, frustration og impulsivitet, hvor individer med lav emotionel intelligens har sværere ved at genkende, forstå og regulere deres følelsesmæssige reaktioner. Studierne peger på, at disse personer ofte reagerer mere impulsivt og aggressivt, fordi de mangler evnen til at dæmpe intense følelsestilstande eller omfortolke sociale situationer. Derudover fremhæves også vanskeligheder med empati og sociale følelser, hvilket kan føre til nedsat skyldfølelse og ringe forståelse for andres perspektiver, hvilket øger risikoen for normoverskridende handlinger. Ifølge Gudana & Stamborski kan manglende følelsesmæssig indsigt desuden gøre det sværere at håndtere konflikter konstruktivt, hvilket øger sandsynligheden for voldelig eller kriminel adfærd.

(Megreya, 2014; Sharma et al., 2015; Gudana & Stamborski, 2025).
I dansk kontekst, har Betül Özkayas undersøgt, hvordan følelser, som vrede, ikke blot opstår individuelt, men formes, reguleres og fortolkes i sociale sammenhænge. Hendes forskning viser, at individers mulighed for at udtrykke og regulere deres følelser afhænger af de sociale normer og forventninger, de indgår i, samt hvordan deres følelsesudtryk bliver mødt af omgivelserne (Özkaya, 2025). Artiklen peger på, at nogle grupper i højere grad må undertrykke eller kontrollere deres følelser, fordi deres følelsesudtryk risikerer at blive opfattet som problematisk eller truende. Dermed tydeliggør Özkaya, hvordan følelsesregulering ikke alene er en individuel kompetence, men en socialt betinget praksis, hvor adgangen til at udtrykke følelser legitimt er ulige fordelt (Özkaya, 2025).
I Danmark findes der diverse resocialiserings indsatser, hvor nogle af disse indeholder kognitive programmer, som har til formål at tilegne indsatte nye færdigheder i deres adfærd og omgang med andre. Et eksempel på sådan et program er vredeshåndtering, kaldet anger management, som giver færdigheder i at håndtere vrede og andre stærke følelser. Disse kognitive programmer har en dokumenteret effekt og anses for at være blandt de mest effektive tilgange til forebyggelse af kriminalitet. Det er dog ikke et tilbud som findes i alle danske fængsler og indebærer oftest frivillig deltagelse (Danmarks fængsler, (u,å)). Det betyder, at indsatte kan være begrænset af de tilbud, der findes i det fængsel, de opholder sig i, eller at de skal selv aktivt tilmelde sig de kognitive programmer.
Dette har givet anledning til en interesse for dømtes erfaringer og oplevelser i relation til ovenstående, hvilket resulterede i en litteratursøgning på området

Litteratursøgning

For at belyse specialets relevans og aktualitet har vi gennemført flere litteratursøgninger med henblik på at kortlægge den eksisterende forskning på området. Vi startede med litteratursøgninger i databasen Scopus. Den første søgning på Criminals OR Offender AND Emotional Intelligence AND Emotional Regulation gav 31 resultater, hvoraf 10 artikler blev vurderet relevante efter gennemlæsning af abstracts. En efterfølgende søgning på Feelings OR Emotion AND Criminal Behaviour gav 76 resultater, hvoraf én artikel efter nærmere gennemlæsning blev vurderet relevant for området.
Til sidst foretog vi en søgning på Google Scholar med følgende søgning: emotions OR

emotional regulation AND criminal behavior OR criminal decision making AND offenders OR criminals.
Dette gav 29.300 resultater, her måtte vi til at starte med at kigge titler igennem, som fra start fik sorteret mange artikler fra, så vi endte med 23 resultater. Derefter læste vi abstracts på de 23 artikler, som fik os ned på 10 artikler, som kunne have relevans for vores interesseområde.
Det vil sige at vi havde i alt 21 artikler, som havde forsket inden for området omkring følelser og kriminalitet. Disse blev læst og vi blev bevidste om at den eksisterende forskning på området oftest er kvantitativ forskning, som ser en vis sammenhæng mellem dårlige regulerede følelser, vrede, adfærd og kriminalitet. Dertil findes der flere artikler, som er et litteraturreview over eksisterende forskning på området.
Derfor vurderer vi, at dette speciale både vil være relevant og aktuelt i sin kvalitative undersøgelse af dømtes egne oplevelser og erfaringer med deres følelser og følelsesregulering i forhold til kriminalitet og de beslutningsprocesser, der har lagt op til.

Problemfelt

Straffesystemet i Danmark har gennemgået en markant udvikling fra middelalderen og frem til i dag, både i forhold til selve straffen, synet på de indsatte og arbejdet med dem.
Før 1800 tallet fandtes der ikke fængsler og straffesystemet var primært bygget på bøder, fysisk afstraffelse og dødsstraf. Der blev senere oprettet tugthuse, hvor det var muligt at tvangsanbringe kriminelle til arbejde. Fra slutningen af 1700-tallet og ind i 1800-tallet begyndte et mildere syn på straf at vinde frem (Johansen, 2022). Det vil sige, at tiden op til 1800-tallet har et overordnet tema om gengældelse, hvor staten påtager sig afstraffelsen af gerningsmænd, for at mindske kriminalitet (Okkels, 2011, s. 21). Dette indikerer, at kriminelle ikke blev opfattet som nogen, der kunne forbedres, men som personer, der skulle straffes
I den første del af 1800 tallet var der fokus på at ændre de eksisterende straffeanstalter, hvor et centralt omdrejningspunkt var forbryderens moralske forbedring (Borch, 2005, s. 32). Der skulle allerede ved ankomst i de eksisterende anstalter indsamles viden om den enkelte indsatte og deres personlighed og udvikling blev vurderet og nedskrevet i såkaldte stamruller (Borch, 2005, s. 33).

Fra midten af 1800 tallet var kriminalitet grundlæggende forstået ud fra forestillingen om den frie vilje. Kriminelle handlinger blev opfattet som resultatet af individets egne valg og dermed som noget, individet kunne holdes ansvarligt for. Denne opfattelse dannede grundlag for afskrækkelsesteorierne, hvori straf skulle afholde individer fra kriminalitet. Som nævnt tidligere rummede straffen også et element af forbedring, idet man ønskede at påvirke den enkelte forbryders moralske udvikling. Denne tænkning blev konkretiseret i straffeloven af 1866. Loven var tydeligt præget af et generalpræventivt sigte, hvor der ved strafudmålingen blev lagt vægt på handlingens objektive karakter, såsom grovhed og farlighed (Borch 2005, s. 29). Samtidig indeholdt loven et vist individualiserende element, idet der også skulle tages hensyn til gerningsmandens vilje, motiver, opdragelse, alder og tidligere forhold (Borch 2005, s. 30).

I slutningen af 1800 tallet opstod et afgørende brud med forestillingen om fri vilje som forklaring på kriminalitet. Her blev kriminalitet i stedet forstået som et resultat af biologiske og psykologiske forhold (Borch 2005, s. 35). Straffens formål blev i højere grad blev at beskytte samfundet mod kriminelle (Borch 2005, s. 42). Dette blandt andet ved sterilisation og tidsubestemt behandling (Borch 2005, s. 13).

I starten af 1900-tallet kritiserede den danske kriminolog, Christian Geill, ideen om den fødte forbryder og fremhævede i stedet kriminalitet som et resultat af både medfødte og sociale forhold (Borch 2005, s. 51). Dette bidrog til en bredere forståelse af kriminalitet, hvor både individets egenskaber og sociale omgivelser blev tillagt betydning.

Omkring 1970 sker der endnu et skifte i kriminalitetsopfattelsen. Her begynder man i højere grad at forstå kriminalitet som et normalt socialt fænomen, snarere end som et udtryk for individuelle afvigelser (Borch 2005, s. 13). Ansvaret for håndtering af kriminalitet blev i stigende grad fordelt mellem stat, individ og lokalsamfund og fokus flyttes mod forebyggelse og sociale indsatser frem for udelukkende straf (Borch 2005, s. 121). Det er i denne periode man begynder at tænke resocialisering for kriminelle, som skulle ske ved samfundstjeneste og kontakt til medborgere og lokalsamfund (Borch 2005, s. 142). Det er blandt andet i 1971, at Det Kriminalpræventive Råd bliver etableret som følge af en markant stigning i kriminaliteten (Borch 2005, s. 145). Samlet set viser udviklingen i straffesystemet og kriminalitetssynet en bevægelse fra et fokus på gengældelse og afskrækkelse gennem hårde og kropslige straffe til en mere nuanceret forståelse, hvor straf i højere grad handler om resocialisering og integration. Tidligere blev kriminalitet primært forklaret ud fra individets

frie vilje, hvilket medførte et syn på den kriminelle som en person, der skulle straffes og holdes ansvarlig for sine handlinger. I takt med udviklingen opstod der imidlertid biologiske og psykologiske forklaringer, som rettede fokus mod individets egenskaber, og senere en bredere forståelse, hvor kriminalitet ses som et resultat af flere samspillende faktorer. Dette har samtidig medført et ændret syn på de indsatte, fra at være genstand for straf og disciplinering til individer, der anses for at kunne udvikle sig og resocialiseres i samfundet. Denne udvikling kan forstås i lyset af et helhedssyn, hvor kriminalitet betragtes som et komplekst fænomen, der ikke kan forklares gennem enkle kausale forklaringer, men snarere kræver sammensatte kausale forklaringer, hvor flere faktorer spiller sammen (Ejrnæs & Guldager, 2010, s. 15). Et helhedssyn indebærer samtidig en niveau- og perspektiv tænkning, hvor kriminalitet analyseres på tværs af mikro-, makro- og mesoniveau samt gennem forskellige teoretiske perspektiver, herunder intentionelle, strukturelle og funktionalistiske forklaringer (Ejrnæs & Guldager, 2010, s. 17). I socialt arbejde betyder dette, at man ikke alene kan fokusere på individets handlinger og ansvar, men må inddrage generative mekanismer i form af sociale, strukturelle og kontekstuelle forhold, der påvirker den enkeltes livssituation. Helhedssynet bliver dermed centralt i arbejdet med resocialisering, hvor målet ikke kun er straf, men også at forstå og intervenere i de bagvedliggende årsager til kriminalitet. Dette forudsætter, at forklaringer forstås som enten komplementære eller i nogle tilfælde konkurrerende (Ejrnæs & Guldager, 2010, s. 16), hvilket understreger behovet for at kombinere flere perspektiver i en samlet socialfaglig indsats.

Formål og bidrag

Det historiske oprids viser at kriminalitetssyn har haft en udvikling fra enkle og individorienterede forklaringer til en mere kompleks forståelse, hvor kriminalitet ses som et resultat af samspillet mellem individuelle, sociale og kontekstuelle faktorer. Denne udvikling understreger betydningen af et helhedssyn i socialt arbejde, hvor flere perspektiver og niveauer inddrages i forståelsen af sociale problemer.

Dertil peger litteratursøgningen på, at der eksisterer en vis viden om sammenhængen mellem følelsesregulering og kriminalitet, men at denne viden overvejende er baseret på kvantitative studier, der identificerer en vis statistiske sammenhænge frem for at belyse

individers egne oplevelser. Dette efterlader et videnshul i forhold til, hvordan tidligere dømte selv forstår og håndterer deres følelser i forbindelse med kriminalitet.
På denne baggrund er det relevant at undersøge, hvordan tidligere dømte selv beskriver deres håndtering af følelser og følelsesregulering i relation til kriminalitet. En sådan undersøgelse kan bidrage med en dybere, kvalitativ indsigt i de subjektive erfaringer, som ofte ikke fremgår af den eksisterende forskning.
Specialets formål er derfor at belyse tidligere dømtes egne oplevelser og forståelser af deres følelsesmæssige processer i forbindelse med kriminalitet samt at undersøge, hvordan disse erfaringer kan kvalificere socialfaglige tilgange til kriminalprævention. Hermed søger specialet at bidrage med viden, der kan styrke et helhedsorienteret socialfagligt arbejde, hvor både individuelle og kontekstuelle forhold inddrages i arbejdet med kriminalprævention.

Problemformulering

Hvordan beskriver tidligere dømte deres håndtering af følelser og regulering i forbindelse med kriminalitet og hvilke indsatser oplever de kunne have gjort en forskel, hvis de var blevet mødt tidligere?

Underspørgsmål

1. Hvordan kan tidligere dømtes beskrivelser analyseres i relation til Daniel Golemans fire dimensioner af emotionel intelligens?

2. Hvordan kan indsigterne bidrage til at kvalificere socialfaglige tilgange til kriminalprævention blandt tidligere dømte?

Metode

Følgende metodeafsnit har til formål at redegøre for de metodiske valg og overvejelser, der er foretaget i forbindelse med dette speciale. Metoderne er valgt med henblik på at opnå en dybdegående forståelse af tidligere dømtes oplevelser af følelser og følelsesregulering i relation til kriminalitet. Afsnittet indledes med en præsentation af videnskabsteoretisk ståsted, hvorefter projektets metodiske tilgang gennemgås. Vi vil gennemgå udvælgelsen af informanter, samt interviewguidens opbygning og de overvejelser, der ligger til grund for dens udformning. Dernæst redegøres der for dataindsamlingen og de etiske hensyn, der er taget før, under og efter dataindsamlingen. Efterfølgende præsenteres fremgangsmåderne for transskribering og kodning. Afslutningsvis reflekteres der over undersøgelsens reliabilitet og validitet samt metodens styrker og begrænsninger løbet af projektarbejdet har vi i begrænset omfang anvendt AI som et supplement til sparring, særligt i perioder med behov for hurtig afklaring af sproglige formuleringer og struktur. AI er udelukkende anvendt som et støtteværktøj, mens det faglige indhold, analysen og de metodiske overvejelser er udarbejdet selvstændigt.

Videnskabsteoretisk ståsted

Hermeneutikken udgør projektets videnskabsteoretiske fundament og repræsenterer en fortolkende tilgang, der søger at opnå forståelse af fænomener med fokus på, hvordan disse opleves og meningsgives af mennesker (Juul & Pedersen, 2012, s. 17). Denne tilgang er relevant for projektet, da formålet er at opnå indsigt i, hvordan tidligere dømte forstår og oplever deres følelser og følelsesregulering i relation til kriminalitet.
Inden for hermeneutikken udgør den hermeneutiske cirkel et centralt metodisk princip, hvor forståelse udvikles gennem en bevægelse mellem del og helhed. Tilgangen bygger på en antagelse om, at forskeren ikke kan frigøre sig fuldstændigt fra sin egen forforståelse og dermed ikke kan opnå fuldstændig objektiv viden. Ifølge Hans-Georg Gadamer opstår erkendelse gennem en horisontsammensmeltning, hvor forskerens forforståelse udfordres og udvikles i mødet med ny viden og erfaring. Denne proces resulterer i en ny

forståelseshorisont, som efterfølgende indgår i forskerens videre fortolkning (Juul & Pedersen, 2012, s. 404).

Projektets fokus på tidligere dømtes oplevelser indebærer en orientering mod informanternes subjektive erfaringer med henblik på at opnå en dybere forståelse af, hvordan de fortolker og håndterer deres følelser. Formålet er således ikke at etablere kausale forklaringer, men at fortolke den mening, der kommer til udtryk i informanternes udsagn.

Inden projektets opstart var vores forforståelse blandt andet præget af en antagelse om, at personer med kriminel baggrund kan have vanskeligheder med følelsesregulering og emotionelle kompetencer. Denne antagelse ledte til en fordybelse i begrebet emotionel intelligens, hvilket fik betydning for interviewguidens udformning og det indledende analytiske fokus.

Det har derfor været centralt løbende at forholde sig refleksivt til egne antagelser samt være åbne over for empiriske nuancer og andre perspektiver, der fremkom gennem interviewene. I forlængelse heraf er interviewguiden udarbejdet med afsæt i emotionel intelligens, hvilket afspejler, at forståelse altid er forankret i en forudgående horisont (Juul & Pedersen, 2012, s. 415).

Inden for hermeneutikken anskues forforståelse ikke som en bias, der skal elimineres, men som et grundvilkår for forståelse. Formålet er derfor ikke at identificere én objektiv sandhed, men at opnå en nuanceret forståelse af menneskers handlinger og den mening, de tillægger deres erfaringer (Juul & Pedersen, 2012, s. 428). Den hermeneutiske cirkel er i denne sammenhæng central, idet den understøtter en løbende bevægelse mellem eksisterende viden og ny indsigt frembragt gennem analysen af interviewmaterialet.

Forskningsdesign

For at opnå indsigt i tidligere dømtes oplevelser af følelser og følelsesregulering i relation til kriminalitet, består projektets empiriske grundlag af en kvalitativ metode, herunder semistrukturerede interviews. Dette er valgt, da det giver mulighed for at opnå en dybdegående forståelse af informanternes egne oplevelser, refleksioner og fortolkninger af

deres oplevelser (Poulsen, 2019, s. 97-100). Dette er særligt relevant for undersøgelsen, da følelser og følelsesregulering er komplekse og subjektive fænomener, som bedst belyses gennem informanternes egne beskrivelser. Da undersøgelsen er kvalitativ, har fokus været på at indsamle dybdegående empiri frem for at opnå statistisk repræsentativitet (Poulsen, 2019, s. 98). Udvælgelsen af informanter har derfor været baseret på tilgængelighed, hvor det primære inklusionskriterium har været, at informanterne tidligere er dømt for kriminalitet. Rekrutteringen er foregået gennem netværk, hvilket har muliggjort adgang til en målgruppe, der ellers kan være vanskelig at komme i kontakt med. Denne tilgang har samtidig bidraget til en vis grad af tillid i interviewsituationen, hvilket kan have haft betydning for informanternes åbenhed. Som Poulsen påpeger, er tillid og relation i kvalitative interviews centrale for at få adgang til informantens erfaringer og livsverden, og dermed for at skabe valide og brugbare data (Poulsen, 2019, s. 100).

Beskrivelse af informanter

Informanterne består, som nævnt tidligere, af seks personer, heraf fem mænd og en kvinde. Informanterne har alle fået et alias, hvilket vil fremgå som deres navne igennem projektet. Informanterne befinder sig aldersmæssigt i 20'erne og 30'erne. Hvad angår etnisk baggrund, har størstedelen af informanterne anden etnisk baggrund end dansk, så er der en informant, som har etnisk dansk baggrund og en informant, som har både dansk og anden etnisk baggrund.
Der ses endvidere variation i de former for kriminalitet, informanterne har været involveret i, herunder blandt andet røveri, vold og narkotikarelateret kriminalitet.

Interviewguide

Forud for dataindsamlingen blev der udarbejdet en interviewguide, hvilket anses som en central forudsætning for gennemførelsen af et vellykket kvalitativt interview (Poulsen, 2019, s. 98). Interviewguiden består af 27 spørgsmål og er udarbejdet med udgangspunkt i projektets problemformulering og underspørgsmål. Den er tematisk struktureret med inspiration fra Golemans fire dimensioner af emotionel intelligens, men spørgsmålene er

formuleret åbent og oplevelsesbaseret for at give plads til informanternes egne perspektiver og undgå en psykologiserende kategorisering af informanterne. Formålet med interviewguiden har været at skabe en balance mellem struktur og fleksibilitet, således at alle relevante temaer blev berørt, samtidig med at der var plads til at følge op på informanternes egne fortællinger og refleksioner (Poulsen, 2019, s. 98). Der er lagt vægt på at formulere spørgsmålene i et letforståeligt hverdagssprog for at skabe en tryg og ligeværdig interviewsituation. Dette har været særligt vigtigt, da emnet kan være personligt og potentielt sårbart. Ved at anvende et sprog, der er tilgængeligt for informanterne, har vi ønsket at undgå, at interviewet fremstod som en test af deres refleksionsevne eller viden. Interviewene er indledt med introducerende spørgsmål og en tydelig rammesætning af interviewets formål. Informanterne er blandt andet blevet orienteret om, at fokus ikke var på detaljer om deres dom, men på deres oplevelser af følelser og håndtering af disse i relation til kriminalitet. Denne indledende afklaring har haft til formål at skabe tryghed og reducere oplevelsen af sårbarhed hos informanterne.

Dataindsamling

Interviewene er gennemført over en afgrænset periode og tilpasset informanternes tilgængelighed. Interviewene havde en varighed på 8–25 minutter og informanterne har haft mulighed for selv at vælge interviewform, hvilket har resulteret i både telefoniske interviews og interviews med fysisk fremmøde. Den fleksible tilgang har gjort det muligt at inkludere informanter, som ellers ikke havde haft mulighed for at deltage, og har dermed styrket adgangen til feltet. Samtidig kan interviewformen have haft betydning for datakvaliteten. Telefoninterviews kan skabe større anonymitet og tryghed, mens fysiske interviews kan give bedre mulighed for at opfange nonverbale signaler og skabe en tættere relation mellem interviewer og informant. Vi er derfor opmærksomme på, at interviewformen kan have påvirket interviewenes dybde og karakter, og dette er inddraget i vores refleksioner over analysen.

Etiske overvejelser

Kvalitativ forskning indebærer en særlig etisk forpligtelse, idet den beskæftiger sig med menneskers liv og erfaringer (Brinkmann, 2015, s. 463). På denne baggrund er der i projektet lagt vægt på centrale etiske principper såsom informeret samtykke, fortrolighed og hensyntagen til informanternes integritet. Der er indledningsvist indhentet mundtligt informeret samtykke til både deltagelse og lydoptagelse af interviewene, hvilket er blevet optaget i starten af interviewene. Informanterne er blevet oplyst om, at deres deltagelse er frivillig, og at de til enhver tid har ret til at undlade at besvare spørgsmål eller trække sig fra undersøgelsen, både under og efter interviewet.
Derudover er informanterne blevet informeret om anonymitet, herunder at deres identitet ikke vil kunne genkendes, samt at data udelukkende anvendes i forbindelse med projektet og at lydoptagelser slettes efter eksamen (Brinkmann, 2015, s. 477). Alle personhenførbare oplysninger er derfor udeladt for at beskytte informanternes identitet.
Da rekrutteringen af informanterne er sket gennem netværk, medførte det et særligt fokus på at tydeliggøre frivilligheden i deltagelsen, således at relationelle bånd ikke har påvirket informanternes oplevelse af at kunne sige nej.

Transskribering

Interviewene er blevet optaget og efterfølgende transskriberet. Transskriberingen er udført med fokus på at gøre materialet anvendeligt i forhold til analysen. Der er anvendt en mellemform for transskribering, hvor indholdet gengives meningsnært, men uden at medtage alle fyldord og sproglige markører. Der er anvendt markeringen "(…)" ved afbrydelser eller skift i formuleringer, dertil har vi har få steder brugt [ ] for indsat ord. Der er også indsat tegnsætning for at øge læsbarheden og gøre det lettere at arbejde analytisk med materialet(Poulsen, 2019, s. 110). Denne tilgang er valgt, fordi undersøgelsen ikke har til formål at foretage en sproglig analyse, men derimod at undersøge informanternes oplevelser og erfaringer. Derfor har det været vigtigere at skabe læsevenlige transskriptioner, som gør det muligt at identificere centrale udsagn og udtrække relevante citater til analysen. Transskriptionerne er samtidig anonymiserede, og eventuelle personhenførbare oplysninger er fjernet eller omskrevet (Poulsen, 2019, s. 110).

Kodning

For at analysere det empiriske materiale er der foretaget en tematisk kodning. Kodning kan enten være begrebsdrevne eller datadrevne og anvendes til at skabe overblik, systematisere materialet og identificere temaer og betydningsbærende elementer på tværs af interviewene (Poulsen, 2019, s. 111-112).

Kodningsprocessen er foregået i flere trin og vi har ved første gennemlæsning af transskriptionerne fra interviewene dannet os et overblik over informanternes udsagn. Ved anden gennemlæsning fokuserede vi på at identificere hovedtemaer i hver transskribering med henblik på at skabe et samlet overblik over de temaer, der gik igen på tværs af interviewene.

Anya	**Bilal**	**Noa**	**Jamal**	**Isak**	**Nashid**
Anerkendelse (Vold = anerkendelse)	Spontanitet	Vrede	Vrede (Kort lunte)	Vrede	Penge = drivmiddel
Ukendt Vrede	Følger venner	Manglende refleksioner af konsekvenser	Relationer = refleksion	Manglende regulering	Manglende refleksion især af konsekvenser (Kommer efter dom)
Manglende refleksion (Kom efterfølgende)	Vrede	Frygt/angst	Manglende regulering	Manglende refleksion	Stofmisbrug som coping for frygt for at blive taget
Opbakning fra venner	Manglende refleksion	Penge = drivmiddel	Refleksion kommer efter	Manglende ord på følelser	
			Manglende støtte efter løsladelse		

Det vil sige, at vi indtil nu har foretaget en datadrevet kodning. Ved de efterfølgende gennemlæsninger har vi foretaget en begrebs drevet kodning. Ved tredje gennemlæsning startede vi kodningsprocessen, hvor vi systematisk har gennemgået hver transskribering og fik identificeret relevante passager i transskriptionerne, som vi kodede ud fra de temaer, der

var lagt op til i interviewguiden. Det vil sige, at vi anvendte nogle forudbestemte temaer fra Golemans fire dimensioner af emotionel intelligens. Vi har desuden efter en gennemgang af de ovenstående gennemgående temaer i skemaet, som har gjort at vi har fået Identificeret relevant teori til brug i den videre analyse. Dette resulterede i flere temaer vi har kodet, herunder følelsessociologiske begreber fra Hochschild og Illouz. Herefter valgte vi at sætte farvekoder på temaerne, for at skabe et tydeligt overblik i transskriberingerne. Vi valgte følgende temaer og farver:

1. Selvbevidsthed – rød
2. Social bevidsthed – gul
3. Selvstyring – grøn
4. Relationsstyring – blå
5. Følelsesregler – pink
6. Følelseskultur – brun
7. Følelsesarbejde – grå
8. Følelsesstyring – orange
9. Emotional kapitalisme – mørkblå

Ved fjerde gennemlæsning blev temaerne farvekodet i transskriberingerne og dette gjorde, at det efterfølgende blev mere overskueligt at finde citater.

Refleksion over metodens styrker og begrænsninger

I dette projekt er der lagt vægt på Thagaards ide om transparens, gyldighed og genkendelighed som en guideline i vores refleksioner i forskningsprocessen (Brinkmann og Tanggaard, 2025, s. 668). I relation til projektets gyldighed har vi reflekteret over datakvalitetens dybde og nuancering. Vi er på baggrund af det begrænsede antal informanter bevidste om, at projektet ikke kan drage generaliserbare konklusioner om tidligere dømte, som gruppe. I tråd med en kvalitativ tilgang er formålet derimod at skabe en dybere og mere nuanceret forståelse af informanternes oplevelser. Dette givet værdifuld

indsigt i, hvordan følelser og følelsesregulering kan forstås i relation til kriminalitet, samtidig med at den tydeliggør de begrænsninger, der er forbundet med undersøgelsens design og datagrundlag. Vi er bevidste om, at interviewenes relativt korte varighed på 8–25 minutter kan udgøre en metodisk begrænsning. Dette kan have reduceret muligheden for at udfolde dybdegående refleksioner, hvilket kan påvirke analysens dybde og nuancering. Vi har dog forsøgt at styrke datakvaliteten i tråd med den semistrukturerede interviewform, da åbne og oplevelsesbaserede spørgsmål giver informanterne mulighed for at udfolde deres egne erfaringer og perspektiver med deres egne ord. Den løbende opfølgning på informanternes udsagn har desuden gjort det muligt at uddybe og præcisere centrale pointer, hvilket kan have bidraget til en større dybde og nuancering i datamaterialet. På den måde har vi forsøgt at reducere risikoen for overfladiske svar, så der skabes bedre adgang til de betydninger, informanterne selv tillægger deres oplevelser.

Derudover har vi lagt vægt på at skabe en tryg og tillidsfuld interviewsituation, hvilket kan have understøttet informanternes villighed til at dele personlige perspektiver. På den måde har vi forsøgt at sikre en vis dybde i datamaterialet trods interviewenes begrænsede varighed.

I forhold til transparens har vi haft fokus på at beskrive undersøgelsens metodiske valg og fremgangsmåder så tydeligt som muligt. Dette omfatter blandt andet udvælgelsen af informanter, gennemførelsen af interviewene samt processen med transskribering og kodning. Formålet med denne gennemsigtighed er at give læseren mulighed for at følge undersøgelsens fremgangsmåde og dermed vurdere grundlaget for de konklusioner, der drages. I forlængelse heraf har vi desuden bestræbt os på at tydeliggøre undersøgelsens metodiske begrænsninger samt vores håndtering af disse. Vi har især forsøgt at øge transparentheden ved at være gennemsigtige omkring vores egen forforståelse inden og under udarbejdelsen af projektet, samt været opmærksomme på dette. Derfor har valget af en hermeneutisk videnskabsteoretisk tilgang været styrende for hele undersøgelsen, da hermeneutikken muliggør en dybdegående forståelse af tidligere dømtes subjektive oplevelser af følelser og følelsesregulering, hvilket er i tråd med projektets problemstilling. Samtidig er vi bevidste om, at denne tilgang indebærer, at viden ikke opfattes som objektiv

og neutral, men som situeret og fortolket. Dette betyder, at resultaterne ikke kan forstås uafhængigt af forskerens forforståelse. Selvom der er arbejdet refleksivt med denne forforståelse, kan den fortsat have påvirket både dataindsamling, kodning og analyse. Dette er mest tydeligt ved, at vores fokus fra start har været emotionel intelligens, hvilket har været med til at strukturere interviewguiden og den senere kodning Dette kan have betydet, at andre relevante perspektiver er blevet nedprioriteret. Vi må derfor erkende, at denne indledende afgrænsning har gjort det vanskeligere at inddrage alternative teoretiske perspektiver, såsom Illouz. Dette skyldes, at vores interviewguide og selve interviewsituationen ikke i tilstrækkelig grad har haft fokus på at udfolde informanternes bredere erfaringer og opvækstvilkår ud over Golemans forståelse af emotionel intelligens. Ud over det, kunne vi eksempelvis have haft et fokus på faktorer, som socioøkonomiske opvækstvilkår eller udsathed i barndommen, hvilket kunne have givet et indblik i udvikling af emotionel intelligens og dermed starten på informanternes følelsesmæssige kapital. Selvom interviewguiden er udarbejdet med afsæt i de fire dimensioner i Golemans model om emotionel intelligens, har vi gennem den semistrukturerede interviewform dog bestræbt os at holde spørgsmålene åbne, for at informanterne selv kunne introducere og udfolde andre relevante temaer. Dette har muliggjort en vis fleksibilitet i dataindsamlingen, hvor informanternes egne perspektiver ikke har været fuldstændigt styret af de teoretiske kategorier. I den efterfølgende kodningsproces har vi arbejdet med en kombination af begrebsdrevet og datadrevet kodning. Den datadrevne kodning har muliggjort, at empirien selv har været med til at nuancere og videreudvikle disse temaer. Denne proces har åbnet for, at nye perspektiver kunne fremtræde, og har samtidig dannet grundlag for at inddrage supplerende teorier, som har forsøgt at bidrage til at løfte analysen fra et individorienteret niveau til et bredere samfundsperspektiv. Den begrebsdrevne kodning har bidraget til at strukturere materialet og identificere centrale analytiske temaer.

Vi er bevidste om, at den teoretiske forankring indebærer en metodisk begrænsning, idet den kan have haft en styrende effekt på både dataindsamling og analyse og dermed potentielt begrænset udfoldelsen af alternative perspektiver. Vi har dog forsøgt metodisk at imødekomme denne begrænsning ved blandt andet at anvende en semistruktureret

interviewform samt en kombination af datadrevet og begrebsdrevet kodning, hvor empirien har haft mulighed for at pege på centrale temaer. Dette har haft til formål at skabe en balance mellem teoretisk forankring og empirisk åbenhed, hvilket bidrager til en mere nuanceret og dybdegående analyse.

Derudover har vi i gennem den semistrukturerede interviewform forsøgt at skabt rum for, at informanterne kunne udfolde deres egne perspektiver og erfaringer, hvilket har bidraget til et datamateriale, hvor deres stemmer tydeligt træder frem. Denne fremhævelse af informanternes egne formuleringer har været central for at sikre, at analysen opleves som forankret i deres fortællinger og ikke alene i vores teoretiske forståelsesramme. På den måde har vi søgt at styrke undersøgelsens genkendelighed ved at gøre fortolkningsprocessen så transparent som muligt for læseren. Dette ved at inddrage informanternes egne formuleringer, således at læseren får indblik i deres perspektiver og kan vurdere sammenhængen mellem empiri og analyse. Samtidig er der metodiske begrænsninger, som har betydning for undersøgelsens gyldighed. Informanternes erindringer er præget af tid og efterrationalisering, hvilket kan have indflydelse på, hvordan de beskriver deres følelsesmæssige processer og handlinger i relation til kriminalitet. Derudover har vi bestræbt os på at beskrive informanternes kontekst og baggrund så nuanceret som muligt, således at læseren får indsigt i de forhold, der kan have betydning for deres fortællinger. Dermed har vi forsøgt at øge kvaliteten af projektet ved at være reflekterende omkring, hvordan vi igennem hele processen kunne styrke transparens, gyldighed og genkendelighed i projektet.

Teoretisk ramme

Nedenstående afsnit har til formål at redegøre for vores teoretiske valg og overvejelser heraf. Vi starter med en introduktion til Daniel Goleman, hvorefter vi vil gøre rede for Arlie R. Hochschild og Eva Illouz teori, for at forstå sammenhængen mellem følelser, handlinger og sociale kontekster. Goleman bidrager med et individorienteret fokus på emotionel intelligens, herunder evnen til at forstå og regulere egne og andres følelser. Hochschild

udvider perspektivet ved at analysere følelser som socialt regulerede gennem normer og forventninger, mens Illouz placerer følelseslivet i en bredere samfundsmæssig ramme, hvor følelsesmæssige kompetencer fungerer som en form for kapital.

Daniel Goleman

Emotionel intelligens hos Daniel Goleman refererer til individets evne til at identificere, forstå, regulere og anvende følelser, både i relation til sig selv og andre. Goleman argumenterer for, at emotionelle kompetencer er afgørende for menneskelig adfærd, særligt i situationer præget af pres, konflikter eller impulsive reaktioner (Goleman, 2020. s. 8-9). Teorien bygger på en forståelse af samspillet mellem det emotionelle sind og det rationelle sind. Hvor det rationelle sind er langsomt og analytisk, er det emotionelle sind hurtigt og handlingsorienteret. I intense situationer kan det emotionelle system dominere og føre til det, Goleman betegner som emotionelle kapringer, hvor individet handler impulsivt uden refleksion (Goleman, 2020, s. 18-27). Goleman videreudvikler sin model og opstiller fire centrale dimensioner, som tilsammen udgør emotionel intelligens: selvbevidsthed, selvstyring, social bevidsthed og relationsstyring. Disse dimensioner kan forstås som gensidigt afhængige kompetencer, hvor evnen til at forstå og regulere egne følelser danner grundlag for at kunne håndtere sociale relationer.

Selvbevidsthed

Selvbevidsthed refererer til evnen til at genkende og forstå egne følelser i det øjeblik, de opstår. Det indebærer en løbende opmærksomhed på egne emotionelle tilstande samt indsigt i, hvordan disse påvirker ens tanker, handlinger og reaktioner. Ifølge Goleman er selvbevidsthed fundamentet for de øvrige dimensioner, da manglende indsigt i egne følelser øger risikoen for at blive styret af dem.
Selvbevidsthed indebærer også en realistisk vurdering af egne styrker og svagheder samt en forståelse af egne følelsesmæssige triggere. Dette er centralt i forhold til at kunne handle refleksivt frem for impulsivt (Goleman, 2014, 9-12).

Selvstyring

Selvstyring handler om evnen til at regulere og håndtere egne følelser på en hensigtsmæssig måde. Det indebærer ikke at undertrykke følelser, men at kunne kontrollere deres udtryk og konsekvenser. Goleman fremhæver her kompetencer som impulskontrol, følelsesmæssig stabilitet og evnen til at håndtere stress og frustration. En central del af selvstyring er evnen til at modstå emotionelle kapringer, hvor stærke følelser, såsom vrede eller frygt, ellers kan overtage styringen. Her bliver selvregulering afgørende for at kunne skabe afstand mellem følelse og handling (Goleman, 2014, s. 21-24). I denne proces spiller kroppen en central rolle. Goleman beskriver, hvordan amygdala aktiverer kroppens alarmberedskab, hvor blandt andet hjerterytme, muskler og sanser mobiliseres, før situationen nødvendigvis er bearbejdet bevidst (Goleman, 2020, s. 20-21). Den kropslige reaktion kan således forstås som et tegn på høj følelsesmæssig intensitet, hvor individet bringes i en tilstand af øget beredskab. Følelser registreres dermed ofte kropsligt, før de erkendes refleksivt, hvilket kan reducere afstanden mellem impuls og handling og øge risikoen for impulsive reaktioner. Motivation indgår også som en del af selvstyring, idet emotionelt intelligente individer er i stand til at fastholde fokus på langsigtede mål frem for at handle på kortsigtede følelsesmæssige impulser (Goleman, 2014, s. 32-33).

Relationsstyring

Relationsstyring refererer til evnen til at håndtere og udvikle relationer på baggrund af forståelsen af både egne og andres følelser. Det indebærer kompetencer som kommunikation, konflikthåndtering, samarbejde og evnen til at skabe tillid.
Ifølge Goleman er relationsstyring den dimension, hvor emotionel intelligens kommer mest konkret til udtryk i handling. Det handler om at kunne påvirke sociale interaktioner, håndtere uenigheder konstruktivt og indgå i relationer på en måde, der fremmer gensidig forståelse og respekt (Goleman, 2014, s. 50-52) .
Relationsstyring forudsætter både selvbevidsthed og social bevidsthed, da evnen til at regulere egne følelsesmæssige impulser og aflæse andres følelser udgør grundlaget for hensigtsmæssige sociale interaktioner (Goleman, 2020, s. 8-9).
Samlet set kan emotionel intelligens hos Goleman forstås som en integreret kompetence bestående af selvbevidsthed, selvstyring, social bevidsthed og relationsstyring. Disse dimensioner udgør tilsammen individets evne til at regulere følelser og navigere i sociale

sammenhænge.
Modellen tydeliggør, hvordan indre følelsesmæssige processer (selvbevidsthed og selvstyring) hænger tæt sammen med ydre sociale handlinger (social bevidsthed og relationsstyring). Emotionel intelligens bliver dermed særlig relevant i forståelsen af adfærd i situationer præget af pres, konflikter eller stærke følelser, hvor evnen til regulering kan være afgørende for handlinger og beslutninger (Goleman, 2014, s.4-7)

Social bevidsthed

Den fjerde dimension i Golemans fire dimensioner er social bevidsthed. Dette uddyber Goleman med sit begreb om social intelligens. Goleman opdeler social intelligens i to overordnede dimensioner: social bevidsthed og socialt talent. Disse to dimensioner hænger tæt sammen, idet social bevidsthed udgør grundlaget for socialt talent, man må først kunne aflæse andre, før man kan handle hensigtsmæssigt i relationen (Goleman, 2006, s. 100-101). Centralt i denne forståelse står idéen om "den sociale hjerne", som beskrives som et netværk af neurale kredsløb, der gør mennesker i stand til at afstemme sig med og interagere med andre. Dette bygger Goleman her særligt på neurologi. Det er således en metafor for de neurale processer, der gør os i stand til at aflæse, fortolke og reagere på andre i sociale sammenhænge (Goleman, 2014, s. 48-49; Goleman, 2006, s.96-97)

Social bevidsthed refererer til evnen til at forstå andre menneskers følelser, behov og perspektiver. Dette indebærer empati samt evnen til at aflæse sociale dynamikker og relationelle signaler, hvilket gør individet i stand til at navigere i sociale situationer og tilpasse sin adfærd derefter (Goleman, 2014, s. 60-61; Goleman, 2006, s. 106). Goleman opdeler social bevidsthed i fire centrale komponenter.
Primær empati refererer til den umiddelbare og ofte ubevidste evne til at aflæse andres følelser gennem nonverbale signaler såsom ansigtsudtryk, kropssprog og tonefald. Denne form for empati er kropsligt forankret og sker automatisk, hvilket gør den til en grundlæggende forudsætning for social kontakt (Goleman, 2006, s. 101-102).
Samstemmighed indebærer en mere aktiv og opmærksom form for tilstedeværelse, hvor

individet er følelsesmæssigt indstillet på den anden. Det handler ikke blot om at registrere signaler, men om at være mentalt og emotionelt nærværende, hvilket muliggør en dybere kontakt og gensidig forståelse (Goleman, 2006, s. 103-105).
Empatisk præcision dækker over evnen til præcist at forstå, hvad en anden person tænker, føler og har til hensigt. Hvor primær empati er intuitiv, kræver empatisk præcision en mere kognitiv bearbejdning, hvor man fortolker og sætter sig ind i den andens perspektiv (Goleman, 2006, s. 106-108).
Social erkendelse (social cognition) handler om at forstå de bredere sociale strukturer og normer, der regulerer interaktioner. Det indebærer viden om sociale roller, kulturelle koder og situationsbestemt adfærd, hvilket gør individet i stand til at navigere hensigtsmæssigt i forskellige kontekster (Goleman, 2006, s. 108-109).

Socialt talent

Socialt talent refererer til evnen til at anvende sin forståelse af andre i konkrete sociale interaktioner. Goleman fremhæver fire centrale dimensioner (Goleman, 2006, s. 100-101):
Samtidighed betegner evnen til at indgå i en flydende og koordineret interaktion, særligt på det nonverbale plan. Det kommer til udtryk gennem mimik, kropsholdning og timing i samtaler og skaber oplevelsen af gensidig forståelse (Goleman, 2006, s. 109-110).
Selvfremstilling handler om evnen til at regulere og tilpasse sin egen fremtoning i sociale sammenhænge. Det indebærer bevidsthed om, hvordan man fremstår overfor andre, samt evnen til at kommunikere klart og situationsbestemt (Goleman, 2006, s. 110-112).
Indflydelse refererer til evnen til at påvirke andre menneskers tanker, følelser eller handlinger. Dette kan ske gennem argumentation, overtalelse eller mere subtile sociale mekanismer og er centralt i relationelle og professionelle sammenhænge (Goleman, 2006, s. 113-114).
Deltagelse omhandler evnen til at engagere sig i andre menneskers behov og handle omsorgsfuldt i relationen. Det indebærer ikke blot forståelse, men også en aktiv respons, der understøtter relationel tillid (Goleman, 2006, s. 115-116).

Goleman inddrager Simon Baron-Cohen, som peger på gennemsnitlige kønsforskelle i empati og systematiserende evner (Goleman, 2014, s. 60-62). Perspektivet kan bidrage til forståelsen af variationer i social intelligens, men er samtidig kritiseret for at reproducere kønsstereotyper og bør derfor anvendes med forsigtighed.

Golemans teori bidrager i analysen med et begrebsapparat, der gør det muligt at undersøge, hvordan tidligere dømte beskriver deres evne til at forstå, regulere og håndtere følelser i situationer præget af pres, konflikt eller impulsivitet. Særligt dimensionerne selvbevidsthed, selvstyring, social bevidsthed og relationsstyring anvendes til at belyse, hvordan informanterne forholder sig til egne følelsesmæssige reaktioner og sociale relationer. Herigennem bliver det muligt at analysere, i hvilken grad informanterne udviser refleksiv indsigt i egne følelser, og hvordan denne indsigt, eller mangel på samme, får betydning for deres handlinger. Begrebet om emotionelle kapringer bruges desuden til at fortolke de situationer, hvor handlinger fremstår som hurtige, impulsive og uden egentlig refleksion. Samtidig åbner inddragelsen af social intelligens for en analyse af, hvordan informanterne aflæser andres intentioner, følelser og reaktioner, og hvordan de navigerer i sociale sammenhænge. På den måde fungerer teorien som en ramme for at forstå sammenhængen mellem følelsesregulering, sociale kompetencer og kriminalitetsrelaterede handlinger.

Arlie R. Hochschild

Hvor Goleman især retter blikket mod individets følelsesmæssige kompetencer, gør Hochschild det muligt at forstå følelser som noget, der formes og reguleres i sociale sammenhænge.

Arlie R. Hochschild er en amerikansk følelsessociolog, som tager udgangspunkt i en grundlæggende antagelse om, at følelser ikke blot er individuelle og private, men socialt organiserede og strukturerede. Følelser formes, reguleres og gives mening gennem sociale relationer og sociale mønstre i selve det at føle (Kyed, 2017, s. 141). Dermed udgør følelser et centralt analytisk bindeled mellem individ og samfund, hvor mikrosociologiske følelses - og samhandlingsprocesser forbindes med bredere samfundsmæssige strukturer og tendenser (Kyed, 2017, s. 166).

Ifølge Hochschild skal følelser forstås ikke som spontane eller naturlige reaktioner alene,

men som noget, der fortolkes og formes gennem tidligere erfaringer, sociale forventninger og kulturelle betydninger. Individet anvender derfor fortolkningsrammer til at afgøre, hvad det bør føle i en given situation (Kyed, 2017, s. 146-147).

Et af Hochschilds centrale begreber er følelsesregler, som henviser til de sociale normer, der angiver, hvilke følelser det er passende at have, udtrykke og regulere i bestemte situationer. Disse regler er en del af en bredere følelseskultur, som varierer på tværs af sociale kontekster og relationer (Kyed, 2017, s. 147–148). Følelser fungerer dermed som en form for social orienteringsmekanisme, der hjælper individer med at navigere i sociale situationer og koordinere handlinger med andre (Kyed, 2017, s. 145). Følelsesregler er ikke statiske, men knytter sig til konkrete sociale situationer og vurderinger af, hvad der er passende i relation til eksempelvis rolle, relation og kontekst. De indebærer både forestillinger om, hvilke følelser man bør have, hvor intense de bør være, og hvordan de bør komme til udtryk (Kyed, 2017, s. 147). Samtidig er de tæt forbundet med sociale normer om passende adfærd og dermed med bredere kulturelle og moralske vurderinger. Hochschild viser desuden, at følelsesregler fungerer som et fortolkningsredskab, hvor individer sammenholder deres egne følelser med sociale forventninger. Når der opstår uoverensstemmelse mellem det, man føler, og det, man bør føle, kan det give anledning til følelsesmæssig dissonans og dermed behov for følelsesarbejde (Kyed, 2017, s. 148–149). Endelig er følelsesregler socialt differentierede. De varierer ikke blot mellem situationer, men også i relation til sociale positioner såsom køn, klasse og relationelle roller. Det betyder, at forskellige aktører mødes af forskellige forventninger til deres følelsesudtryk og følelsesmæssige engagement (Kyed, 2017, s. 153–154). Følelsesregler bidrager således både til at strukturere sociale interaktioner og til at reproducere sociale forskelle.

Som nævnt før er følelsesregler del af en bredere følelseskultur, der udgør den overordnede ramme for, hvordan følelser gives mening i et samfund. Derfor kan følelsesregler ikke forstås isoleret, men må ses som en del af en følelseskultur. Hvor følelsesregler knytter sig til specifikke situationer og interaktioner, refererer følelseskultur til de mere generelle kulturelle forestillinger og normer, der definerer, hvad det vil sige at føle rigtigt (Kyed, 2017, s. 147–148).

Følelseskulturen indeholder således fælles forståelser af, hvilke følelser der er legitime, værdifulde eller problematiske, og hvordan de bør fortolkes. Den fungerer som en kulturel

referenceramme, der guider individers vurderinger af egne og andres følelser (Kyed, 2017, s. 146–147). På den måde er følelseskulturen med til at strukturere både oplevelsen og udtrykket af følelser.

Samtidig er følelseskulturen ikke ensartet, men varierer på tværs af sociale sammenhænge, relationer og institutioner. Der kan derfor eksistere forskellige, og til tider modstridende, følelseskulturer, eksempelvis mellem familie- og arbejdsliv, som stiller forskellige krav til individets følelsesudtryk (Kyed, 2017, s. 147–148). I forlængelse heraf kan følelseskultur forstås som den overordnede kontekst, hvorfra følelsesregler udspringer, og som samtidig reproduceres gennem individers løbende følelsesarbejde. Dette understreger, hvordan følelser ikke blot er individuelle erfaringer, men indlejret i sociale og kulturelle strukturer, der former både, hvad vi føler, og hvordan vi håndterer disse følelser.

Dette fører videre til nogle af Hochschilds andre centrale begreber, som er emotional work, også kaldet følelsesarbejde, og emotion management, der betegnes som følelsesstyring. I hverdagsrelationer arbejder individer aktivt med at regulere deres følelser, så de stemmer overens med sociale forventninger og følelsesregler, fx i parforhold og familieliv (Kyed, 2017, s. 147–149). Dette indebærer, at man gennem forskellige teknikker, såsom kognitiv omfortolkning eller ændring af følelsesudtryk, forsøger at frembringe de såkaldte rigtige følelser i en given situation (Kyed, 2017, s. 149). Følelsesarbejde kan i denne sammenhæng forstås som en løbende proces, hvor individet sammenholder sine egne følelsesmæssige oplevelser med gældende følelsesregler og justerer dem i overensstemmelse hermed. Det indebærer ikke blot en regulering af følelsesudtryk, men også en aktiv bearbejdning af selve følelsen, hvilket understreger, at følelser er genstand for social kontrol og refleksiv håndtering (Kyed, 2017, s. 148–149). I privatlivet bliver følelsesarbejde særligt tydeligt i håndteringen af relationelle spændinger og forventninger, hvor individer eksempelvis omfortolker situationer for at bevare harmoni eller retfærdiggøre arbejdsdelinger i hjemmet (Kyed, 2017, s. 160–162). Hochschild viser her, hvordan følelsesarbejde indgår i opretholdelsen af sociale relationer og normer, men også hvordan det kan være ulige fordelt, eksempelvis i kønnede forventninger til omsorg og følelsesmæssigt engagement (Kyed, 2017, s. 160–161). Samtidig peger Hochschild på, at følelsesarbejde kan medføre en

spænding mellem det, individet faktisk føler, og det, individet oplever, at det bør føle. Denne uoverensstemmelse kan give anledning til følelsesmæssig dissonans og dermed et øget behov for følelsesarbejde (Kyed, 2017, s. 148). Følelsesarbejde bliver dermed ikke kun en tilpasning til sociale normer, men også en måde, hvorpå individer håndterer potentielle konflikter mellem egne følelser og sociale forventninger. Følelsesarbejde i privatlivet er således ikke blot et individuelt anliggende, men en social praksis, der bidrager til reproduktionen af sociale strukturer og relationer, samtidig med at det forbinder intime erfaringer med bredere samfundsmæssige processer. I forlængelse heraf skelner Hochschild mellem to former for følelsesarbejde: overfladespil (surface acting), hvor individet ændrer sit ydre følelsesudtryk uden nødvendigvis at ændre den indre følelse, og dybdesspil (deep acting), hvor individet forsøger at ændre sine faktiske følelser, så de stemmer overens med normerne (Kyed, 2017, s. 148–149). I relation til dybdesspil i følelsesarbejde identificerer Hochschild tre grundlæggende teknikker, som individer anvender for aktivt at frembringe eller ændre deres følelser. For det første kan individet arbejde med kognitive teknikker, hvor man forsøger at ændre sine tanker eller fortolkninger af en situation for derigennem at påvirke følelsen. Dette kan eksempelvis indebære at omfortolke en situation, så den fremstår mindre truende eller mere meningsfuld (Kyed, 2017, s. 149). For det andet kan individet anvende kropslige teknikker, hvor man gennem fysiske handlinger forsøger at fremkalde bestemte følelser. Dette kan eksempelvis være gennem kropsholdning, ansigtsudtryk eller vejrtrækning, som kan påvirke den følelsesmæssige tilstand (Kyed, 2017, s. 149–150).

For det tredje peger Hochschild på ekspressive teknikker, hvor individet ændrer sit følelsesudtryk med henblik på også at påvirke den indre følelse. Ved at opføre en bestemt følelse kan individet gradvist komme til faktisk at føle den (Kyed, 2017, s. 150).

I forlængelse af følelsesarbejde introducerer Hochschild begrebet følelsesstyring, som hun faktisk anvender synonymt med følelsesarbejde (Kyed, 2017, s. 148). Under et af sine studier, konkluderede Hochschild at følelser ikke blot er spontane eller naturlige, men noget mennesker aktivt arbejder med og regulerer. Dette kalder hun “managed feelings” og senere udvikler til begrebet emotion work, altså følelsesarbejde. Dette vil sige, at

følelsesstyring ligesom følelsesarbejde er måden, mennesker aktivt arbejder med sine følelser på (Hochschild, 2012, s. 23).

Samlet set illustrerer dette, hvordan dybt følelsesarbejde indebærer en aktiv og refleksiv bearbejdning af følelseslivet, hvor individet søger at skabe overensstemmelse mellem indre følelser og sociale forventninger. Samtidig tydeliggør skelnen mellem overflade- og dybdesspil, at følelsesarbejde både kan være en strategisk regulering af den ydre fremtoning og en mere grundlæggende bearbejdning af individets indre følelsesliv. Dette understreger, at følelser ikke blot er spontane reaktioner, men noget, der formes og reguleres gennem sociale praksisser, og som spiller en central rolle i sociale interaktioner og relationer (Kyed, 2017, s. 149–150).

Hochschild bidrager med en forståelse af følelser som socialt strukturerede, kulturelt regulerede. Hendes begreber følelsesregler, følelsesstyring, følelsesarbejde, overfladespil og dybdesspil fungerer som analytiske redskaber til at koble individets følelsesliv med samfundets institutionelle strukturer (Kyed, 2017, s. 166).

Hochschils teori anvendes derfor til at undersøge, hvordan informanternes følelser ikke alene kan forstås som private eller spontane, men også må ses i relation til sociale normer, forventninger og kulturelle forståelser af, hvad man bør føle.

Begreber som følelsesregler og følelsesarbejde bruges her til at analysere, hvordan informanterne håndterer spændinger mellem deres egne følelser og det, de oplever som passende i bestemte situationer. Det giver mulighed for at belyse, hvilke følelsesudtryk der fremstår legitime i deres sociale kontekster og hvordan de aktivt arbejder med at regulere eller tilpasse deres følelser.Da Hochschild anvender begreberne følelsesarbejde og følelsesstyring synonymt, har vi i vores kodning af empirien valgt analytisk at adskille dem. Følelsesarbejde anvendes således om de situationer, hvor informanterne aktivt forsøger at ændre deres følelser, mens følelsesstyring bruges til at beskrive, hvordan informanterne håndterer og kontrollerer deres følelser.

Skelnen mellem overfladespil og dybdesspil bidrager samtidig til en mere nuanceret forståelse af, om denne regulering primært sker i det ydre udtryk eller i den indre

følelsesmæssige bearbejdning. Hochschilds perspektiv synliggør dermed de sociale mekanismer, der former informanternes følelsesliv.

Eva Illouz

For yderligere at udvide forståelsen af følelser placeres de hos Illouz i en bredere samfundsmæssig og kulturel ramme.
Eva Illouz er sociolog og hendes følelsessociologiske teori tager udgangspunkt i, at følelser i det moderne samfund ikke kan forstås som rent private eller individuelle fænomener, men må ses som socialt og kulturelt formede (Bo, 2017, s.268) Ifølge Illouz skal følelser forstås som noget, der ofte opleves som spontane og naturlige, fordi de fungerer ikke-refleksivt. Det betyder, at vi ikke nødvendigvis er bevidste om, hvordan og hvorfor vi føler, som vi gør. Men netop denne umiddelbarhed skyldes ikke, at følelser er rene eller uafhængige af samfundet, men tværtimod.
Følelser fremstår som naturlige, fordi de er blevet dybt internaliserede gennem sociale normer, værdier og erfaringer. De er indlejret i individets måde at tænke og handle på, så man ikke længere lægger mærke til deres sociale oprindelse (Bo, 2017, s. 269).
Dertil argumenterer hun for, at moderniteten har medført en grundlæggende transformation af følelseslivet, hvor følelser i stigende grad er blevet integreret i økonomiske, kulturelle og institutionelle strukturer (Bo, 2017, s. 267-268).
Centralt i Illouz' teori står begrebet følelsesmæssig kapitalisme, der kan forstås som en samfundsform, hvor økonomiske logikker og følelseslivet er tæt sammenvævet og gensidigt former hinanden. I det moderne samfund påvirker økonomien ikke blot produktion og arbejde, men også måden, hvorpå mennesker forstår og håndterer deres sociale relationer og følelser. I forlængelse af Hochschild peger Illouz på, at følelser og relationer i stigende grad forstås gennem økonomiske begreber, hvor personlige forhold gøres til genstand for vurdering og beregning. Samtidig er denne markedsgørelse kun den ene side af udviklingen. Parallelt hermed sker en intensivering af det, Illouz betegner som følelsesmæssige livsprojekter, hvor individet i stigende grad forventes aktivt at arbejde med sine følelser, relationer og identitet. Følelsesmæssig lidelse forstås her ikke kun som noget negativt, men også som en potentiel vej til selvrealisering, hvilket i stigende grad udfoldes i det offentlige

rum. Følelsesmæssig kapitalisme indebærer således, at følelser både er personlige erfaringer og centrale ressourcer i økonomiske og sociale sammenhænge. Evnen til at reflektere over og regulere følelser bliver en normativ kompetence, samtidig med at grænsen mellem privat og offentligt udviskes. Dermed bliver følelseslivet en integreret del af samfundets strukturer og en afgørende faktor for individets muligheder og position (Bo, 2017, s. 275-276).

I forlængelse heraf introducerer Illouz begrebet følelsesmæssig kapital, som kigger på de socialt tilegnede emotionelle kompetencer og dispositioner, der gør individet i stand til at forstå, regulere og anvende følelser i sociale sammenhænge. Denne kapital omfatter blandt andet evnen til empati, selvindsigt, følelsesregulering og kommunikation. Følelsesmæssig kapital er ikke medfødt, men udvikles gennem sociale og kulturelle processer og er ulige fordelt mellem individer Samtidig er følelsesmæssig kapital tæt forbundet med sociale strukturer som klasse og arbejdsmarked, idet disse kompetencer i stigende grad efterspørges og værdisættes i moderne arbejdsliv. Dermed fungerer følelsesmæssig kapital som en ressource, der kan omsættes til social og økonomisk værdi, og som bidrager til at skabe og opretholde uligheder mellem individer. Denne udvikling medfører samtidig nye former for ulighed. Da følelsesmæssig kapital er socialt fordelt, har alle individer ikke samme adgang til de kompetencer, der kræves i det moderne følelsesliv. (Bo, 2017, s. 276-278).
I denne udvikling, hvor følelsesmæssige aspekter får stigende betydning for sociale relationer og strukturer, introducere Illouz begrebet den terapeutiske etos, der defineres som en kulturel norm i det moderne samfund, hvor psykologisk viden og terapeutiske praksisser præger individets forståelse af sig selv og sine relationer (Bo, 2017, s. 276-277). Det indebærer en forventning om, at individet reflekterer over, regulerer og arbejder aktivt med sine følelser som led i personlig udvikling og trivsel (Bo, 2017, s. 277)
Samlet set viser Illouz, at følelser i det moderne samfund er tæt sammenvævet med sociale strukturer, økonomiske logikker og kulturelle normer. Følelsesmæssig kapitalisme indebærer, at individet i stigende grad forventes at kunne forstå, regulere og optimere sine følelser, samtidig med at disse kompetencer fungerer som en form for kapital, der kan skabe både muligheder og uligheder.

Med udgangspunkt i de ovenstående begreber, peger Illouz på, at mange af de kompetencer, der efterspørges i det moderne samfund, kan samles under begrebet følelsesmæssig intelligens, som blandt andet er formuleret af Goleman. Dette begreb dækker over evnen til at forstå og regulere både egne og andres følelser samt anvende denne viden i sociale sammenhænge. Ifølge Illouz markerer Golemans teori både en ændring i synet på, hvilke kompetencer der er centrale og en videreførelse af en længere udvikling, hvor følelsesmæssige og relationelle evner får stigende betydning. Samtidig argumenterer Illouz for, at følelsesmæssig intelligens fungerer som en form for social kapital, idet den bidrager til at opretholde og skabe sociale forskelle mellem individer. Ligesom IQ kan den anvendes til at vurdere og klassificere mennesker, hvilket gør personlighed og følelsesmæssige kompetencer til centrale kriterier for social position. Dette medvirker også til udviklingen af et nyt sprog for selvet, hvor individet i stigende grad forstås gennem sine emotionelle kompetencer (Bo, 2017, s. 272–273).

Derudover fremhæver Illouz, at følelsesmæssig intelligens ikke kun bør ses som en individuel egenskab, men ved at anvende Bourdieus begreber argumenterer Illouz for, at det kan forstås som en særlig form for kapital. Gennem en stigende formalisering af følelsesmæssige kompetencer bliver evnen til at forstå og regulere følelser en ressource, der kan give sociale fordele. Da denne form for kapital er ulige fordelt, får den samtidig en stratificerende funktion, idet den bidrager til at skabe og reproducere sociale uligheder. Endvidere kan emotionel intelligens i med Bourdieu begreber, ses som en del af individets habitus og som en form for kulturel kapital i Bourdieusk forstand. Det indebærer, at bestemte måder at forstå og regulere følelser på internaliseres og bliver en integreret del af individets måde at være i verden på. Disse kompetencer er ikke kun relevante i arbejdslivet, men spiller også en central rolle i intime relationer og i individets selvforståelse, hvor der i stigende grad stilles krav om følelsesmæssig refleksivitet og selvregulering (Bo, 2017, s. 276).

Endvidere peger Illouz på, at udviklingen af følelsesmæssig intelligens hænger tæt sammen med en professionalisering af psykologisk ekspertise. Psykologer og terapeutiske praksisser har været med til at definere, hvad der opfattes som korrekt følelseshåndtering, hvilket

betyder, at følelsesmæssige normer ikke er neutrale, men socialt producerede og medvirker til at skabe forskelle mellem individer (Bo, 2017, s. 274).

Illouz peger desuden på en spænding mellem den terapeutiske etos og følelsesmæssig intelligens på den ene side og en traditionel maskulin etos på den anden. Hvor den terapeutiske kultur værdsætter refleksion, empati og følelsesregulering, er den traditionelle maskuline etos kendetegnet ved idealer om styrke, handlekraft og afstand til følelsesmæssig refleksion. Dette kan placere særligt arbejderklassens mænd i en mere marginaliseret position i et samfund, hvor følelsesmæssig intelligens i stigende grad fungerer som en vigtig ressource (Bo, 2017, s. 274)

Illouz teori gør det muligt at analysere informanternes beskrivelser af følelser og følelseshåndtering som noget, der ikke kun knytter sig til personlige erfaringer, men også til samfundsmæssige krav, normer og idealer.

Særligt begreberne følelsesmæssig kapitalisme, følelsesmæssig kapital og terapeutisk etos anvendes til at belyse, hvordan evnen til at forstå, regulere og arbejde med følelser i det moderne samfund i stigende grad bliver gjort til en værdifuld kompetence. Dermed åbnes der for en analyse af, hvordan følelsesmæssige ressourcer er ulige fordelt, og hvordan dette kan få betydning for individers muligheder for at navigere socialt og relationelt. Illouz bidrager således med et mere strukturelt perspektiv, hvor informanternes følelseshåndtering kan forstås som indlejret i bredere sociale, kulturelle og økonomiske sammenhænge.

Analysestrategi

Analysen i dette speciale tager udgangspunkt i en abduktiv tilgang, hvor der sker en løbende vekselvirkning mellem empiriske observationer og teoretiske begreber (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 260). En abduktiv tilgang muliggør en analytisk proces, hvor forståelser udvikles i spændingsfeltet mellem det empiriske materiale og eksisterende teori. Dette indebærer, at analysen hverken er rent induktiv, hvor empirien alene er styrende, eller rent deduktiv, hvor analysen på forhånd er fastlagt af teoretiske kategorier. I stedet bevæger analysen sig frem

og tilbage mellem data og teori med henblik på at udvikle nuancerede fortolkninger af informanternes udsagn.
Det empiriske grundlag består af seks semistrukturerede interviews med tidligere dømte, hvor fokus ikke er rettet mod kriminalitetens karakter, men derimod mod informanternes oplevelser, følelsesmæssige håndtering og refleksioner i forbindelse med deres handlinger. Interviewene er gennemført med afsæt i en interviewguide, hvilket har sikret en vis tematisk struktur, samtidig med at der har været plads til informanternes egne perspektiver og fortællinger. Alle interviews er efterfølgende transskriberet af forfatterne og renskrevet med fokus på meningsindhold frem for sproglige detaljer som pauser og gentagelser. Interviewene har en varighed på mellem 8 og 25 minutter og udgør et datamateriale på cirka 6–16 sider pr. interview.

Analysen er indledt med en eksplorativ gennemlæsning af samtlige interviews med henblik på at opnå en helhedsforståelse af materialet. I denne fase har fokus været på at identificere meningsbærende enheder og gentagne mønstre på tværs af informanterne. På baggrund heraf er der foretaget en indledende tematisering, hvor centrale tematikker er blevet identificeret og systematiseret. Disse omfatter blandt andet anerkendelse som drivkraft for voldelig adfærd, vrede og kort lunte, spontanitet, penge som motiv, påvirkning fra sociale relationer, manglende regulering af følelser, manglende refleksion, særligt i forhold til konsekvenser, samt vanskeligheder ved at sætte ord på egne følelser. Derudover fremtræder tematikker som frygt og angst, brug af rusmidler som copingstrategi samt oplevelsen af manglende støtte efter løsladelse som væsentlige elementer i materialet.

I analysen inddrages centrale begreber fra Goleman, herunder selvbevidsthed, social bevidsthed, selvstyring og relationsstyring, med henblik på at belyse informanternes evne til at identificere, forstå og regulere egne og andres følelser. Disse begreber anvendes til at analysere, hvordan manglende emotionelle kompetencer kan komme til udtryk i informanternes fortællinger, særligt i relation til impulsivitet, vrede og manglende refleksion.
Derudover inddrages perspektiver fra Arlie Russell Hochschild, særligt begreberne følelsesregler, følelseskultur og følelsesarbejde, til at undersøge, hvordan informanternes følelsesudtryk og håndtering af følelser formes i sociale og kulturelle kontekster. Dette

muliggør en analyse af, hvordan bestemte følelsesmæssige reaktionsmønstre kan være socialt indlejrede og dermed ikke udelukkende individuelle.
Endvidere inddrages Eva Illouz med henblik på at perspektivere analysen i en bredere samfundsmæssig kontekst, hvor følelser ikke alene forstås som individuelle, men også som noget, der påvirkes af strukturelle og kulturelle forhold. Begrebet følelsesmæssig kapital og følelsesmæssig kapitalisme bidrager her til at belyse, hvordan følelser kan være forbundet med sociale positioner, anerkendelsesbehov og handlemuligheder. forlængelse heraf inddrages desuden perspektiver fra Betül Özkayas artikel, som bidrager til at nuancere forståelsen af følelsesmæssig kapital. Özkaya anvendes særligt til at belyse, hvordan adgangen til at udtrykke og bearbejde følelser er socialt betinget, og hvordan visse grupper kan have begrænset adgang til legitime følelsesudtryk og følelsessprog. Dette perspektiv supplerer analysen ved at tydeliggøre, hvordan følelsesmæssige kompetencer ikke alene handler om individuelle evner, men også om adgang til sociale og kulturelle rammer, hvor disse kan udvikles og anvendes.

Teorien fungerer således både som en ramme i kodningsprocessen og som en fortolkningsramme i analysen. Dette indebærer, at analysen er karakteriseret ved en kontinuerlig bevægelse mellem empiriske fund og teoretiske begreber, hvor begge dele gensidigt informerer hinanden. Denne tilgang understøtter en analytisk proces, hvor kompleksiteten i informanternes fortællinger fastholdes, samtidig med at der skabes teoretisk funderede fortolkninger (jf. metodeafsnit).

Analysen er struktureret som en kombination af empirisk fremkomne temaer og teoretiske perspektiver. De identificerede temaer udgør analysens overordnede struktur, mens de teoretiske begreber anvendes til at analysere og fortolke disse temaer med henblik på at besvare specialets problemformulering. Der er i analysen særligt fokus på, hvordan informanterne beskriver deres følelser, hvordan de regulerer, eller har vanskeligheder ved at regulere disse, samt hvordan manglende refleksion, særligt i relation til konsekvenser, kommer til udtryk i deres fortællinger.

Afslutningsvis skal det understreges, at analysen er fortolkende, og at forfatternes egne forforståelser og faglige perspektiver uundgåeligt har betydning for analysens

tilrettelæggelse og fortolkning. Der er derfor arbejdet bevidst med refleksivitet gennem hele analyseprocessen med henblik på at sikre gennemsigtighed og analytisk stringens.

Analyse

Dette analyseafsnit har til formål at undersøge, hvordan tidligere dømte informanter beskriver deres følelsesmæssige reaktioner i situationer, der leder frem mod konflikt og kriminalitet, samt hvordan disse reaktioner kan forstås i et samspil mellem individuelle og sociale processer. Analysen er inddelt i 3 dele, hvor vi først, med afsæt i Goleman, analyserer, hvordan informanternes udsagn kan belyse vanskeligheder med selvbevidsthed og selvstyring, særligt i situationer præget af følelsesmæssig aktivering.
I forlængelse heraf udvides analysen med et socialt og relationelt perspektiv, hvor Hochschild og Golemans benyttes til at belyse og fortolke følelsesmæssige reaktioner i sociale sammenhænge. Til sidst i analysen bevæger vi os hen i mod tiden efter kriminaliteten for informanterne, hvor vi igen inddrager Goleman i forhold til informanternes udvikling og derefter benytter vi et Illouz perspektiv til en mere integreret forståelse af hvordan individuelle, sociale og kulturelle dimensioner gensidigt påvirker hinanden i arbejdet med følelser.

Følelsernes styring: selvbevidsthed og selvregulering

I denne del af analysen undersøges, hvordan de tidligere dømte informanter beskriver deres følelser og hvordan disse reaktioner kan forstås i relation til vanskeligheder med følelsesregulering og refleksion. Dette vil blive analyseret i lyset af Golemans teori om emotionel intelligens med særligt fokus på selvbevidsthed og selvstyring, da disse muliggør en analytisk forståelse af individets indre følelses processer og evnen til at håndtere dem i situationen (Goleman, 2014, s 9-14; s. 21-24). Social bevidsthed og relationsstyring udfoldes i næste analyseafsnit, hvor fokus rettes mod sociale og relationelle påvirkninger.
På tværs af interviewene fremgår det af informanternes udsagn, at følelser i givne situationer ikke opleves som rolige, afgrænsede eller fuldt bevidste tilstande. Tværtimod beskrives de ofte som noget, der opstår hurtigt, fylder meget og skubber refleksionen i baggrunden.
Anya siger: *"(…) Ja, det var en anden pige i hvert fald, som ikke havde gjort os særlig meget.*

Men vi søgte den her konflikt, eller jeg vil sige, at jeg var i hvert fald den, der optrappede konflikten rigtig meget (Interview med Anya, Februar, 2026).

Anya anerkender, at modparten ikke havde gjort noget væsentligt. Konflikten fremstår derfor ikke som en reaktion på en reel provokation, men som noget, der aktivt blev opsøgt og forstærket. Dette peger på, at handlingen i højere grad udspringer af informantens egne følelsesmæssige dynamikker end af den konkrete situation.

Udsagnet kan tolkes som tegn på begrænset selvbevidsthed i selve øjeblikket. Hvis Anya allerede i situationen havde haft fuld indsigt i, at konflikten ikke var reel nødvendig, men snarere følelsesmæssigt drevet, kunne dette potentielt have bremset eskaleringen. Ifølge Goleman handler selvbevidsthed netop om evnen til at genkende egne følelser og forstå, hvordan disse påvirker ens handlinger (Goleman, 2014, 9-14).

Samtidig peger citatet på begrænset selvstyring i situationen, hvilket ifølge Goleman indebærer evnen til at regulere stærke følelser og modstå impulsive reaktioner (Goleman, 2014, s. 21-24). Anya beskriver ikke blot, at hun deltager i konflikten, men hun intensiverer den aktivt. Citatet illustrerer dermed, hvordan konflikter i nogle tilfælde kan opstå gennem indre følelsesmæssige behov og manglende regulering frem for ydre provokation alene.

Noget tilsvarende gør sig gældende hos Bilal, der beskriver en voldsepisode efter en fest:

> Jamen, så kunne jeg da se, at mine to tre venner begyndte at løbe imod dem, hvor igen, jeg er inde i min boble, og vidste ikke hvad det var, der skete, så ville jeg jo selvfølgelig hjælpe mine venner. Så jeg løber selvfølgelig med (Interview med Bilal, Februar, 2026)

Udsagnet peger på en situation, hvor handlingen ikke fremstilles som resultatet af en bevidst overvejelse, men som noget der sker i kraft af øjeblikkets dynamik. Bilal beskriver således ikke et aktivt valg, men snarere en oplevelse af at blive revet med af stemningen, tempoet og de impulser, der opstod i situationen. Han fremhæver desuden, at han ikke tænkte sig om (Interview med Bilal, Februar, 2026). Dette er centralt, fordi det indikerer, at refleksionen var fraværende i selve øjeblikket. Dette kan med Goleman forstås som et udtryk for, at følelserne overtager styringen, før det bearbejdes rationelt i situationen. I sådanne tilfælde reduceres afstanden mellem impuls og handling og individet reagerer umiddelbart frem for at overveje (Goleman 2014 s. 21-24). Bilals formulering om blot at

løbe med antyder samtidig, at handlingen opleves som næsten automatisk eller selvkørende. Set i relation til selvstyring illustrerer citatet at Bilal har vanskeligheder ved at standse op og regulere sig selv i situationen, hvilket stemmer overens med Golemans dimension om selvstyring (Goleman, 2014 s. 21-24). Hos Bilal synes denne pause ikke at opstå, og handlingen sker i stedet i forlængelse af situationens eskalering.

Samtidig kan udsagnet pege på begrænset selvbevidsthed. Bilal kan efterfølgende beskrive, at han handlede spontant (Interview med Bilal, Februar, 2026), men han giver ikke udtryk for, hvilke følelser der konkret var til stede i situationen. Fokus ligger på handlingen og forløbet snarere end på den indre emotionelle proces.

Lignende ses hos Jamal, som beskriver en konflikt med sin partner, hvor han fortæller: *"Jeg blev så vred, at jeg bare sagde, så kan vi lige så godt gå fra hinanden."*(Interview med Jamal, Februar, 2026) Han forklarer efterfølgende, at han egentlig ikke ønskede at miste relationen, og at han fortrød sin reaktion, da han var faldet til ro (Interview med Jamal, Februar, 2026). Vreden fremstår her som den følelse, der i selve situationen overtager styringen og får relationen til at bevæge sig i en mere destruktiv retning, end han reelt ønskede. Handlingen beskrives ikke som velovervejet, men som en spontan følelsesreaktion. Jamal kan efterfølgende se, at hans egentlige ønske var at bevare relationen (Interview med Jamal, Februar, 2026). Dermed bliver kontrasten mellem følelsen i øjeblikket og det egentlige ønske tydelig. Dette kan med Golemans teori forstås som tegn på nedsat selvstyring, idet følelsen omsættes direkte til handling uden tilstrækkelig regulering (Goleman, 2014, s. 21-24). Samtidig peger situationen på begrænset selvbevidsthed i selve øjeblikket, da Jamal først efter han falder til ro bliver bevidst om, hvad han faktisk følte og hvad han egentlig ønskede(Interview med Jamal, Februar, 2026). At erkendelsen opstår, da han falder til ro, viser, at der er en sammenhæng mellem selvbevidsthed og selvstyring. Når den følelsesmæssige intensitet aftager, bliver det muligt for Jamal at reflektere over egne reaktioner. Jamal fremstår dermed ikke uden selvbevidsthed generelt, men snarere som midlertidigt ude af stand til at aktivere den i situationen.

De andre informanter nævner ligeledes, hvordan selvbevidstheden og selvsstyringen bliver nedsat i situationen, men hvordan bevidstheden omkring det kommer efter. Isak fortæller, hvordan han efter en situation skammer sig over hvordan han reagerede (Interview med Isak, Februar, 2026) og Noa giver udtryk for følelsen af at være bange først kom efter en given situation (Interview med Noa, Februar, 2026).

På tværs af informanters udsagn tegner der sig dermed et mønster, hvor stærke følelser eller intens dynamik i en situation reducerer muligheden for refleksion og selvregulering. Selvom situationerne er forskellige, peger de alle på en fælles mekanisme, hvor følelser bliver styrende for handlingen. Dette mønster kan blandt andet uddybes gennem Golemans begreb om emotionelle kapringer. Begrebet dækker over situationer, hvor intense følelser aktiverer hjernens hurtige emotionelle responssystem så kraftigt, at den rationelle vurdering midlertidigt sættes ud af kraft. Individet handler på baggrund af oplevelse snarere end overvejelse (Goleman, 2020, s. 18-27)

Et centralt fund er i denne sammenhæng, at flere informanter først efterfølgende kan se en uoverensstemmelse mellem deres handling og deres egentlige intentioner. Jamal ønskede ikke at miste sin partner, men truede med brud (Interview med Jamal, Februar, 2026) og Anya beskriver, at modparten ikke havde gjort noget særligt, men konflikten blev alligevel optrappet (Interview med Anya, Februar, 2026).

Denne tidslige forskydning mellem handling og erkendelse, som informanternes beskrivelser peger på, er væsentlig, fordi den peger på, at refleksionen ikke nødvendigvis mangler som evne, men snarere som noget der ikke er tilgængeligt under følelsesmæssigt pres.

Når Informanterne i en given situation ikke registrerer, hvad der følelsesmæssigt er på spil, bliver det vanskeligt for dem at regulere reaktionen hensigtsmæssigt. Når deres følelser først erkendes bagefter, vil reguleringen nødvendigvis også komme for sent. Problemet bliver derfor ikke alene følelsens intensitet, men manglen på adgang til følelsen som bevidst signal i det øjeblik, hvor handlingen formes.

Kroppens betydning i følelsesmæssige reaktioner

Et andet interessant spor i empirien vedrører den måde, hvorpå flere informanter beskriver følelsesmæssige reaktioner som noget kropsligt. Hvilket er væsentlige beskrivelser, fordi de peger på, at følelserne ikke alene opleves som mentale tilstande, men som sanselige og fysiske processer, der påvirker handleevnen direkte. Når kroppen aktiveres, synes refleksionen i flere tilfælde at blive vanskeligere at fastholde (Goleman, 2006, s. 6-7). Noa beskriver: *"Det kunne man mærke ved hjertet begyndt at pumpe, og at adrenalin begyndte at komme til hovedet"* (Interview med Noa, Februar, 2026).

Citatet peger på, at Noa oplever følelsen som en tydelig kropslig reaktion frem for som en

primært sproglig eller reflekteret tilstand. Når han beskriver, at hans hjertet begyndte at pumpe og at adrenalin begyndte at komme ham til hovedet, fremstår følelsen som noget, der sætter sig direkte i kroppen og aktiverer ham fysisk. Dette er væsentligt, fordi det viser, at den emotionelle reaktion ikke blot udspiller sig på et mentalt plan, men også som en fysisk reaktion, der kan påvirke handleevnen i situationen. Noa kan således registrere, at noget sker i kroppen, men det er ikke ensbetydende med, at han i øjeblikket fuldt ud forstår, hvad følelsen betyder, eller hvordan den påvirker hans handlinger. Kroppen mærker dermed følelsen, før den bliver til bevidst indsigt. Med udgangspunkt i Goleman kan dette forstås som et udtryk for, at det emotionelle sind reagerer hurtigt og umiddelbart, før den rationelle bearbejdning når at træde i kraft. Den kropslige reaktion kan således tolkes som et tegn på høj følelsesmæssig intensitet, hvor individet bringes i en form for alarmberedskab. I sådanne situationer reduceres afstanden mellem impuls og handling, idet kroppen allerede er aktiveret, før følelsen nødvendigvis er blevet erkendt og bearbejdet refleksivt (Goleman, 2020, s.20). Dette understreger, at følelsen ikke nødvendigvis først optræder som en bevidst erkendelse, men som en kropslig reaktion, hvilket kan vanskeliggøre muligheden for at skabe den pause mellem følelse og handling, som er central for selvstyring.

Lignende reaktion ses også hos Bilal, da han på samme vis beskriver, at adrenalinen pumper i situationen, og at han rystede bagefter (Interview med Bilal, Februar, 2026).

Her fremstår kroppen som et centralt bindeled mellem følelse og handling. Den følelsesmæssige aktivering mærkes ikke først og fremmest som et sprog om følelserne, men som en fysisk tilstand af høj energi og intensitet. Dette indikerer, at nogle reaktioner kan være vanskelige at regulere netop fordi de opleves som kropsligt presserende. Når kroppen er i alarmberedskab, kan impulsen til handling fremstå mere nødvendig og mere umiddelbar, end den ville gøre i en roligere tilstand. Dette understøtter Golemans forståelse af, at det emotionelle system ofte reagerer hurtigere end den bevidste tankeproces (Goleman, 2020, s. 209). Følelsen registreres i kroppen, før den nødvendigvis erkendes kognitivt. Hvis individet ikke har udviklet strategier til at fortolke og regulere disse signaler, kan kroppen dermed blive medproducent af impulsive handlinger. Følelsesregulering bliver i denne optik ikke alene et spørgsmål om mental disciplin, men også om evnen til at berolige eller håndtere kroppens tilstand.

Variationer i følelsesmæssige drivkræfter

Et andet centralt fund er, at informanterne ikke kun drives af en bestemt følelse under konflikter eller pressede situationer. Samtlige informanter nævner vrede på et tidspunkt under deres interview, enten som en fremtrædende følelse i den periode af deres liv eller som en central reaktion i selve situationen. Der ses dog en betydelig variation i, hvilke emotionelle tilstande der har været handlingsudløsende for informanternes kriminalitet. Hos Noa og Nashid fremstår økonomisk gevinst som en central drivkraft bag kriminaliteten, hvor følelsesmæssige faktorer i mindre grad beskrives som afgørende for selve handlingens udførelse (Interview med Noa, Februar, 2026; Interview med Nashid, Februar, 2026). Hvorimod Anya beskriver anerkendelse og uerkendt vrede som en drivkraft for de situationer, som førte til hendes domme (Interview med Anya, Februar, 2026). Dette viser, at vanskeligheder med følelsesregulering ikke kan reduceres til en enkelt følelse, såsom vrede, og reguleringen af denne, selvom mange af informanterne beskriver sig selv som vrede.

Dette indikerer, at et ensidigt fokus på én følelse kan risikere at forsimple de øvrige følelsesmæssige mekanismer, der er på spil. Som tidligere beskrevet har vores informanter begået kriminalitet inden for overordnede kategorier som vold, røveri og narkorelaterede handlinger. De analytiske fund peger imidlertid på, at selvom kriminalitet kan fremstå ensartet udadtil, kan de underliggende følelsesmæssige dynamikker variere betydeligt. En voldsepisode kan eksempelvis være udløst af en konflikt, der udspringer af et behov for anerkendelse, eller af en impulsiv handling i loyalitet over for venner uden forudgående refleksion. Golemans begreber om selvbevidsthed og selvstyring bliver her analytisk anvendelige, fordi de på baggrund af ovenstående analytiske fund, peger på, at disse kompetencer rækker ud over kontrol af enkelte følelser som eksempelvis vrede. Der er snarere tale om evnen til at genkende, forstå og regulere et bredt spektrum af følelsesmæssige tilstande. Det kan derfor antages, at begrænset eller fraværende selvbevidsthed og selvstyring i bestemte situationer kan forstås som udtryk for lav emotionel intelligens, der kan komme til udtryk forskelligt afhængigt af individets følelsesmæssige sårbarheder, erfaringer og reaktionsmønstre.

Delkonklusion

Analysen viser samlet, at de tidligere dømte informanters fortællinger i høj grad er præget af situationer, hvor følelser får afgørende betydning for handlingernes udvikling. På tværs af interviewene beskrives følelser sjældent som rolige og klart afgrænsede tilstande, men snarere som noget der opstår hurtigt, intensiveres i situationen og reducerer muligheden for refleksion. Flere informanter beskriver således, at de først efterfølgende kunne forstå, hvad de følte, og dette peger på, at vanskelighederne ikke nødvendigvis består i fravær af refleksion som evne, men at refleksionen midlertidigt sættes ud af kraft under følelsesmæssigt pres.

Med udgangspunkt i Goleman kan dette forstås som et samspil mellem begrænset selvbevidsthed og svækket selvstyring. Analysen viser samtidig, at følelsesmæssige drivkræfter bag kriminalitet varierer betydeligt, da samtlige informanter nævner vrede som en central følelse på det tidspunkt i deres liv eller i de konkrete situationer, så er vrede ikke den eneste handlingsudløsende faktor. Hos nogle informanter nævnes blandt andet behov for anerkendelse eller økonomisk gevinst som motiv. Dette understreger, at kriminalitet ikke kan forklares ud fra en entydig følelsesmæssig mekanisme. De ydre handlinger kan ligne hinanden, mens de indre emotionelle dynamikker er forskellige.

Et andet fund er desuden, at flere informanter også beskriver følelser som kropslige processer, eksempelvis gennem at hjertet pumper og rysten. Dette peger på, at følelsesregulering ikke alene handler om kognitiv kontrol, men også om evnen til at håndtere kroppens emotionelle alarmberedskab. Når kroppen aktiveres hurtigt og intenst, kan impulsen til handling opleves mere presserende, hvilket yderligere reducerer muligheden for eftertanke.

Samlet peger analysen derfor på, at følelserne fremstår dermed ikke som underordnede faktorer, men som centrale mekanismer bag de handlinger, der leder frem mod konflikt og vold, hvilket kan føre kriminalitet. Dette danner samtidig grundlag for næste analyseafsnit, hvor fokus rettes mod de sociale og relationelle påvirkninger, som former og forstærker disse følelsesmæssige processer.

Relationer, følelsesregler og følelsers kollektive betydning

Hvor den foregående delanalyse har haft fokus på informanternes selvbevidsthed og selvstyring i konkrete og følelsesmæssigt intense situationer, så vil vi i denne delanalyse tage udgangspunkt i dimensionerne, social bevidsthed og relationsstyring. Når individet har vanskeligt ved at registrere og regulere egne følelser i situationen, får det ikke alene betydning for, hvordan vedkommende handler i sig selv, men også for, hvordan andre aflæses, hvordan sociale signaler fortolkes, og hvordan relationer håndteres (Goleman, 2020, s. 8-9; Goleman, 2006, s. 106). Overgangen til denne anden delanalyse bliver dermed ikke et skifte væk fra Goleman, men en videreførelse af hans model fra de indre til de ydre dimensioner.

Dette er særligt relevant i kommende materiale, fordi flere af informanternes beskrivelser tydeligt viser, at deres handlinger ikke alene formes af, hvad de føler i det konkrete øjeblik, men også af hvem de er sammen med og hvordan andre reagerer i situationen, og hvilke relationelle behov der er på spil. Med afsæt i Golemans begreber om social bevidsthed og relationsstyring samt med inddragelse af Hochschild undersøges der i det følgende, hvordan informanternes følelsesliv er socialt situeret, og hvordan sociale normer, gruppedynamikker og relationelle erfaringer er med til at forme deres handlinger.

I det følgende konkretiseres begrebet social bevidsthed gennem en analyse af informanternes oplevelser og handlinger i sociale situationer.

Isaks sociale bevidsthed kommer til udtryk ved, at han gentagne gange får at vide af sine omgivelser, at han ofte handler ud fra sine følelser. Samtidig viser han en vis opmærksomhed på andres reaktioner, idet han aflæser deres kropssprog og mimik i situationerne:

> Folk var sådan meget chokerede, når mine følelser først brød løs. Det var meget chokerende. Det var altid meget tydeligt, når jeg kiggede på deres øjne og så, hvordan de reagerede. Det fik mig også til at falde til ro på en måde, fordi det havde en effekt på mig at se det (Interview med Isak, Februar, 2026)

Dette indikerer, at Isak besidder en form for basal social opmærksomhed, idet han registrerer andres følelsesmæssige reaktioner. Dog fremstår denne bevidsthed som begrænset, da han ikke i tilstrækkelig grad formår at integrere denne viden i sin egen

adfærd. Isak nævner eksempelvis, at selv mindre variationer i andres toneleje kan få situationer til at eskalere for ham.Dette peger på, at hans sociale bevidsthed er skrøbelig og situationsafhængig.
I et Golemansk perspektiv kan dette forstås som en utilstrækkelig udviklet evne til empatisk præcision, altså evnen til ikke blot at registrere, men også korrekt fortolke og handle hensigtsmæssigt på andres følelsesmæssige signaler (Goleman, 2006, s. 106-108). Isak forstår til dels andres reaktioner, men mangler evnen til at regulere sin egen respons i samspil med disse.

Et lignende mønster ses hos Bilal, hvor begrænset social bevidsthed kommer til udtryk gennem fejltolkning af sociale signaler. Her bliver et neutralt blik fra en fremmed fortolket som en potentiel trussel:

> (…)Hvis der for eksempel var en, der gik forbi mig på gaden, og han bare kiggede lidt skævt på mig, så kunne det ligesom eskalere derfra, fordi så begyndte jeg at komme op i det røde felt bare ved, at han kiggede skævt på mig (Interview med Bilal, Februar, 2026).

Denne situation illustrerer, hvordan begrænset social bevidsthed kan føre til projektion og overfortolkning af andres intentioner. I stedet for at aflæse situationen nuanceret, tillægges den en personlig og truende betydning. Dette kan ses som et udtryk for begrænset empatisk præcision, samt manglende social erkendelse, to centrale komponenter hos Goleman (Goleman, 2006, s. 106-109).Konsekvensen er, at selv neutrale sociale interaktioner risikerer at blive konfliktfyldte. Dermed bliver sociale relationer præget af mistillid og usikkerhed, hvilket på sigt kan vanskeliggøre deltagelse i almindelige sociale sammenhænge.

Hos Jamal ses en anden variation af begrænset social bevidsthed, hvor udfordringen ikke ligger i aflæsning af signaler, men i forståelsen af andres perspektiv. Han beskriver en konflikt med sin kæreste: "*…Men jeg følte hun var uforstående og skuffet. Stemningen var meget dårlig, og det endte også med, at vi ikke snakkede sammen efter. Jeg kunne høre på hendes stemme, at hun var meget ked af det"* (Interview med Jamal, Februar, 2026)
Her demonstrerer Jamal en vis følelsesmæssig registrering, da han kan høre, at hans forlovede er ked af det, men mangler evnen til at sætte sig ind i årsagen til hendes reaktion.

Fokus forbliver på hans egen oplevelse af at blive mødt forkert.
Dette tydeliggøres yderligere:

> Så kunne jeg mærke efterfølgende, at grunden til, at jeg reagerede som jeg gjorde, var fordi jeg følte, jeg blev beskyldt for noget. Det var en lille ting for mig, følte ikke det var noget stort til hun skulle reagere som hun gjorde (Interview med Jamal, Februar, 2026).

Her bliver det tydeligt, at Jamal ikke formår at perspektivere situationen ud fra partnerens position. I Golemans terminologi peger dette på en begrænset kognitiv empati, altså evnen til at forstå andres perspektiv, selvom en basal følelsesmæssig registrering er til stede (Goleman, 2014, s. 60-61).

Et gennemgående mønster på tværs af informanterne er, at toneleje og kommunikationsform får en uforholdsmæssig stor betydning. Dette kan indikere, at deres sociale bevidsthed er særligt sårbar over for oplevede krænkelser eller kritik. Dermed bliver deres fortolkning af sociale situationer i høj grad filtreret gennem egne følelser frem for en afbalanceret vurdering af den sociale kontekst.
Samtidig peger Jamal på, at refleksionen først opstår efter situationen: han erkender efterfølgende, at hans reaktion muligvis var en overreaktion. Dette indikerer, at potentialet for social bevidsthed er til stede, men at det ikke aktiveres i selve situationen.

I kontrast hertil fremstår Nashid med en højere grad af social bevidsthed. Han udtrykker en evne til at observere andres adfærd uden at tillægge det personlig betydning: *"Jeg har set mange mennesker, der skifter deres ansigter fra det ene sekund til det andet, men det er ikke fordi, jeg går op i, hvordan folk tænker (…) Jeg har aldrig gået op i, hvad folk tænker."* (Interview med Nashid, Februar, 2026)
Dette kan tolkes som en form for social robusthed, hvor han ikke lader sig påvirke af andres skiftende signaler. Samtidig viser han en forståelse for, at mennesker kan handle forskelligt uden, at det nødvendigvis er rettet mod ham.
Derudover anerkender han andres opmærksomhed på hans følelsesmæssige tilstand: "*Helst, at man lader mig være i fred, men jeg er da glad for, at folk lige er opmærksomme og kan se noget"* (Interview med Nashid, Februar, 2026)

Dette kan pege på en vis social bevidsthed, hvor han i nogen grad registrerer og anerkender andres empati.
Endvidere fremgår det, at han er i stand til at modtage kritik uden at reagere impulsivt: *"Hvis jeg har noget dumt at sige, så siger hun det fandme også til mig"* (Interview med Nashid, Februar, 2026).
Her viser han en evne til at forstå relationelle dynamikker og magtbalancer i nære relationer, hvilket hos Goleman er centralt for social bevidsthed.
Samlet set viser analysen, at der er begrænset social bevidsthed blandt flere af informanterne, hvilket kommer til udtryk gennem fejlaflæsning, overfortolkning og manglende perspektivtagning.

Relationsstyring og følelsesmæssig regulering i relationer

Med dette afsæt rettes blikket nu mod informanternes relationsstyring. Med udgangspunkt i Golemans begreb analyseres deres udsagn som udtryk for evnen til at håndtere relationer, kommunikere følelser, indgå i konflikter og skabe gensidig forståelse (Goleman, 2020, s. 8-9). Analysen peger både på variationer i graden af relationsstyring samt på udviklingsprocesser over tid.

Isak fremstår som en person med begrænset relationsstyring, særligt i tidligere livsfaser, hvilket kommer til udtryk gennem en tendens til at håndtere følelser isoleret: *"Jeg stod meget selv med det"* (Interview med Nashid, Februar, 2026).
Dette indikerer ikke blot fravær af følelsesmæssig deling, men også en manglende aktivering af relationer som regulerende ressourcer. I forlængelse af Goleman kan dette forstås som en svækket evne til at omsætte emotionel indsigt til social handling, idet relationsstyring netop forudsætter, at individet bringer sine følelser i spil i interaktion med andre (Goleman, 2020, s. 8-9).
Denne begrænsning forstærkes yderligere i hans konflikthåndtering, hvor han beskriver, at han: *"de fleste gange råber op og siger nogle fucked up ting"*(Interview med Nashid, Februar, 2026)
Her ses en begrænset grad af regulering i selve interaktionen, hvor følelser ikke bearbejdes gennem dialog, men i stedet kommer til udtryk som eskalerende adfærd. Analytisk peger dette på en manglende evne til at aflæse og tilpasse sig den sociale situation, hvilket er

centralt i relationsstyring. Der opstår således et brud mellem indre følelsestilstand og ydre social håndtering, hvor følelser ikke integreres konstruktivt i relationen, men snarere underminerer den.

Samtidig rummer Isak udsagn en væsentlig analytisk pointe i forhold til relationsstyring som noget kontekstuelt og relationelt betinget. I mødet med en psykolog beskriver han, hvordan det bliver: *"meget nemt at komme ud med sine følelser"* (Interview med Isak, Februar, 2026), hvilket indikerer, at hans evne til relationsstyring ikke er fraværende, men aktiveres under bestemte betingelser. Dette peger på, at relationsstyring ikke udelukkende kan forstås som en individuel kompetence, men også som noget, der muliggøres gennem relationens kvalitet. Psykologens lyttende og ikke-dømmende position skaber et rum, hvor Isak kan udtrykke følelser uden frygt for negative konsekvenser, hvilket fremmer hans evne til at indgå i en mere reguleret og refleksiv interaktion.

Denne pointe understøttes yderligere af hans udsagn: *"Når du bliver hørt, så kører dine følelser meget anderledes".*(Interview med Isak, Februar, 2026).

Her synliggøres en direkte kobling mellem oplevelsen af at blive anerkendt i relationen og evnen til følelsesregulering. Analytisk kan dette forstås som et udtryk for, at relationsstyring ikke alene handler om at påvirke andre, men også om at blive mødt på en måde, der muliggør regulering. Der opstår dermed en gensidighed i relationsstyring, hvor individets kompetencer er afhængige af relationens responsivitet.

Endelig peger Isaks udsagn på en interessant spænding mellem hans oplevede relationer og hans faktiske brug af dem. Indledningsvist beskriver han, at han har et rigtig godt forhold til venner og familie, men samtidig at han stod meget selv med det (Interview med Isak, Februar, 2026). Dette kan indikere, at tilstedeværelsen af relationer ikke nødvendigvis er ensbetydende med funktionel relationsstyring. Der synes snarere at være tale om relationer, som ikke aktiveres i følelsesmæssigt belastede situationer, hvilket kan pege på manglende tillid, kommunikative strategier eller tidligere erfaringer med ikke at blive mødt.

Samlet set fremstår Isak's relationsstyring som situeret og relationelt betinget. Hans evne til at håndtere relationer er ikke entydigt fraværende, men varierer afhængigt af konteksten og kvaliteten af de relationer, han indgår i. Dette peger på, at udviklingen af relationsstyring ikke alene handler om individuelle færdigheder, men i høj grad om adgang til relationer, der muliggør følelsesmæssig åbenhed, anerkendelse og refleksion.

Jamal udviser en relativt velfungerende relationsstyring, hvilket særligt kommer til udtryk gennem den betydning, hans nære relationer har for hans refleksion og regulering. Han beskriver, hvordan familie og venner: *"fik mig til at reflektere om det jeg gjorde var det rigtige"* og *"havde en god indflydelse på mig til at rette op på det jeg gjorde"* (Interview med Jamal, Februar, 2026).
Dette peger på en central dimension i Goleman's forståelse af relationsstyring, nemlig evnen til at indgå i relationer, hvor feedback og social interaktion aktivt påvirker individets handlinger og beslutninger (Goleman, 2014, s. 50-52). Jamal fremstår her ikke blot som modtager af relationel påvirkning, men som en, der er i stand til at omsætte denne påvirkning til refleksion og adfærdsændring.

Analytisk kan dette forstås som en velfungerende kobling mellem social bevidsthed og relationsstyring, hvor Jamal både er modtagelig over for andres perspektiver og formår at integrere disse i sin egen forståelse af situationen. Relationerne fungerer dermed som et spejl, der muliggør erkendelse og regulering, frem for blot som en social kontekst.
Denne dynamik bliver særligt tydelig i relationen til hans forlovede, hvor han beskriver, at: *"jeg deler flere ting med hende så er det blevet nemmere med at bevare roen"*(Interview med Jamal, Februar, 2026).
Her ses en direkte sammenhæng mellem følelsesmæssig åbenhed og forbedret regulering i relationer. I modsætning til informanter med mere begrænset relationsstyring, hvor følelser ofte håndteres internt eller udtrykkes uhensigtsmæssigt, formår Jamal at bringe sine følelser ind i relationen på en måde, der skaber stabilitet frem for eskalation. Dette indikerer en evne til at anvende relationer aktivt som et reguleringsredskab.
Samtidig peger hans udsagn på, at relationsstyring i hans tilfælde ikke alene er et individuelt anliggende, men opstår i et samspil mellem ham selv og betydningsfulde andre. Den støtte og forståelse, han oplever fra sine nære relationer, synes at skabe et trygt rum, hvor han kan dele tanker og følelser uden frygt for negative konsekvenser. Dette muliggør en mere refleksiv og kontrolleret håndtering af følelsesmæssige situationer.
Der kan således argumenteres for, at Jamal's effektive relationsstyring ikke blot består i hans evne til at påvirke relationer, men i lige så høj grad i hans evne til at indgå i gensidige relationer, hvor han lader sig påvirke på en måde, der fremmer refleksion og adfærdsregulering. Dette understreger, at relationsstyring, i tråd med Goleman, må forstås

som en dynamisk og relationelt forankret kompetence, hvor kvaliteten af de sociale bånd spiller en afgørende rolle for individets måde at handle og regulere sig selv på (Goleman, 2014, s. 50-52).

Nashid fremstår som ambivalent i sin relationsstyring, idet hans udsagn både rummer tegn på veludviklede relationelle kompetencer og markante brud i anvendelsen af disse. På den ene side beskriver han sig selv som løsningsorienteret: *"Jeg er løsningsorienteret(…) hvad er løsningen her?"* (Interview med Nashid, Februar, 2026), hvilket umiddelbart indikerer en evne til at håndtere konflikter konstruktivt. I forlængelse af Goleman kan dette forstås som et centralt element i relationsstyring, hvor individet søger at navigere i sociale situationer med henblik på at skabe forståelse og finde fælles løsninger frem for at eskalere konflikten (Goleman, 2014, s.58-59).
Imidlertid udfordres denne selvforståelse af hans samtidige udsagn om, at han i visse situationer tænker: *"så har jeg sgu nok tænkt, at jeg stikker ham også ned"* (Interview med Nashid, Februar, 2026).
Dette peger på en situationel kollaps i relationsstyringen, hvor evnen til at regulere følelser og aflæse sociale konsekvenser tilsidesættes. Analytisk kan dette forstås som et udtryk for, at relationsstyring ikke er en stabil kompetence, men noget der kan variere afhængigt af situationens følelsesmæssige intensitet. I pressede eller konfliktfyldte situationer synes hans emotionelle reaktioner at overtage styringen, hvilket reducerer hans evne til at handle i overensstemmelse med sin ellers løsningsorienterede tilgang.
Denne spænding mellem intention og handling peger på en manglende integration mellem forskellige dimensioner af emotionel intelligens. Selvom Nashid på et refleksivt niveau kan identificere sig som løsningsorienteret, synes denne orientering ikke konsekvent at blive omsat i praksis. Der opstår således et misforhold mellem hans selvforståelse og hans faktiske adfærd i konkrete relationelle situationer.

Samtidig fremstår et udviklingsperspektiv i hans udsagn. Han understreger, at: *"jeg er anderledes meget i forhold til, hvad jeg har været"* (Interview med Nashid, Februar, 2026), hvilket indikerer en bevægelse fra en mere impulsiv og reaktiv relationsform mod en mere reguleret tilgang. Denne udvikling kobler han direkte til betydningen af nære relationer: *"Jeg har en familie og en kæreste(…) der gør, at jeg bevarer roen bedre i dag"* (Interview med

Nashid, Februar, 2026).
Her bliver relationer ikke blot en kontekst for handling, men en aktiv regulerende faktor, der understøtter hans evne til at håndtere konflikter mere hensigtsmæssigt.
Analytisk peger dette på, at hans relationsstyring i stigende grad forankres i stabile og støttende relationer, som bidrager til at fastholde ham i en mere refleksiv position, selv i potentielt konfliktfyldte situationer. Det er således ikke alene en intern udvikling, men en udvikling, der er tæt knyttet til de sociale relationer, han indgår i.
Nashid udsagn illustrerer således, at relationsstyring må forstås som en dynamisk og situationsafhængig kompetence. Hans ambivalens synliggør, hvordan individet kan besidde visse relationelle færdigheder på et refleksivt niveau, men samtidig have vanskeligheder med at aktivere dem i praksis under pres. Samtidig understreger hans udvikling betydningen af sociale relationer som en central drivkraft i styrkelsen af relationsstyring, hvilket er i tråd med Golemans forståelse af, at denne kompetence udvikles i samspil med andre (Goleman, 2020 s. 38).

Anya udviser en refleksiv og strategisk tilgang til relationsstyring, hvilket særligt kommer til udtryk i hendes bevidste forhold til, hvilke relationer hun indgår i. Hun beskriver, hvordan hun aktivt har *"prøvet at holde mig fra relationer, der skulle få mig derud"* (Interview med Anya, Februar, 2026), hvilket indikerer en form for selektiv relationspraksis. I forlængelse af Goleman kan dette forstås som en avanceret dimension af relationsstyring, hvor individet ikke blot håndterer relationer i situationen, men også proaktivt former sine sociale omgivelser med henblik på at understøtte hensigtsmæssig adfærd. Relationer bliver her ikke tilfældige, men genstand for aktiv regulering.
Samtidig peger Anyas udsagn på en tydelig udviklingsproces. Hun fremhæver, at hun tidligere *"ikke [er] kommet ud med de tanker og følelser, jeg havde. Jeg handlede bare på dem"* (Interview med Anya, Februar, 2026), hvilket indikerer en begrænset grad af relationsstyring i form af manglende følelsesmæssig kommunikation og refleksion. Følelser blev her omsat direkte til handling uden at blive bearbejdet i en social kontekst, hvilket kan forstås som en fraværende kobling mellem indre tilstande og ydre relationel regulering. Dette svarer til en relationsform, hvor dialog og gensidig forståelse ikke aktiveres som redskaber til at håndtere følelsesmæssige situationer.
I kontrast hertil viser hendes nuværende refleksion en væsentlig forskydning. Hun

understreger betydningen af: *"det der med at kunne have nogen at sige det højt til"* (Interview med Anya, Februar, 2026), hvilket peger på en erkendelse af, at følelsesmæssig bearbejdning i relationer er central for regulering. Analytisk indikerer dette, at hun i dag i højere grad formår at integrere sine følelser i sociale interaktioner, hvor de kan blive genstand for refleksion frem for umiddelbar handling. Relationer fungerer dermed som et rum for mentalisering og regulering, frem for blot som en kontekst for handling.
Det er samtidig væsentligt, at hendes udvikling i høj grad beskrives som selvinitieret: *"jeg har arbejdet rigtig meget med mig selv"* (Interview med Anya, Februar, 2026).
Dette peger på en veludviklet grad af selvrefleksion, men åbner også for en analytisk pointe om, at hendes relationsstyring i mindre grad synes at være udviklet gennem direkte støtte fra andre og i højere grad gennem en individuel bearbejdning af erfaringer. Der opstår dermed en interessant spænding mellem det individuelle og det relationelle, hvor han på den ene side anerkender betydningen af at kunne dele følelser med andre, men på den anden side fremhæver egen indsats som drivkraft for forandring.
Anya repræsenterer en udviklet form for relationsstyring, hvor refleksion, selektiv omgang med relationer og en øget forståelse for følelsesmæssig kommunikation spiller centrale roller. Hendes udsagn illustrerer, hvordan relationsstyring ikke blot handler om at reagere hensigtsmæssigt i konkrete situationer, men også om at forme de sociale betingelser, der gør sådanne reaktioner mulige. Dette understreger, i tråd med Goleman, at relationsstyring er en dynamisk kompetence, der både indebærer håndtering af eksisterende relationer og en aktiv organisering af egne sociale omgivelser (Goleman, 2020, s. 90-91).

Bilal fremstår som den informant med den mest begrænset grad af relationsstyring, hvilket særligt kommer til udtryk i hans begrænsede opmærksomhed på andre i selve situationen. Han beskriver, at: *"det gjorde jeg ikke. Jeg tog min egen valg(…) og fulgte med strømmen"* (Interview med Bilal, Februar, 2026), hvilket indikerer en reduceret forekomst af social afstemning og relationel bevidsthed. Dette forstås som en manglende evne til at aflæse og integrere andres følelsesmæssige signaler i egen handling . Der opstår således en form for relationel afkobling, hvor individet ikke aktivt indgår i en gensidig interaktion, men handler uden at orientere sig mod den sociale kontekst.
Samtidig viser hans udsagn en stærk påvirkning fra gruppen, idet han forklarer: *"mine to tre venner begyndte at løbe imod dem… så ville jeg jo selvfølgelig hjælpe mine venner"*

(Interview med Bilal, Februar, 2026).

Dette peger på en passiv relationsdynamik, hvor han ikke selv styrer relationen, men i høj grad lader sig styre af den. Analytisk kan dette forstås som en form for ukritisk tilpasning, hvor relationer ikke fungerer som et regulerende element, men snarere som en drivkraft for handling. I stedet for at relationen bidrager til refleksion eller afdæmpning, forstærker den impulsive adfærd.

Denne dynamik understreger en central pointe i forhold til relationsstyring: at det ikke alene handler om at være i relationer, men om hvordan man indgår i dem. I Bilals tilfælde fremstår relationerne ikke som et rum for dialog eller gensidig påvirkning, men som en kontekst, hvor handlinger reproduceres uden refleksion. Der mangler dermed en aktiv positionering i relationen, hvor han kunne have påvirket situationen eller trukket sig fra den.

Det er dog væsentligt, at Bilal i sin efterfølgende refleksion viser en begyndende erkendelse af relationers betydning. Han fremhæver, at man bør: *"se hvilke er gode og hvilke er dårlige(…)skær de dårlige af"* (Interview med Bilal, Februar, 2026), hvilket indikerer en spirende forståelse for, at relationer har indflydelse på adfærd. Denne erkendelse fremstår imidlertid retrospektiv og ikke integreret i hans handlingsmønstre på gerningstidspunktet. Der er således tale om en refleksion, der opstår efterfølgende, men som endnu ikke synes at være omsat til en stabil praksis for relationsstyring.

Analytisk peger dette på en vigtig skelnen mellem erkendt og praktiseret relationsstyring. Selvom Bilal i dag kan identificere betydningen af at vælge sine relationer, har han tidligere manglet evnen til at omsætte denne indsigt i konkrete handlinger i situationen. Dette understreger, at relationsstyring ikke blot er et spørgsmål om bevidsthed, men i høj grad om evnen til at handle anderledes i sociale interaktioner.

Bilals udsagn viser en relationsform præget af passivitet, gruppeorientering og manglende refleksiv regulering. Hans udvikling peger dog på et potentiale for forandring, hvor øget bevidsthed om relationers betydning kan danne grundlag for en styrket relationsstyring fremadrettet. Dette er i tråd med Golemans forståelse af, at relationsstyring er en kompetence, der kan udvikles, men som forudsætter både refleksion og praksis i sociale sammenhænge (Goleman, 2020, s. 38).

Noa udviser en moderat grad af relationsstyring, hvor der samtidig er tydelige tegn på udvikling. Dette kommer blandt andet til udtryk i hans forståelse af konflikter som noget,

der ikke er endeligt destruktivt, men kan genoprettes: *"så kan man altid(…) ringe til hinanden(…) og så plejer det altid at gå igen"* (Interview med Noa, Februar, 2026).
Med udgangspunkt i Golemans teori kan dette ses som en central dimension af relationsstyring, nemlig evnen til at reparere relationer efter konflikt (Goleman, 2020, s. 90-91). Noa demonstrerer her en forståelse for relationer som dynamiske og foranderlige, hvor brud ikke nødvendigvis betyder afslutning, men kan håndteres gennem dialog og genoptagelse af kontakt.
Samtidig rummer hans udsagn en væsentlig spænding mellem impulsivitet og refleksion. Han beskriver, at "*jeg bliver meget hurtig vred"* (Interview med Noa, Februar, 2026)*,* hvilket peger på en afgrænset umiddelbar følelsesregulering i situationen. Denne impulsivitet kan udfordre hans evne til at håndtere relationer konstruktivt i selve konflikt øjeblikket. Imidlertid tilføjer han, at *"så kan jeg måske godt se, at det var min fejl"* (Interview med Noa, Februar, 2026)*,* hvilket indikerer en efterfølgende refleksiv proces. Analytisk peger dette på en overgang mellem begrænset og betydelig relationsstyring, hvor han endnu ikke fuldt ud formår at regulere sine følelser i øjeblikket, men i stigende grad er i stand til at reflektere over og korrigere sin adfærd efterfølgende.

Denne forskydning mellem handling og refleksion illustrerer, at relationsstyring ikke nødvendigvis er en stabil eller fuldt integreret kompetence, men kan være noget, der udvikler sig gradvist. Noa befinder sig således i en proces, hvor han i højere grad bliver bevidst om sin egen rolle i relationelle konflikter og begynder at tage ansvar for denne. Endvidere peger hans udsagn om brugen af en rådgiver og sine forældre: *"jeg havde en rådgiver(…) og mine forældre"* (Interview med Noa, Februar, 2026), på, at relationer fungerer som væsentlige støttestrukturer i denne udvikling. Disse relationer tilbyder et rum, hvor han kan bearbejde sine følelser og opnå en større forståelse af sine handlinger. I modsætning til informanter med mere afgrænset relationsstyring, hvor relationer enten ikke aktiveres eller fungerer som drivkraft for uhensigtsmæssig adfærd, fremstår relationer her som regulerende og stabiliserende.
Analytisk kan dette forstås som et eksempel på, hvordan relationsstyring ikke alene er noget, individet besidder, men noget der udvikles i samspil med andre. De relationer, Noa indgår i, synes at understøtte en bevægelse fra impulsiv reaktion mod mere refleksiv handling.

Noa's relationsstyring fremstår som under udvikling. Han besidder allerede centrale elementer såsom evnen til at reparere relationer og reflektere over egen adfærd, men er samtidig udfordret i forhold til at regulere sine følelser i selve situationen. Dette understreger, at relationsstyring må forstås som en dynamisk og processuel kompetence, hvor udvikling sker gennem gentagne sociale erfaringer og i relationer, der muliggør refleksion og læring.

På tværs af informanternes udsagn fremtræder der forskellige grader af relationsstyring, analysens fund peger på, at nogle informanter udviser en mere velfungerende relationsstyring, mens andre befinder sig i en mere udviklende position og enkelte fremstår med en begrænset relationsstyring.

Informanter som Jamal og Nashid, fremstår med en relativt velfungerende relationsstyring. Dette kommer til udtryk gennem deres evne til at indgå i relationer, hvor følelser deles, og hvor relationer aktivt anvendes som en ressource i reguleringen af adfærd. For disse informanter fungerer relationer som et centralt regulerende element, hvor dialog, gensidig påvirkning og følelsesmæssig åbenhed understøtter refleksion og bidrager til adfærdsændring. Der ses samtidig en høj grad af bevidsthed omkring relationers betydning, herunder en evne til aktivt at forholde sig til, hvilke relationer der understøtter en hensigtsmæssig udvikling.

En anden gruppe af informanter, herunder Anya, Isak og Noa, befinder sig i en mere moderat eller udviklende position i forhold til relationsstyring. Hos disse ses en ambivalens mellem vanskeligheder og potentiale. På den ene side er der tegn på begrænsninger i forhold til at anvende relationer som støtte i følelsesmæssige processer, mens der på den anden side fremtræder en voksende erkendelse af relationers betydning for regulering. Relationsstyring fremstår her som kontekstafhængig og i udvikling, hvor kvaliteten af de relationer, individet indgår i, har afgørende betydning for, i hvilken grad relationer kan fungere som regulerende faktor. Der ses således en bevægelse over tid, hvor relationer i stigende grad får en stabiliserende og refleksiv funktion.

I kontrast hertil kan Bilal fremstå med en svækket relationsstyring. På baggrund af interviewet tegner der sig et billede af en mere begrænset opmærksomhed på andres

reaktioner i sociale situationer samt en tendens til i højere grad at lade sig påvirke af gruppedynamikker frem for aktivt og refleksivt at indgå i relationen. I denne sammenhæng synes relationer ikke entydigt at fungere regulerende, men kan i nogle tilfælde bidrage til at forstærke mere impulsive handlemønstre. Der er dog tale om en foreløbig fortolkning, som må ses i lyset af det begrænsede empiriske grundlag.
Samlet set viser graden af relationsstyring hos vores informanter, at det har en væsentlig betydning for individets handlinger og måden, hvorpå konflikter og følelsesmæssige situationer håndteres. En veludviklet relationsstyring muliggør konflikthåndtering uden eskalation, refleksion gennem dialog og emotionel regulering via relationer, hvilket i flere tilfælde fremstår som en beskyttende faktor i forhold til impulsive og kriminalitetsrelaterede handlinger. Omvendt kan en begrænset relationsstyring medføre isolation, eskalerende konflikter samt øget sårbarhed over for gruppepres og handling uden refleksion.
På den baggrund kan relationsstyring ikke alene forstås som en individuel kompetence, men må ses som noget, der udvikles i samspil med omgivelserne. Analysen indikerer, at særligt trygge, lyttende og gensidigt anerkendende relationer spiller en central rolle i udviklingen af denne kompetence, idet de skaber mulighed for både følelsesmæssig bearbejdning og refleksiv handling.

Socialt talent

Med udgangspunkt i relationsstyring undersøges der i det følgende, hvordan denne kommer til udtryk som socialt talent i praksis.
Socialt talent, som beskrevet af Goleman, åbner for en analyse af informanternes evne til at omsætte social forståelse til konkret handling i interaktioner (Goleman, 2006, s. 100-101) Hvor social bevidsthed omhandler aflæsning af andre, retter socialt talent sig mod den konkrete interaktionelle praksis, herunder evnen til at indgå i relationer, regulere egen fremtoning, påvirke andre og engagere sig i relationer på en måde, der skaber tillid og sammenhæng (Goleman, 2006, s. 105-106).
På tværs af informanterne ses betydelige variationer i graden af socialt talent, særligt i forhold til dimensionerne deltagelse, indflydelse og selvfremstilling.

Hos informanter som Jamal og Anya fremstår et relativt veludviklet niveau af socialt talent. Jamal viser eksempelvis en tydelig evne til deltagelse, idet han aktivt engagerer sig i sine

nære relationer og anvender dem som en ressource i reguleringen af egen adfærd. Dette ses, når han beskriver, hvordan han deler flere ting med sin forlovede, hvilket har gjort det *nemmere for ham at bevare roen"* (Interview med Jamal, Februar, 2026). Her er der ikke blot tale om forståelse af relationen, men en aktiv handling, hvor han bringer sine følelser i spil og dermed understøtter en gensidig relationel proces. Samtidig peger hans udsagn om, at familie og venner *"havde en god indflydelse på mig til at rette op på det jeg gjorde"* (Interview med Jamal, Februar, 2026), på en åbenhed over for social påvirkning, men også en evne til at lade denne påvirkning omsættes til konkret adfærdsændring. Dette indikerer et samspil mellem indflydelse og deltagelse, hvor relationer bliver en aktiv regulerende faktor.

Ligeledes udviser Anya en udviklet form for socialt talent, særligt i forhold til selvfremstilling og strategisk deltagelse. Hun beskriver, hvordan hun aktivt har *"prøvet at holde mig fra relationer, der skulle få mig derud"* (Interview med Anya, Februar, 2026), hvilket indikerer en bevidst regulering af egen sociale positionering. Dette kan forstås som en avanceret form for selvfremstilling, hvor hun ikke blot tilpasser sig i situationen, men også former sine sociale omgivelser med henblik på at understøtte en bestemt adfærd. Samtidig peger hendes refleksion over tidligere, at hun *"handlede bare på dem"* (Interview med Anya, Februar, 2026) i stedet for at udtrykke følelser, på en udvikling fra begrænset til veludviklet socialt talent, hvor hun i dag i højere grad anerkender betydningen af verbal og relationel bearbejdning.

I kontrast hertil ses hos Bilal en begrænset grad af socialt talent. Dette kommer til udtryk i hans manglende samtidighed (Goleman, 2006, s. 109-110) og deltagelse i situationen, hvor han beskriver, at han ikke lagde mærke til andres signaler og *"fulgte med strømmen"* (Interview med Bilal, Februar, 2026). Her fremstår interaktionen ikke som koordineret eller gensidig, men som en ukritisk tilpasning til gruppens handlinger. Der mangler således både en bevidst selvfremstilling og en aktiv positionering i relationen. Hans udsagn om, at han selvfølgelig ville hjælpe sine venner (Interview med Anya, Februar, 2026), illustrerer desuden en form for indflydelse, hvor han bliver påvirket af gruppen, men uden selv at udøve refleksiv kontrol over situationen. Socialt talent fremstår her ikke som en aktiv

kompetence, men som fraværende i situationen, hvilket bidrager til impulsiv og ikke-reflekteret adfærd.

Isak befinder sig i en mellemposition, hvor socialt talent fremstår begrænset, men samtidig kontekstafhængigt. Hans vanskeligheder med at kommunikere følelser og tendens til at reagere verbalt aggressivt peger på udfordringer i både selvfremstilling og samtidighed, idet han har svært ved at tilpasse sin adfærd til situationen. Samtidig viser hans erfaring med psykologen, hvor det *"er meget nemt at komme ud med sine følelser"* (Interview med Isak, Februar, 2026), at hans sociale talent kan aktiveres i trygge relationelle rammer. Dette indikerer, at hans udfordringer ikke nødvendigvis skyldes et fuldstændigt fravær af kompetence, men snarere manglende adgang til relationer, hvor disse kompetencer kan udfoldes.

En lignende ambivalens ses hos Noa, hvor socialt talent fremstår som under udvikling. På den ene side viser han evne til deltagelse og relationel reparation, når han beskriver, hvordan konflikter kan løses ved at tage kontakt igen og genetablere relationen. Dette peger på en forståelse for relationers dynamik og en vilje til at engagere sig i dem. På den anden side udfordres dette af hans impulsive vrede, hvor hans evne til samtidighed og selvfremstilling i situationen svækkes. Hans udsagn om, at han *"bliver meget hurtig vred"* (Interview med Noa, Februar, 2026), men efterfølgende kan reflektere over sin egen rolle, indikerer en forskydning fra lav til højere socialt talent, hvor refleksion i stigende grad omsættes til handling.

Hos Nashid fremtræder der faktisk flere tegn på socialt talent, men i en mere grundlæggende og situationsbetinget form.
Han viser først og fremmest en vis grad af deltagelse (Goleman, 2006, s. 115-116) og relationel vedligeholdelse, når han beskriver, hvordan konflikter håndteres over tid: at man kan blive vrede, holde afstand og derefter genetablere kontakten og *"snakke om tingene"* (Interview med Nashid, Februar, 2026). Det peger på en evne til at genoptage relationer og engagere sig i dem igen, hvilket er centralt i socialt talent.
Samtidig ser man en begyndende form for selvfremstilling (Goleman, 2006, s. 110-112), idet han er i stand til efterfølgende at reflektere over sin egen rolle i konflikten. Når han beskriver, at han kan erkende egen skyld efterfølgende, peger det på, at han i stigende grad

bliver bevidst om, hvordan han fremstår og påvirker relationen, men denne regulering sker primært efter situationen og ikke i øjeblikket.
Der er dog også en indikation for begrænsninger i hans sociale talent. Hans udsagn om, at han bliver hurtigt vred, indikerer vanskeligheder med samtidighed, altså evnen til at aflæse og tilpasse sig den sociale situation i realtid (Goleman, 2006, s. 109-110). Når følelsen tager over, reduceres hans evne til at koordinere sin adfærd med den anden, hvilket svækker kvaliteten af interaktionen.

Samlet set peger analysen på, at socialt talent har afgørende betydning for, hvordan informanterne navigerer i sociale situationer præget af konflikt og følelsesmæssigt pres. Informanter med højt socialt talent formår i højere grad at indgå i gensidige relationer, regulere deres fremtoning og anvende relationer aktivt som en ressource, hvilket understøtter refleksion og forebygger eskalerende adfærd. Omvendt ses det, at et lavt socialt talent er forbundet med manglende social afstemning, passiv tilpasning til gruppedynamikker og handling uden refleksion.
På den baggrund kan socialt talent forstås som en central komponent i social intelligens, der ikke alene handler om at forstå andre, men om at kunne omsætte denne forståelse til handling i konkrete sociale interaktioner. Analysen indikerer samtidig, at socialt talent, ligesom relationsstyring, udvikles i samspil med omgivelserne, og at trygge, støttende relationer spiller en afgørende rolle i at styrke individets evne til at handle hensigtsmæssigt i sociale sammenhænge.

Følelsesarbejde, regler og normer

Ud fra ovenstående tyder det på, at på at der tværs af informanterne ses, hvordan følelser ikke blot opstår spontant, men formes og reguleres i forhold til sociale normer og forventninger. Nogle af informanter beskriver, hvordan deres følelsesreaktioner både forstærkes og styres af andre, hvilket peger på, at følelsesarbejde ikke alene er en individuel proces, men en social praksis.
Hvor Goleman tydeliggør, hvordan sociale og relationelle kompetencer kan være svækkede i situationen, gør Hochschild det muligt at analysere, hvordan følelser og følelsesudtryk formes af sociale normer, såkaldte følelsesregler, samt af den bredere følelseskultur, som informanterne indgår i.

Et centralt analytisk fund i materialet er, at flere af informanterne beskriver situationer, hvor deres handlinger ikke alene udspringer af en indre følelsesmæssig impuls, men i høj grad også er præget af, hvad der i situationen opleves som passende eller forventeligt. Dette kommer eksempelvis til udtryk hos Anya som siger:

> Jamen altså, de hiver i stemningen op i hvert fald. De var også, altså, adrenalin kørende, de havde også den her, hvad skal man sige, man kunne mærke, at de havde lidt samme følelse som en selv. Så man blev lidt mere ophidset, fordi der var flere, der ligesom bakkede dig op i din beslutning (Interview med Anya, Februar, 2026).

Citatet illustrerer tydeligt, hvordan følelser i situationen ikke blot er individuelle reaktioner, men udvikles og intensiveres i samspil med andre. Anya beskriver, hvordan stemningen bliver trukket op, og hvordan de andres adfærd og følelsesmæssige tilstand, herunder deres adrenalin og fælles ophidselse, påvirker hendes egen følelsesmæssige reaktion. Hun fremhæver desuden, at det havde en betydning, at flere bakkede hende op i hendes beslutning, hvilket peger på, at følelsen ikke alene opstår indefra, men forstærkes gennem social anerkendelse.

Med Hochschild kan dette forstås som et udtryk for, at følelser formes gennem sociale følelsesregler og en fælles følelseskultur (Kyed, 2017, s. 147–148). I den konkrete situation synes der at eksistere en implicit norm om, at det er passende at være ophidset, handlekraftig og måske konfronterende. Anya tilpasser ikke blot sin adfærd, men også sin følelsesmæssige tilstand til denne kollektive stemning. Dermed bliver følelsen ikke alene noget, hun har, men noget, hun indgår i.

Samtidig peger citatet på, at følelsesarbejde her ikke handler om at dæmpe eller kontrollere følelser, men snarere om at forstærke dem i overensstemmelse med gruppens dynamik (Kyed, 2017, s. 148–149). Når Anya beskriver, at hun blev lidt mere ophidset, fordi andre delte og bekræftede følelsen, viser det, hvordan følelser kan cirkulere mellem individer og gradvist intensiveres. Analytisk kan dette forstås som en form for kollektiv følelsesregulering, hvor individet ikke regulerer sig væk fra følelsen, men ind i den.

Et lignende mønster ses hos flere af de øvrige informanter, blandt andet har vi tidligere nævnt, hvordan Bilal følger sine venner i en voldsepisode. I forlængelse heraf fortæller han: "*Og der var ikke nogen til at stoppe os. Så vi fortsatte vi bare. Hvis en dame over på den*

anden side ikke havde stoppet os" (Interview med Bilal, Februar, 2026).

Citatet peger på, at handlingen ikke alene drives af en indre impuls, men i høj grad formes af den sociale situation og fraværet af regulerende omgivelser. Bilal fremhæver, at der ikke var nogen til at stoppe dem, hvilket indikerer, at handlingen fortsætter i kraft af, at der ikke opstår nogen ydre modreaktion, der bryder situationens dynamik. Først da en dame over på den anden side griber ind, ændres forløbet. Bilal beskriver ikke nogen indre grænse eller refleksion, der kunne have stoppet handlingen, men fremhæver derimod, at fraværet af ydre indgreb gjorde, at de fortsatte. Dette viser at manglen på reaktion er en afgørende faktor for, at situationen eskalerer. I henhold til Hochschild, viser citatet, at følelsesstyringen i høj grad er afhængig af sociale omgivelser frem for individuel regulering. Først da en ekstern aktør griber ind og tydeligt markerer en grænse, opstår der en form for regulering, som gør det muligt at stoppe handlingen (Kyed, 2017, s. 148).

Derudover illustrerer citatet, hvordan følelseskultur spiller en rolle i situationens udvikling (Kyed, 2017, s. 146–147). I den konkrete gruppe synes der ikke at være en norm om at trække sig eller stoppe, hvilket betyder, at handlingen fortsætter, så længe ingen udfordrer den. Dette peger på, at det ikke alene er individets følelser, men også de sociale rammer og normer, der er afgørende for, hvordan situationen udvikler sig.

I forlængelse af følelseskultur og følelsesregler, beskriver Noa særligt tydeligt en kultur omkring opbakning, idet han beskriver sin deltagelse i kriminalitet og fællesskabet som noget, der i situationen opleves som noget positivt. Han siger "*vi alle sammen syntes, det var fedt i momentet*" (Interview med Noa, Februar, 2026).

Dette peger på, at de følelsesmæssige reaktioner i kriminaliteten ikke er præget af tvivl eller modstand, men snarere af en fælles oplevelse af begejstring og accept. Følelsen fremstår dermed ikke som individuel, men som noget, der deles og gensidigt bekræftes i fællesskabet. Med Hochschild kan dette forstås som et udtryk for en specifik følelseskultur, hvor bestemte følelser ikke blot opstår spontant, men er socialt organiserede og forventede i den konkrete kontekst (Kyed, 2017, s. 147–148). Dermed bliver kriminaliteten ikke blot en handling, men en praksis, der er følelsesmæssigt indlejret i et socialt fællesskab, hvor disse følelser både deles og forstærkes. Dette betyder samtidig, at de gældende følelsesregler i miljøet adskiller sig fra bredere samfundsmæssige normer. Hvor kriminalitet i en bredere kontekst ses på med negativitet, synes disse følelser ikke at være fremtrædende hos Noa og hans fællesskaber. I stedet opleves handlingerne som socialt acceptable og meningsfulde

inden for gruppens rammer.

Dette peger på, at informanternes følelsesliv ikke kan forstås isoleret fra de sociale sammenhænge, de indgår i. Følelser bliver ikke blot noget, individet har, men noget der formes, reguleres og gives mening gennem de fællesskaber, individet er en del af. Dermed understøtter citatet Hochschilds pointe om, at følelsesregler og følelseskulturer varierer på tværs af sociale kontekster, og at disse variationer har afgørende betydning for, hvordan både følelser og handlinger udvikler sig i situationen (Kyed, 2017, s. 146–147).
Selvom ovenstående informanter giver udtryk for, at man i det kriminelle miljø kan have en bestemt kultur omkring opbakning og glæde, så peger empirien på en vigtig nuancering af denne følelseskultur. Nashid siger: ”*I det miljø, så har der ikke sku ikke nogen, der forstår en skid*” (Interview med Nashid, Februar, 2026).
Citatet peger på en oplevelse af manglende gensidig forståelse i det givne miljø, som Nashid indgår i. Umiddelbart kan udsagnet læses som en frustration over, at andre ikke forstår ham, men analytisk rummer det også en bredere pointe om, hvordan følelsesliv og forståelse er struktureret i det konkrete miljø. Det er således ikke blot et individuelt problem, men et udtryk for nogle mere grundlæggende sociale betingelser for, hvordan følelser kan udtrykkes og bearbejdes.
Med udgangspunkt i Hochschild kan dette forstås i relation til både følelseskultur og følelsesregler (Kyed, 2017, s. 148–149). Udsagnet indikerer, at der i miljøet ikke eksisterer en fælles eller nuanceret forståelse af følelser, eller at der i begrænset grad er plads til at udtrykke og bearbejde dem refleksivt. Dermed bliver manglen på forståelse ikke kun et spørgsmål om relationelle misforståelser, men et strukturelt vilkår i miljøet, hvor bestemte følelsesformer prioriteres, mens andre marginaliseres.
Dette mønster understøttes yderligere af Anya, som beskriver: *”For det føler jeg ikke, at jeg kunne sige til mine veninder dengang, eller et eller andet. Altså, de nok bare tænker, at man er psykisk syg, eller hvad fanden er det, at man siger”* (Interview med Anya, Februar, 2026).
Dette udsagn peger på en oplevelse af, at visse følelser ikke er socialt acceptable at dele. Frygten for at blive opfattet som psykisk syg indikerer, at der eksisterer stærke normative grænser for, hvilke følelsesudtryk der er legitime. Dermed bliver det ikke blot vanskeligt at udtrykke sårbarhed, men også risikabelt i forhold til ens position i fællesskabet.
Sammenholdt peger udsagnene fra Nashid og Anya på en fælles følelsesmæssig struktur i

det kriminelle miljø, hvor bestemte måder at forholde sig til følelser på marginaliseres. På tværs af disse udsagn tegner der sig dermed et billede af en følelseskultur, hvor følelsesmæssig indsigt, sårbarhed og refleksion ikke nødvendigvis er værdsatte eller legitime måder at være på. Ifølge Hochschild kan dette forstås i forhold til følelsesregler, idet udsagnene peger på, at der eksisterer implicit normer for, hvordan man bør håndtere og udtrykke følelser i miljøet (Kyed, 2017, s. 149). Hvis det ikke er legitimt at give udtryk for tvivl, usikkerhed eller behov for forståelse, vil sådanne følelser enten blive undertrykt eller helt undgået i sociale interaktioner. Dette medfører, at følelser i mindre grad bliver genstand for refleksion og bearbejdning, og i højere grad kommer til udtryk gennem handling. Følelser bliver dermed ikke noget, der arbejdes med, men noget, der udleves. Samtidig peger materialet på, at følelsesarbejde i relationerne er begrænset. Hvor Hochschild fremhæver, at individer i mange sociale sammenhænge aktivt regulerer deres følelser i samspil med andre, tyder disse udsagn på, at sådanne processer er svækkede i det beskrevne miljø (Kyed, 2017, s. 148–149). Der synes ikke at være en forventning om, at man forsøger at forstå hinandens perspektiver eller håndtere følelsesmæssige spændinger gennem dialog. I stedet bliver relationerne præget af umiddelbare reaktioner og manglende følelsesmæssig bearbejdning, hvilket reducerer deres potentielt regulerende funktion.

På trods af at ovenstående peger på en mangel på gensidig forståelse i de beskrevne relationer, så viser empirien også, at relationer ikke entydigt fungerer som en begrænsning for følelsesarbejde, men i nogle tilfælde kan understøtte både følelsesarbejde og følelsesstyring. Dette indikerer, at sociale relationer har en dobbeltsidig funktion, hvor de både kan bidrage til eskalation og manglende refleksion, men også skabe rum for bearbejdning og regulering af følelser.

I den foregående analyse er det blevet belyst, hvordan informanterne håndterer relationsstyring med udgangspunkt i Golemans model. I forlængelse heraf kan dette perspektiv udvides med Hochschilds begreber om følelsesstyring og følelsesarbejde, hvor flere informanter beskriver, hvordan relationer kan fungere som en ressource i bearbejdningen af følelser.

Til dette siger Isak:

> (…)Så er det bedst at danne en relation med ham, fordi så ved han, at han altid kan gå til dig, når du er på arbejde, eller man altid kan komme ud med sine følelser og snakke med dig om det(…) (Interview med Isak, Februar, 2026).

Citatet peger på, at relationer spiller en central rolle for, hvordan følelser kan udtrykkes og bearbejdes. Isak fremhæver, at det er vigtigt at danne en relation, fordi det skaber tryghed og mulighed for at komme ud med sine følelser. Dermed bliver relationen en forudsætning for, at følelser ikke blot udleves, men kan italesættes og reflekteres over. Dertil kan citatet forståes som, at Hochschild begreb om følelsesarbejde kan forstås som en social proces. Det er gennem relationen, at individet får mulighed for at arbejde med sine følelser, eksempelvis ved at sætte ord på dem og bearbejde dem i dialog med andre. Samtidig fungerer relationen som en ramme for følelsesarbejde, idet den skaber et rum, hvor det er legitimt at udtrykke og regulere følelser (Kyed, 2017, s. 149–150). Analytisk peger citatet på, at følelsesregulering ikke alene er individuel, men afhænger af relationer, der understøtter åbenhed og refleksion. Relationer kan således fungere som en vigtig ressource i udviklingen af en mere bevidst og reguleret følelseshåndtering. Dette understøtter flere af informanterne, blandt andet Anya, som peger på vigtigheden af at have nogen at snakke med (Interview med Anya, Februar, 2026). Anya og Isak snakker begge her om en relation til en profession.

Yderligere beskriver Jamal at hans venner og familie hjælper ham til at reflektere (Interview med Jamal, Februar, 2026) og Nashid nævner sin kæreste, som værende en direkte og grænsesættende relation, der spiller en regulerende rolle i informantens adfærd (Interview med Nashid, Februar, 2026).

Samlet peger dette på, at følelsesregulering ikke alene afhænger af individets indre kompetencer, men i høj grad er betinget af de relationelle sammenhænge, individet indgår i. Hvor nogle sociale kontekster begrænser muligheden for refleksion og følelsesmæssig indsigt, kan andre relationer fungere som en ressource, der muliggør netop denne proces. Dermed bliver det afgørende, hvilke relationer individet har adgang til, og hvilke følelsesnormer der er gældende i disse

Med udgangspunkt i Hochschild kan dette forstås som en form for socialt forankret følelsesarbejde, hvor individet ikke alene regulerer sine følelser, men gør det i samspil med andre, der bidrager med alternative perspektiver og fortolkninger (Kyed, 2017, s. 148).

Dette peger på, at følelsesarbejde ikke nødvendigvis er en isoleret individuel proces, men kan være distribueret i relationelle sammenhænge. Gennem samtaler med familie, venner eller professionelle bliver informanterne konfronteret med andre forståelser af situationen, hvilket kan skabe en distance til den oprindelige følelsesmæssige reaktion. Dermed opstår der en form for refleksiv pause, som ikke var tilgængelig i bestemte situationer. De sociale relationer fungerer således som en ekstern reguleringsmekanisme, der muliggør en efterfølgende bearbejdning af følelser og handlinger.

På tværs af empirien tegner der sig dermed et nuanceret billede af sociale relationers dobbelte funktion. I nogle tilfælde bidrager de til at forstærke og legitimere følelsesmæssige reaktioner, mens de i andre tilfælde fungerer som regulerende og refleksionsfremmende. Dette understreger, at følelser ikke alene er individuelle og spontane, men i høj grad socialt organiserede og situerede. De formes gennem relationer, påvirkes af gruppedynamikker og reguleres gennem sociale normer og interaktioner.

I sin helhed peger dette på, at en forklaring af kriminalitet udelukkende baseret på individuel impulsivitet er utilstrækkelig. I stedet peger ovenstående analyse på, at følelsesmæssige reaktioner og handlinger må forstås som indlejret i sociale sammenhænge, hvor relationer både kan fremme og begrænse bestemte handlemåder. Dette åbner samtidig for en forståelse af, at udvikling i følelsesregulering ikke kun er et individuelt anliggende, men også afhænger af adgang til relationer, der understøtter refleksion og følelsesmæssig bearbejdning.

Delkonklusion

Delanalysen viser samlet set, at informanternes handlinger ikke kan forstås ud fra individuelle følelser alene, men må ses i tæt sammenhæng med de sociale relationer og normer, de indgår i. Med afsæt i Golemans begreber om social bevidsthed, relationsstyring og socialt talent fremgår det, at flere informanter har vanskeligt ved at aflæse, fortolke og handle hensigtsmæssigt på sociale signaler i følelsesmæssigt pressede situationer. Dette kommer blandt andet til udtryk gennem overfortolkning af andres intentioner, sårbarhed over for toneleje og kritik samt manglende perspektivtagning. Hos nogle informanter fører dette til eskalation, impulsivitet og konflikt, mens andre i højere grad formår at bruge relationer som en ressource til refleksion og regulering.

Analysen viser samtidig, at relationsstyring og socialt talent ikke fremstår som faste egenskaber, men som dynamiske og situationsafhængige kompetencer. Informanter som J og A viser en relativt stærk evne til at dele følelser, modtage støtte og aktivt vælge relationer, der understøtter en mere hensigtsmæssig adfærd. Omvendt fremstår informant B som præget af svag relationsstyring, hvor gruppedynamikker og passiv tilpasning får stor betydning for handlingerne. Flere informanter befinder sig dog i en mellemposition, hvor refleksionen ofte opstår efter situationen, hvilket peger på et udviklingspotentiale.
Med Hochschilds begreber bliver det tydeligt, at følelser også formes af sociale følelsesregler og følelseskulturer. I nogle fællesskaber forstærkes vrede, ophidselse og handlekraft, mens sårbarhed og følelsesmæssig refleksion kan opleves som illegitimt. Samtidig viser materialet, at trygge og anerkendende relationer kan skabe rum for følelsesarbejde, hvor informanterne får mulighed for at sætte ord på og bearbejde deres følelser. Delanalysen peger derfor på, at kriminalitetsrelaterede handlinger ikke alene kan forklares med individuel impulsivitet, men må forstås som socialt situerede handlinger, hvor relationer både kan fungere som eskalerende og regulerende faktorer.

Retrospektiv refleksion, udvikling og følelsesmæssig kapital

På baggrund af ovenstående analyse bliver det centralt at rette blikket mod, hvad der sker efter de konkrete situationer, hvor handlingerne finder sted. Hvor delanalyse 1 og 2 har haft fokus på henholdsvis de umiddelbare følelsesmæssige reaktioner og deres sociale forankring, åbner materialet samtidig for en analyse af, hvordan informanterne efterfølgende forholder sig til deres handlinger. Flere af informanterne beskriver, at der først opstår en egentlig refleksion, når de ikke længere befinder sig i den konkrete situation eller miljø. Her træder følelser som fortrydelse og eftertanke frem, hvilket peger på en ændret måde at forstå både egne følelser og handlinger på. I det følgende undersøges derfor, hvordan informanterne beskriver deres følelsesmæssige reaktioner efter kriminaliteten, samt hvordan disse kan forstås i relation til udviklingen og følelsesmæssig kapital.
Flere informanter beskriver anger eller fortrydelse. Isak siger: *"(...)lidt en form for skam, sådan det der med, hvad har jeg gang i, agtig. Du ved sådan, man kigger sig lidt selv i spejlet og tænker, hvad fanden lavede jeg, agtig".* (Interview med Isak, Februar, 2026).

Citatet peger på en tydelig efterfølgende refleksion, hvor Isak beskriver en oplevelse af skam og selvkritik. Analytisk kan dette forstås som et udtryk for, at selvbevidstheden først aktiveres efter situationen er overstået. Isak er således i stand til retrospektivt at identificere sin reaktion som uhensigtsmæssig og i modstrid med hans egen selvforståelse, hvilket kommer til udtryk gennem følelsen af skam.

Formuleringen "*hvad fanden lavede jeg*" i ovenstående citat indikerer samtidig, at handlingen i situationen ikke opleves som fuldt bevidst eller gennemtænkt, men som noget der først bliver meningsfuldt i bagklogskabens lys. Dette kan forstås i forlængelse af Golemans begreb om emotionelle kapringer, hvor intense følelser midlertidigt overtager styringen og reducerer individets evne til refleksion (Goleman, 2020, s. 18-27).

I forlængelse heraf peger skamfølelsen på en uoverensstemmelse mellem handling og efterfølgende vurdering. Skammen kan således fortolkes som et tegn på, at Isak efterfølgende vurderer sin handling som værende i strid med egne normer eller intentioner. Samlet set illustrerer citatet, hvordan efterfølgende skam og refleksion kan forstås som tegn på tilstedeværende selvbevidsthed, men samtidig som indikator på vanskeligheder ved at aktivere denne i selve situationen. Dette understøtter en forståelse af, at problematikken ikke nødvendigvis består i fravær af emotionelle kompetencer, men snarere i begrænset adgang til at mobilisere disse under følelsesmæssigt pres.

Fortrydelsen ses yderligere hos Jamal og Nashid, som eksplicit omtaler fortrydelse (Interview med Nashid, Februar, 2026;Interview med Jamal, Februar, 2026), mens Bilal beskriver skyldprægede reaktioner efter episoden (Interview med Bilal, Februar, 2026). Anya udviser primært retrospektiv selvindsigt i egen rolle (Interview med Anya, Februar, 2026).

Fortrydelsen bliver her analytisk interessant, fordi den viser, at andre vurderinger bliver mulige, når situationens følelsesmæssige intensitet aftager. Når roen indtræder, genetableres adgangen til refleksion, konsekvenstænkning og mere langsigtede hensyn. Dette understøtter igen forståelsen af, at problemet ikke nødvendigvis er fravær af selvbevidsthed, men snarere vanskeligheder ved at mobilisere dette i selve situationen. Samlet viser dette, at flere informanter beskriver situationer, hvor følelser hurtigt bliver styrende for handlingen, mens refleksion og konsekvens overvejelse træder i baggrunden. Med Goleman kan dette forstås som et samspil mellem begrænset selvbevidsthed og svækket selvstyring, hvor det emotionelle sind midlertidigt dominerer over det rationelle

(Goleman, 2020, s.209). Følelserne fremstår dermed ikke som underordnede faktorer, men som centrale mekanismer bag de handlinger, der leder frem mod konflikt, vold eller kriminalitet.

Udvikling i følelsesregulering

I forlængelse af informanternes beskrivelser af fortrydelse og efterfølgende refleksion bliver det fremtrædende at flere af informanterne har udviklet sig over tid i deres måde at regulere følelser på. Analysen har indtil videre vist, at selvbevidstheden ofte først aktiveres retrospektivt hos informanterne, der bliver peget på, at de i dag i højere grad er i stand til at håndtere deres følelser anderledes end tidligere. Denne udvikling kommer blandt andet til udtryk i informanternes egne beskrivelser af, hvordan de i dag arbejder mere aktivt med deres følelser og regulering. Anya beskriver eksempelvis: *"Jamen, jeg tænker, jeg tænker, altså, jeg er jo også kommet i nogle lignende situationer, også i min voksenalder, hvor det er, at jeg håndterer at blive bedre til at håndtere sådan nogle situationer*" (Interview med Anya, Februar, 2026).

Citatet peger på en selvoplevet udvikling i Anyas måde at håndtere følelsesmæssigt intense situationer på. Når Anya siger, at hun er blevet bedre til at håndtere sådan nogle situationer, indikerer det en refleksiv distance til tidligere handlemønstre og en erkendelse af, at hendes reaktioner ikke længere er de samme som før. Dette kan med Goleman forstås som en styrkelse af både selvbevidsthed og selvstyring, da hun i stigende grad bliver i stand til at identificere og sætte ord på egne følelsesmæssige tilstande og regulere sig i lignende situationer (Goleman, 2020, s. 63).

Citatet indikerer, hvad der muliggør denne udvikling. Det, at Anya eksplicit sammenligner nutidige situationer med tidligere erfaringer, peger på, at refleksion over tidligere handlinger har spillet en central rolle. Erfaring bliver her en ressource, der gør det muligt at genkende mønstre og handle anderledes. Dermed er udviklingen ikke tilfældig, men knyttet til læring og gentagen eksponering for lignende situationer, hvor nye strategier gradvist internaliseres.

Nogle af informanterne beskriver yderligere, hvordan de i dag har konkrete strategier til at skabe en øget selvstyring. Isak nævner, at han trækker vejret for at bevare roen (Interview med Isak, Februar, 2026) og Bilal siger, at han tæller til 20 i stedet for 10 og tænker sig om

en ekstra gang, inden han handler (Interview med Bilal, Februar, 2026).
Samlet peger disse udsagn på, at informanterne i dag i højere grad anvender konkrete og bevidste strategier til at regulere deres følelsesmæssige reaktioner. Hvor deres handlinger tidligere i analysen fremstod impulsive og styret af øjeblikkets følelser, viser brugen af teknikker som vejrtrækning og det at tælle til 20, at de nu aktivt forsøger at skabe en pause mellem følelse og handling. Med Goleman kan dette forstås som en styrkelse af selvstyring, hvor individet udvikler evnen til at håndtere intense følelser og modstå emotionelle kapringer (Goleman, 2014, s. 21-24; Goleman, 2020, s. 63). Samtidig indikerer disse strategier en øget selvbevidsthed, idet informanterne er opmærksomme på deres egne triggere og behovet for regulering i pressede situationer. Dette viser, at udviklingen i følelsesregulering ikke blot er abstrakt eller refleksiv, men også kommer til udtryk gennem konkrete handlingsstrategier, der gør det muligt for informanterne at handle mere kontrolleret og hensigtsmæssigt i situationer, der tidligere kunne have eskaleret.
Udviklingen i arbejdet med følelser og regulering ses også i informanternes beskrivelser af deres relationer. Jamal siger om hans forlovede:

> (…) Jeg deler flere ting med hende så er det blevet nemmere med at bevare roen i relationer. Jeg tror det har en sammenhæng med at jeg måske deler mine tanker og følelser i stedet for at gå med det selv (Interview med Jamal, Februar, 2026).

Citatet peger på en udvikling i Jamals måde at håndtere sine følelser på, særligt i relationelle sammenhænge. Når Jamal beskriver, at det er blevet nemmere at bevare roen i relationer, kan det med Goleman forstås som en styrkelse af både selvstyring, social bevidsthed og relationsstyring. Evnen til at bevare roen indikerer, at Jamal i højere grad formår at regulere sine følelsesmæssige reaktioner i situationen frem for at lade dem eskalere, samtidig med han er bevidst om relationen og sammenhængen med hans egen regulering (Interview med Jamal, Februar, 2026).
Samtidig er det interessant, at Jamal kobler denne udvikling til det at dele flere følelser og tanker. Dette peger på en øget selvbevidsthed, hvor han ikke blot registrerer sine følelser, men også formår at sætte ord på dem og kommunikere dem til andre. I Golemans forståelse er dette afgørende, da sprogliggørelse af følelser kan skabe afstand til dem og dermed gøre dem mere håndterbare (Goleman, 2020, s. 43). Citatet peger dertil på, at følelsesregulering

ikke kun er en individuel proces, men i høj grad relationel. Ved at dele sine tanker og følelser reducerer Jamal den indre ophobning af følelser. Relationerne bliver dermed en aktiv ressource til at bevare roen. Dette peger på en bevægelse fra en mere lukket og internaliseret følelseshåndtering til en mere åben og dialogbaseret praksis.
Relationernes betydning for denne udvikling i håndtering af følelser og regulering understøttes også af Noa, der nævner sine børn, som en faktor for regulering (interview med Noa, Februar, 2026) og Nashid, som peger på sine venner, kæreste og familie, som afgørende faktor for, at kunne bevare roen (interview med Noa, Februar, 2026).
Samlet set bliver det tydeligt, at følelsesregulering ikke alene er en individuel proces, men også understøttes gennem sociale relationer. Med Golemans perspektiv peger dette på samspillet mellem de indre dimensioner, som selvbevidsthed og selvstyring og de ydre dimensioner, altså social bevidsthed og relationsstyring. Når individet indgår i relationer, hvor det er muligt at udtrykke og bearbejde følelser, styrkes evnen til at regulere dem (Goleman, 2020, s. 38 + s.74).
Det kan derfor forstås som en central del af emotionel intelligens, at relationer fungerer som en ramme for regulering af både følelser og handlinger.
Denne udvikling har samtidig betydning for informanternes selvforståelse. Informanterne fremstår i deres nutidige beskrivelser som mere refleksive og ansvarstagende, hvilket indikerer, at udviklingen i følelsesregulering også indebærer en ændring i selvforståelsen. Informanterne går fra at være styret af følelser i situationen til i højere grad at kunne styre dem.
I et fremadrettet perspektiv peger dette på, at arbejdet med især selvbevidsthed og selvstyring kan være centralt i forhold til kriminalpræventivt arbejde. Når informanterne selv fremhæver betydningen af refleksion, relationer og evnen til at sætte ord på følelser, indikerer det, at udviklingen af emotionelle kompetencer kan være afgørende for at ændre handlemønstre, for at bryde med kriminelle handlinger. Dette peger på, at forebyggende indsatser med fordel kan fokusere på at styrke netop disse kompetencer gennem praksisser, hvor individet får mulighed for at arbejde aktivt med sine følelser. I forlængelse af Goleman bliver det tydeligt, at udviklingen af emotionel intelligens kan give individer en større bevidsthed om dem selv og evnen til at handle hensigtsmæssigt på baggrund af denne indsigt (Goleman, 2020, s. 43).

Derudover peger materialet på, at relationer spiller en afgørende rolle i denne udvikling. Det er i mødet med andre, både private og professionelle, at informanterne får mulighed for at reflektere og udvikle måder at håndtere følelser på. Dermed bliver det ikke kun individets ansvar at regulere sine følelser, men også et spørgsmål om, hvilke relationelle og sociale rammer der stilles til rådighed. Således bliver udviklingen i følelsesregulering et centralt bindeled mellem dømtes tidligere og nuværende handlinger. Samtidig peger sådan udvikling videre mod en bredere forståelse af følelseshåndtering som en ressource, der ikke blot har betydning for den enkelte, men også for deres muligheder for at indgå i sociale fællesskaber på en mere stabil og konstruktiv måde.

Følelsesmæssig kapital

På baggrund af ovenstående bliver det tydeligt, at informanternes følelseshåndtering også må forstås i en bredere samfundsmæssig kontekst. I forlængelse heraf bliver det relevant, at supplere især Golemans individualiseret forståelse af følelsesregulering, med Illouz' perspektiv. Hvor Goleman primært fokuserer på individets evne til at identificere og regulere følelser, benyttets Hochschild til at belyse, hvordan følelser reguleres og bearbejdes både individuelt og i samspil med sociale normer og interaktioner. Dertil åbner Illouz for en bredere forståelse, hvor disse kompetencer må ses i sammenhæng med sociale, kulturelle og strukturelle betingelser. Dette gør det muligt at analysere informanternes følelseshåndtering i et helhedsperspektiv, hvor både individuelle kompetencer og de kontekster, de udvikles i, får analytisk betydning.
Dette gør det muligt at analysere informanternes følelseshåndtering i et bredere perspektiv, hvor deres vanskeligheder ikke kun kan forstås som manglende individuelle kompetencer, men også som et resultat af de følelseskulturer og livsbetingelser, de har været en del af.
I det følgende rettes fokus derfor mod, hvordan informanternes evne til at forstå, regulere og arbejde med følelser kan ses i lyset af begreber som følelsesmæssig kapital, hvor følelseshåndtering i stigende grad bliver en central ressource i det moderne samfund.
Følelsesmæssig kapital er et nøglebegreb i Illouz' teori, det refererer til individets evne til at identificere, regulere og anvende følelser i sociale sammenhænge. Denne kapital er ikke ligeligt fordelt, men udvikles gennem sociale erfaringer, relationer og kulturelle normer (Bo, 2017, s. 276-278). Dette kan yderligere nuanceres gennem Betül Özkayas analyse, som viser,

at følelsesmæssig kapital ikke alene handler om individets evne til at regulere følelser, men også om adgang til legitime måder at udtrykke dem på. Özkaya peger på, at visse grupper ikke nødvendigvis mangler følelser eller refleksion, men derimod mangler adgang til et følelsessprog og nogle sociale rammer, hvor deres følelsesudtryk bliver anerkendt som legitime (Özkaya, 2025). Følelsesmæssig kapital bliver dermed ikke blot en individuel kompetence, men en socialt distribueret ressource, hvor nogle har bedre forudsætninger end andre for at omsætte følelser til refleksion og socialt accepterede handlinger.
Set i relation til det empiriske materiale fremstår det tydeligt, at informanterne i varierende grad har adgang til denne form for kapital. Flere informanter beskriver en begrænset evne til følelsesregulering i situationen, men det er til stede retrospektivt.
Dette peger på, at problemet ikke nødvendigvis er et fravær af refleksion som evne, men snarere en manglende adgang til denne refleksion i det konkrete øjeblik. Dette understøtter Illouz' pointe om, at følelsesmæssige kompetencer ikke blot er individuelle egenskaber, men noget, der udvikles og aktiveres i bestemte kontekster (Bo, 2017, s. 276-278).
Özkayas artikel peger på, at individers følelsesmæssige kapital i høj grad formes gennem de miljøer og følelseskulturer, de socialiseres i. Studiet viser, at opvækst i kontekster med begrænsede muligheder for at udtrykke og bearbejde følelser kan medføre færre udviklede strategier for refleksiv følelsesregulering. Dette indebærer, at følelser i højere grad enten undertrykkes eller udleves gennem handling frem for sproglig og refleksiv bearbejdning (Özkaya, 2025). Selvom dette ikke eksplicit indgår i interviewguiden eller fremgår direkte af det empiriske materiale, peger den foregående analyse på, at informanterne kan have haft forskellige strukturelle forudsætninger for at udvikle følelsesmæssig kapital. På den baggrund kan det indikere, at nogle informanter har haft et lavere udgangspunkt, idet de har været socialiseret ind i de følelseskulturer, som tidligere er beskrevet i analysen.
Dette kommer eksempelvis til udtryk hos Bilal, der beskriver sin deltagelse i en voldsepisode som noget, der sker uden overvejelse: " *Jeg tænkte ikke rigtig meget over tingene"* (Interview med Bilal, Februar, 2026). Udsagnet peger på en manglende evne til at skabe afstand mellem følelse og handling, hvilket med Illouz kan forstås som et udtryk for begrænset følelsesmæssig kapital.
I situationen op til den kriminelle handling fremstår Bilal som ude af stand til at aktivere de kompetencer, der muliggør identifikation, forståelse og regulering af egne følelsesmæssige reaktioner, hvilket gør handlingen umiddelbar og ureflekteret (Bo, 2017, s. 277). Som

tidligere belyst i analysen kan dette med afsæt i Goleman forstås som et udtryk for begrænset selvbevidsthed og selvstyring. Denne begrænsede adgang til refleksion understøttes yderligere af Bilals egen beskrivelse af at være inde i sin boble (Interview med Bilal, Februar, 2026), hvilket kan tolkes som en tilstand, hvor individet midlertidigt er afkoblet fra både refleksion og sociale reguleringsmekanismer. Dette peger på, at følelsesmæssig kapital ikke blot handler om individuelle evner, men også om adgang til sociale og kulturelle ressourcer, der understøtter en reflekterende følelseshåndtering. I forlængelse heraf kan informantens handling også forstås som et resultat af begrænset adgang til legitime følelsesudtryk i situationen. Özkaya viser, at når individer ikke har adgang til et nuanceret følelsessprog eller til sociale kontekster, hvor følelser kan bearbejdes løbende, øges risikoen for, at følelser i stedet udleves gennem handling (Özkaya, 2025). Informantens beskrivelse af at være inde i sin boble kan dermed tolkes som en tilstand, hvor følelsen ikke omsættes til refleksion, men i stedet får et direkte handlingsudtryk, hvilket peger på en situationel utilgængelighed af følelsesmæssig kapital.

På tværs af empirien fremtræder et mønster, hvor informanternes følelsesmæssige kapital synes formet og i nogle tilfælde begrænset af de følelseskulturer, der har præget de miljøer, de har været en del af.

Denne pointe kan uddybes med Özkayas analyse, som viser, at forskellige sociale miljøer er præget af forskellige følelseskulturer og følelsesregler. Hun påpeger, at nogle unge socialiseres ind i kontekster, hvor følelser enten undertrykkes eller udtrykkes på måder, der ikke stemmer overens med majoritetssamfundets normer for legitim følelseshåndtering (Özkaya, 2025). Overført til denne analyse kan det kriminelle miljø forstås som en følelseskultur, hvor handlekraft, loyalitet og umiddelbar reaktion kan have højere værdi end refleksion, sproglig bearbejdning og selvregulering. Dette betyder, at informanternes følelsesmæssige kapital ikke blot er begrænset, men også formet af de normer, de tidligere har været en del af.

Anya siger: *"Jeg tror lige i den periode, så var det meget sådan noget med selvværd og selvtillid, der fyldte rigtig meget. Det der med at blive set og anerkendt"* (Interview med Anya, Februar, 2026). Citatet fra Anya peger på, at behovet for anerkendelse og synlighed har haft en afgørende betydning for hendes handlinger. Når hun fremhæver selvværd og selvtillid som noget, der fyldte meget, tyder det på, at hendes følelsesmæssige udgangspunkt i perioden var præget af usikkerhed og et behov for bekræftelse. Med Illouz

kan dette forstås i relation til begrebet følelsesmæssig kapital, hvor evnen til at opnå anerkendelse, forstå sig selv og indgå i relationer udgør en væsentlig social ressource (Bo, 2017, s. 274).

I dette tilfælde fremstår denne kapital som begrænset, hvilket betyder, at behovet for anerkendelse ikke imødekommes gennem stabile og socialt legitime relationer, men anerkendelse bliver en knap ressource, som må opnås gennem alternative praksisser. Dette peger på, at anerkendelse fungerer som en form for symbolsk værdi i sociale fællesskaber, og når adgangen til denne værdi er ulige fordelt, kan individet søge andre måder at opnå den på.

Özkayas analyse understøtter denne forståelse ved at pege på, at følelsesmæssig kapital også hænger sammen med, hvem der får deres følelser anerkendt som legitime. Hun viser, at visse grupper i højere grad oplever, at deres følelsesudtryk bliver misforstået eller afvist, hvilket kan begrænse deres mulighed for at opnå anerkendelse gennem sociale og sproglige former (Özkayas, 2025). I dette perspektiv kan informantens søgen efter anerkendelse gennem alternative praksisser forstås som en måde at kompensere for en manglende adgang til legitime former for følelsesmæssig anerkendelse. I et Illouz perspektiv bliver det således tydeligt, at informantens handlinger ikke alene kan forstås som impulsive, men også som en måde at navigere i en social kontekst, hvor adgangen til følelsesmæssig kapital er begrænset og ulige fordelt (Bo, 2017, s.272).

Hos Noa ses en variation, hvor kriminalitet ikke primært beskrives som et middel til anerkendelse, men som en integreret del af et fællesskab (Kilde). Her bliver følelsesmæssig kapital knyttet til deltagelse i en bestemt følelseskultur, hvor glæde og fællesskab værdsættes. Dette understreger Illouz' pointe om, at følelsesmæssig kapital ikke er universel, men afhænger af den kontekst, individet indgår i fordelt (Bo, 2017, s. 273).

Flere af informanterne peger tidligere i analysen på, at de i deres tidligere miljøer kun i begrænset omfang har haft adgang til ressourcer, der understøtter refleksion og følelsesmæssig bearbejdning. Dette indikerer en følelseskultur, hvor følelsesmæssig indsigt og refleksion ikke har været centralt, hvilket samtidig har begrænset deres muligheder for at udvikle følelsesmæssig kapital.

På tværs af materialet tegner der senere en udvikling hos flere af informanterne, der beskriver, hvordan de i dag i højere grad er i stand til at reflektere over deres følelser og sætte ord på dem, hvilket vi har gjort rede for tidligere i analysen. Anya fortæller blandt

andet, at hun i dag er sygeplejerske og åbner mere op end tidligere (Interview med Anya, Februar, 2026). Med Illouz kan dette forstås som en udvikling i informanternes følelsesmæssige kapital, hvor de i stigende grad tilegner sig de kompetencer, der gør det muligt at forstå og regulere deres følelser, for at kunne indgå i et almindeligt arbejde. Flere af informanterne bruger i dag deres nuværende relationer på en positiv måde. Dette kommer især til udtryk hos Nashid, som gør brug af sin kæreste (Interview med Nashid, Februar, 2026), Jamal, som bruger venner og familie (Interview med Jamal, Februar, 2026), samt Noa, som nævner sine børn som afgørende faktor for regulering (Interview med Noa, Februar, 2026). Disse relationer fungerer som adgangspunkter for følelsesmæssig kapital, idet de understøtter refleksion, dialog og regulering.

Dette kan yderligere forstås i lyset af Özkayas pointe om, at følelsesmæssig kapital ikke blot udvikles individuelt, men i relationelle og sociale sammenhænge, hvor individet får mulighed for at mikro-bearbejde følelser løbende gennem dialog og interaktion (Özkayas, 2025). Når informanterne i dag indgår i relationer, hvor de kan sætte ord på deres følelser og blive mødt uden sanktioner, skabes der netop sådanne rum for løbende følelsesmæssig bearbejdning, hvilket kan forklare deres øgede refleksion og regulering.

Set i lyset af følelsesmæssig kapitalisme bliver denne udvikling særligt betydningsfuld. I det moderne samfund er evnen til at forstå, regulere og arbejde med følelser ikke blot en personlig kompetence, men en normativ forventning (Bo, 2017, s. 276-278). Informanterne bevæger sig dermed fra kontekster, hvor følelsesmæssig refleksion i begrænset grad er værdsat, til en samfundsmæssig kontekst, hvor netop disse kompetencer tillægges høj værdi. Denne bevægelse kan skabe en spænding mellem de følelseskompetencer, der har været funktionelle i det kriminelle miljø, og dem, der efterspørges i det bredere samfund. Med inddragelsen af Özkaya bliver det tydeligt, at udviklingen i informanternes følelsesmæssige kapital ikke kun handler om personlig læring, men også om adgang til sociale kontekster, hvor deres følelser kan udtrykkes og forstås som legitime. Følelsesmæssig kapital fremstår dermed som en ressource, der både er afhængig af individuelle kompetencer og af de strukturelle betingelser, der afgør, hvilke følelsesudtryk der anerkendes i samfundet (Özkaya, 2025). Samlet set peger analysen på, at informanternes følelseshåndtering forud for deres dom i flere tilfælde er præget af begrænset selvbevidsthed og selvstyring, samt deltagelse i sociale kontekster, hvor følelsesmæssig refleksion og sproglig bearbejdning i begrænset omfang har været

tilgængelig eller legitim. I disse sammenhænge synes følelser i højere grad at blive udlevet gennem handling frem for bearbejdet gennem refleksion, hvilket kan bidrage til at forstå, hvordan konflikter og kriminalitet opstår i samspillet mellem individuelle og sociale processer. Samtidig viser analysen, at flere informanter over tid bevæger sig ind i andre relationelle sammenhænge, hvor følelser i højere grad kan italesættes og bearbejdes. Disse relationer synes at understøtte udviklingen af øget selvbevidsthed, selvstyring og dermed følelsesmæssig kapital. På den baggrund fremstår informanternes udvikling ikke som et rent individuelt skifte, men som er tæt knyttet til ændringer i de følelseskulturer og relationelle betingelser, de indgår i. Dermed kan denne udvikling hos informanterne være afgørende for, at de følelsesmæssige kompetencer fungerer som en ressource i det moderne samfund (Bo, 2017, s. 276-278).

Delkonklusion

Delanalysen viser samlet set, at informanternes refleksion over deres handlinger ofte først opstår efter, at den konkrete situation er afsluttet. Følelser som skam, skyld og fortrydelse peger på, at informanterne ikke mangler selvbevidsthed som sådan, men at de har vanskeligt ved at aktivere denne i selve situationen, hvor følelserne er intense. Med Goleman kan dette forstås som et udtryk for svækket selvstyring og emotionelle kapringer, hvor det emotionelle midlertidigt får forrang over refleksion og konsekvenstænkning. Samtidig viser analysen, at flere informanter oplever en tydelig udvikling i deres følelsesregulering over tid. De beskriver konkrete strategier som at trække vejret, tælle til 20, tænke sig om en ekstra gang og dele tanker og følelser med andre. Dette peger på en bevægelse fra impulsiv handling til mere bevidst regulering, hvor der skabes en pause mellem følelse og handling. Udviklingen sker dog ikke isoleret, men understøttes i høj grad af relationer til partnere, familie, børn, venner og professionelle, som fungerer som refleksions- og reguleringsressourcer.

Med Illouz' begreb om følelsesmæssig kapital bliver det tydeligt, at informanternes evne til at forstå og regulere følelser også hænger sammen med sociale og strukturelle betingelser. Flere har tidligere indgået i miljøer, hvor følelsesmæssig refleksion, sårbarhed og selvindsigt

ikke havde høj værdi, mens anerkendelse, fællesskab eller handlekraft kunne opnås gennem kriminalitet. Over tid bevæger flere informanter sig dog mod en stærkere følelsesmæssig kapital, hvor de i højere grad kan sætte ord på følelser, bruge relationer konstruktivt og handle mere hensigtsmæssigt.
Delanalysen peger derfor på, at udvikling i følelsesregulering ikke kun er et individuelt spørgsmål, men også afhænger af adgang til trygge relationer og sociale sammenhænge, der understøtter refleksion. Dette har samtidig en kriminalpræventiv betydning, fordi styrket selvbevidsthed, selvstyring og følelsesmæssig kapital kan mindske risikoen for impulsive og konflikteskalerende handlinger.

Konklusion

Tidligere dømtes beskrivelser viser, at kriminalitet i flere tilfælde ikke alene kan forstås som resultatet af bevidste valg, men som handlinger, der formes i spændingsfeltet mellem stærke følelser, svækket regulering, sociale relationer og de miljøer, informanterne har indgået i. På tværs af interviewene fremgår det, at følelser ofte opstår hurtigt og intenst i situationer præget af konflikt, gruppepres, anerkendelsesbehov eller oplevet provokation. Flere informanter beskriver, at de i øjeblikket ikke formåede at stoppe op, tænke sig om eller forstå, hvad der følelsesmæssigt var på spil. Refleksionen opstod i stedet ofte bagefter, når situationens intensitet havde lagt sig, og følelser som skam, skyld og fortrydelse trådte frem.

Med afsæt i Golemans fire dimensioner af emotionel intelligens kan informanternes beskrivelser derfor forstås som udtryk for særligt udfordrede kompetencer inden for selvbevidsthed og selvstyring. Informanterne mangler ikke nødvendigvis refleksion som evne, men de har vanskeligt ved at aktivere den i selve situationen. Når følelsen først erkendes efter handlingen, kommer reguleringen for sent. Samtidig kan det konkluderes, at følelserne ikke kun er mentale, men også kropslige processer, hvor fx adrenalin, rysten og fysisk uro reducerer afstanden mellem impuls og handling. Dette understreger, at følelsesregulering ikke blot handler om at "tænke sig om", men også om at kunne genkende og håndtere kroppens alarmberedskab.

Analysen viser også, at social bevidsthed og relationsstyring har afgørende betydning for, hvordan konflikter udvikler sig. Flere informanter beskriver vanskeligheder med at aflæse andres intentioner, tåle kritik, forstå toneleje eller tage den andens perspektiv. Hos nogle fører dette til overfortolkning, mistillid og eskalation. Omvendt viser informanter med stærkere relationsstyring, at relationer kan fungere som en beskyttende faktor, når de giver mulighed for dialog, følelsesmæssig åbenhed og refleksion. Relationer er derfor ikke i sig selv forebyggende, men de kan både forstærke kriminalitetsrelaterede handlinger og understøtte udvikling væk fra dem. Det afgørende er relationernes kvalitet, normer og evne til at skabe et rum, hvor følelser kan udtrykkes og bearbejdes frem for at blive omsat direkte til handling.

Inddragelsen af Hochschild og Illouz nuancerer samtidig forståelsen af informanternes følelseshåndtering. Følelser fremstår ikke kun som individuelle reaktioner, men som socialt formede og kulturelt regulerede. I nogle miljøer bliver ophidselse, loyalitet, handlekraft og anerkendelse følelsesmæssigt belønnet, mens sårbarhed, tvivl og refleksion kan opleves som ikke legitimt. Med Illouz kan dette forstås som en ulige adgang til følelsesmæssig kapital. Flere informanter har tidligere manglet sociale rum, hvor de kunne udvikle evnen til at sætte ord på følelser, forstå sig selv og bruge relationer konstruktivt. Når flere senere beskriver udvikling, skyldes det netop, at de har fået adgang til nye relationer, erfaringer og strategier, der styrker deres følelsesmæssige kapital.

Specialets fund peger derfor på, at kriminalpræventive indsatser med fordel bør rette sig mod tidligere og mere relationelt forankrede former for følelsesarbejde. Informanterne peger indirekte og direkte på, at det kunne have gjort en forskel, hvis de tidligere var blevet mødt af voksne, professionelle eller stabile relationer, der kunne hjælpe dem med at forstå deres følelser, sætte ord på dem, skabe pauser i pressede situationer og vælge relationer, der ikke trak dem længere ind i konflikt eller kriminalitet. Kriminalprævention bør derfor ikke alene handle om kontrol, sanktioner eller adfærdsregulering, men også om at styrke selvbevidsthed, selvstyring, social bevidsthed og relationsstyring i praksis.

Konklusionen er, at tidligere dømtes håndtering af følelser og regulering må forstås som et dynamisk samspil mellem individets emotionelle kompetencer og de sociale betingelser, kompetencerne udvikles i. Når mennesker tidligt mødes af trygge, tydelige og anerkendende

relationer, øges muligheden for, at følelser kan blive forstået, reguleret og bearbejdet, før de bliver til handling. Det er netop her, specialets kriminalpræventive pointe træder tydeligst frem. Forebyggelse handler ikke om, hvorvidt den finder sted før eller efter kriminaliteten, men om hvor den forankres, nemlig i de relationelle og følelsesmæssige rum, hvor mennesker lærer at forstå sig selv, regulere deres reaktioner og handle anderledes.

Diskussion

Teoridiskussion

Valget af Golemans teori om emotionel intelligens som analytisk ramme har haft væsentlig betydning for, hvordan informanternes handlinger og erfaringer er blevet forstået. Golemans begreber om selvbevidsthed, selvstyring, social bevidsthed og relationsstyring har muliggjort en nuanceret analyse af de følelsesmæssige processer, der ligger forud for kriminalitetsrelaterede handlinger. Teorien bidrager særligt med en forståelse af, hvordan stærke følelser kan påvirke individets evne til refleksion og regulering i konkrete situationer. Samtidig rejser anvendelsen af emotionel intelligens en række teoretiske begrænsninger. For det første kan teorien kritiseres for at være relativt bred og til tider uklar i sin afgrænsning. Begrebet emotionel intelligens dækker over flere forskellige kompetencer, hvilket kan gøre det vanskeligt præcist at identificere, hvad der konkret forklarer informanternes handlinger. Dette kan ifølge Illouz føre til en risiko for, at begrebet om emotionel intelligens anvendes som en samlet forklaring på komplekse sociale og følelsesmæssige processer, uden at disse nødvendigvis adskilles tilstrækkeligt (Bo, 2017, s. 276).

Derudover kan teorien have en normativ karakter, idet den implicit opstiller en forestilling om, hvad der udgør hensigtsmæssige måder at føle og handle på. Når informanternes handlinger analyseres som udtryk for lav selvstyring eller begrænset selvbevidsthed, kan det risikere at fremstå som en vurdering af deres følelsesliv som utilstrækkelig eller forkert. Dette åbner for en potentiel moraliserende læsning, hvor fokus rettes mod individets mangler frem for at forstå handlingerne i deres kontekst. Med Eva Illouz kan det argumenteres, at en sådan tilgang afspejler en terapeutisk etos, hvor bestemte måder at forstå og regulere følelser på fremstår som mere hensigtsmæssige end andre (Bo, 2017, s. 275-276). Dette indebærer en normativ dimension, hvor individets følelsesliv vurderes ud

fra bestemte standarder, hvilket kan bidrage til en individualiserende og potentielt moraliserende forståelse. Dermed risikerer analysen at fremstille informanternes handlinger som udtryk for manglende kompetencer frem for at forstå dem som indlejret i sociale og strukturelle sammenhænge (Bo, 2017, s. 272–273). En sådan tilgang kan medføre, at kriminalitet i højere grad forklares som et resultat af individuel kompetence underskud frem for som et samspil mellem individ og omgivelser.

Denne problematik bliver særligt tydelig i spændingsfeltet mellem individ og struktur. Golemans teori har et primært fokus på individets indre processer og kompetencer, hvilket kan føre til en individualisering af kriminalitet. Når analysen tager udgangspunkt i manglende følelsesregulering eller selvindsigt, er der en risiko for, at sociale uligheder, marginalisering og opvækstvilkår træder i baggrunden. Informanternes handlinger kan dermed komme til at fremstå som personlige fejl frem for som handlinger, der også er formet af sociale og strukturelle betingelser.

I denne sammenhæng bidrager inddragelsen af Hochschild og Illouz med en væsentlig udvidelse af forståelsesrammen. Hvor Goleman retter fokus mod individets emotionelle kompetencer, peger Hochschild på, hvordan følelser formes gennem sociale normer, følelsesregler og kulturelle forventninger. Illouz tilføjer yderligere en strukturel dimension ved at fremhæve, hvordan følelsesmæssige kompetencer, forstået som følelsesmæssig kapital, er ulige fordelt og afhænger af individets sociale position og livsbetingelser Idet dataindsamlingen er gennemført med udgangspunkt i Goleman, kan empirien være præget af en individualiserende optik (jf. tidligere metode refleksioner). Inddragelsen af Hochschild og Illouz repræsenterer således en efterfølgende analytisk udvidelse, der søger at indfange de sociale og strukturelle dimensioner.Disse perspektiver tydeliggør, at informanternes følelseshåndtering ikke alene kan forstås som et individuelt anliggende, men også som et resultat af de miljøer og relationer, de har været en del af.

Der opstår dermed en teoretisk spænding mellem en individualiserende og en mere strukturel forståelse af kriminalitet. Denne spænding er ikke nødvendigvis en svaghed, men kan tværtimod ses som en analytisk styrke, idet den muliggør en mere kompleks forståelse af samspillet mellem indre og ydre faktorer. Alligevel er det væsentligt at være opmærksom på, hvordan vægtningen af teorier påvirker analysens konklusioner. En ensidig anvendelse af Goleman kunne have ført til en reduktionistisk forklaring, hvor kriminalitet primært forstås som manglende emotionelle kompetencer.

Endelig rejser analysen spørgsmålet om forholdet mellem følelser og rationalitet. Goleman opererer med en sondring mellem det emotionelle og det rationelle sind, hvor handlinger i pressede situationer forklares som emotionelle kapringer. Denne forståelse kan imidlertid udfordres, idet informanternes handlinger i flere tilfælde fremstår rationelle inden for deres sociale kontekst. Eksempelvis kan vold eller deltagelse i kriminalitet være knyttet til behov for anerkendelse, loyalitet eller tilhørsforhold. Set i dette perspektiv er handlingerne ikke nødvendigvis irrationelle, men kan forstås som situeret rationalitet, hvor individet handler i overensstemmelse med de normer og værdier, der er gældende i det pågældende miljø.
På den baggrund bliver det tydeligt, at ingen af de anvendte teorier alene kan indfange kompleksiteten i informanternes handlinger. Goleman bidrager med en vigtig indsigt i de individuelle følelsesprocesser, mens Hochschild og Illouz udvider forståelsen ved at indlejre disse processer i sociale og strukturelle sammenhænge. En kombination af disse perspektiver fremstår derfor som nødvendig for at undgå en ensidig forklaring og for at opnå en mere nuanceret forståelse af kriminalitet som både et individuelt og socialt fænomen.

Analytiske refleksioner

Projektets analytiske fund peger samlet set på en kompleks sammenhæng mellem følelser, følelsesregulering og kriminalitet, hvor der ikke kan etableres entydige eller lineære forklaringer på kriminalitet. Dette understøttes også af Sawant (2025), som i sin artikel fremhæver, at kriminel adfærd må forstås som et resultat af et samspil mellem psykologiske, sociale og miljømæssige faktorer frem for én enkelt årsag. Han argumenterer for, at kriminalitet ikke alene kan forklares ud fra individuelle forhold såsom personlighed eller emotionelle tilstande, men også må ses i relation til sociale kontekster, strukturelle vilkår og læringsprocesser. Dermed understreges det, at analyser af kriminalitet kræver en helhedsorienteret tilgang, hvor både individets følelsesmæssige regulering og de omgivende samfundsmæssige rammer inddrages (Sawant, 2025).
Informanternes fortællinger understøtter, at kriminalitet ikke kan forstås ud fra en enkelt forklaringsfaktor, men må ses i et samspil mellem individuelle, sociale og relationelle forhold. Vi er desuden bevidste om, at projektet ikke kan give sikker viden om, hvordan følelser konkret blev oplevet i gerningsøjeblikket, men derimod kun om, hvordan de

efterfølgende er blevet fortolket. Dette hænger sammen med, at informanternes udsagn er kontekstafhængige og må forstås i lyset af deres efterfølgende refleksioner. Dette indebærer en risiko for efterrationalisering, hvor tidligere handlinger og følelsesmæssige reaktioner tillægges en sammenhæng og mening, som ikke nødvendigvis var til stede i situationen. Dette kan eksempelvis komme til udtryk ved, at efterrationaliseringen kan fremstå som en udviklet selvbevidsthed. Undersøgelsen giver således ikke direkte indsigt i oplevelserne i selve situationen, men i informanternes nuværende fortolkning af disse. Et andet aspekt i relation til dette er, at selve interviewsituationen kan have påvirket datamaterialet, idet informanternes udsagn kan være formet af sociale hensyn, herunder et ønske om at fremstå på en bestemt måde eller skabe sammenhæng i deres fortællinger. Dette kan dermed understøtte ovenstående om, at informanternes udsagn ikke nødvendigvis kan ses som direkte indsigt i oplevelserne i selve situationen, men i informanternes nuværende og kontekstafhængige fortolkninger af disse. Som redegjort for i ovenstående diskussionsafsnit har vi bestræbt os på at skabe en tryg og tillidsfuld interviewsituation samt arbejdet med åbne og ikke-ledende spørgsmål med henblik på at reducere risikoen for, at informanterne tilpasser deres svar til bestemte forventninger. Vi har desuden haft mulighed for løbende opfølgning og nuancering af informanternes udsagn under interviewene, hvilket kan have bidraget til en mere refleksiv og nuanceret fremstilling af deres erfaringer. Endvidere har vi i analysen forholdt os kritisk og refleksivt til informanternes udsagn, herunder været opmærksomme på mulige efterrationaliseringer, som kan have haft betydning for analysens fund.

Et supplerende perspektiv er variationen i de typer af kriminalitet, som informanterne har begået, hvilket kan have betydning for deres oplevelser og refleksioner. Forskellige former for kriminalitet kan indebære forskellige følelsesmæssige dynamikker og motivationsstrukturer, hvilket kan påvirke både graden og karakteren af følelsesregulering. På baggrund af informanternes udsagn fremgår det, at forskellige kriminalitetstyper kan være drevet af forskellige faktorer, hvilket også kan have betydning for graden af bevidsthed om egne følelser i forbindelse med handlingerne. Eksempelvis indikerer udsagnene fra vores informanter, at kriminalitet relateret til vold i højere grad kan opstå pludseligt, være præget af begrænset følelsesregulering og opstå i forbindelse med relationer, mens narkorelateret kriminalitet i højere grad beskrives som noget, der foregår over tid. I sidstnævnte tilfælde beskriver informanterne ikke følelsesmæssige refleksioner som fremtrædende i forbindelse

med handlingen. I stedet rettes fokus mod handlingens praktiske og økonomiske aspekter, særligt i relation til gevinst. Dette kan indikere, at følelser enten ikke opleves som centrale i selve situationen, eller at de i begrænset omfang italesættes og reflekteres over i informanternes efterfølgende beskrivelser. Denne variation kan bidrage til at forklare, hvorfor informanternes fortællinger fremstår forskellige og lidt vanskeligere at sammenligne.

I forhold til betydningen af relationer, er et centralt aspekt er relationers dobbelte rolle. På den ene side beskriver flere informanter, hvordan relationer, særligt til venner og familier, har haft betydning som drivkraft i retning af kriminalitet, eksempelvis gennem anerkendelse, tilhørsforhold eller socialt pres. På den anden side fremstår relationer også som en potentiel ressource, hvor nye eller ændrede relationer kan understøtte refleksion, følelsesmæssig udvikling og afstandtagen fra kriminalitet. Dette peger på, at relationer ikke entydigt kan forstås som enten risikofaktor eller beskyttende faktor, men snarere som dynamiske og kontekstafhængige. Deres betydning afhænger af den konkrete sociale situation og den enkeltes livsfase, hvilket understreger kompleksiteten i relationers rolle. Dette peger på, at hverken følelsers eller relationers betydning for kriminalitet kan forstås entydigt, men må ses som foranderlig og kontekstafhængig, idet de både kan understøtte og modvirke kriminalitet afhængigt af den konkrete kriminalitetstype, sociale situation og livsfase.

På den baggrund peger projektet på, at sammenhængen mellem følelser, relationer og kriminalitet må forstås som kompleks, flertydig og kontekstafhængig. Det centrale bidrag ligger således ikke i at fastslå entydige årsagssammenhænge, men i at synliggøre de spændinger, nuancer og modsætninger, der præger informanternes egne fortolkninger af deres erfaringer, samt diskutere implikationerne heraf for socialt arbejde.

Kriminalpræventive indsatser

Analysen synliggør, at følelsesregulering, relationer og sociale kontekster har afgørende betydning for udviklingen af kriminalitet. Det rejser et centralt praksisspørgsmål: Hvis netop disse faktorer spiller en så væsentlig rolle, hvorfor indgår de ikke mere systematisk i det kriminalpræventive arbejde?

Inden for kriminalforsorgen findes der allerede programmer, der arbejder med følelsesregulering, herunder indsatser målrettet aggression og impulsstyring, som i høj grad bygger på principper fra emotionel intelligens. Flere studier peger på, at sådanne programmer kan reducere voldelig adfærd og styrke refleksion hos indsatte. Alligevel fremstår de ikke som en fast og gennemgående del af praksis på tværs af fængsler. Dette åbner for en kritisk refleksion over, hvorfor disse tilgange ikke prioriteres højere, når både teori og empiri peger på deres potentiale. Det kan tyde på, at systemet fortsat er mere orienteret mod kontrol og sanktion end mod udvikling af emotionelle og relationelle kompetencer.
I forlængelse tegner sig et billede af, at afsoning også bør forstås som en mulighed for læring og udvikling. Fokus bør derfor i højere grad rettes mod, hvordan indsatte rustes til livet efter løsladelse. Her fremstår arbejdet med selvbevidsthed, selvstyring og relationelle kompetencer som centrale indsatsområder.

En ensidig satsning på indsatser under afsoning fremstår dog utilstrækkelig. Mange af de udfordringer, der kommer til udtryk hos informanterne, herunder manglende regulering, behov for anerkendelse og sårbarhed over for gruppedynamikker, udvikles langt tidligere i livet. Det peger på vigtigheden af en styrket tidlig indsats. I denne sammenhæng fremstår socio-emotionel læring (SEL) i folkeskolen som et oplagt forebyggelsesredskab. Gennem arbejdet med selvindsigt, selvkontrol og interpersonelle færdigheder kan børn og unge opbygge kompetencer, der gør dem bedre i stand til at håndtere konflikter og træffe mere reflekterede valg (Milife, (u.å).
Den type læring rækker ud over trivsel og kan også forstås i et kriminalpræventivt perspektiv. Når børn tidligt lærer at forstå og regulere deres følelser samt indgå i relationer på en hensigtsmæssig måde, kan det bidrage til at styrke deres handlekompetencer og reducere risikoen for, at følelsesmæssige reaktioner senere omsættes til destruktiv adfærd. Samtidig peger vores analyse på, at kriminalitet ikke alene kan forstås ud fra individuelle følelsesmæssige kompetencer, men også må ses i relation til sociale og strukturelle forhold. Dette indebærer blandt andet betydningen af adgang til alternative fællesskaber, muligheder for anerkendelse samt legitime veje til økonomisk og social position. Kriminalprævention bliver dermed ikke kun et spørgsmål om at udvikle individets følelsesregulering, men også om at skabe rammer, hvor børn og unge har reelle muligheder

for at opnå tilhørsforhold, respekt og livschancer uden for kriminelle miljøer.
Overgangen fra fængsel til samfund fremstår samtidig som en særlig sårbar fase. Flere informanter beskriver mangelfuld støtte i denne periode, hvor især økonomiske og sociale forhold får stor betydning for risikoen for tilbagefald. Selvom socialrådgivere hjælper med basale forhold som bolig og forsørgelse, tyder det på, at denne indsats ofte ikke er tilstrækkelig. Der efterspørges en mere helhedsorienteret tilgang, hvor også følelsesmæssige og relationelle behov inddrages.

Oplevelser af forskelsbehandling i mødet med systemet rejser desuden spørgsmål om retssikkerhed og tillid. Når indsatte oplever, at støtten varierer afhængigt af den enkelte sagsbehandler, kan det svække samarbejdet og motivationen for forandring. Et muligt perspektiv kunne derfor være at arbejde mere systematisk med ensartede vurderingsrammer eller inddrage eksterne aktører i visse processer for at styrke oplevelsen af objektivitet.
Relationer fremstår som en af de mest afgørende faktorer i informanternes fortællinger. Familie, kærester og nære relationer spiller i flere tilfælde en central rolle i udviklingen af bedre følelsesregulering og øget refleksion. Det åbner for et vigtigt potentiale i højere grad at inddrage disse relationer i det kriminalpræventive arbejde. I skolesammenhæng kan dette ske gennem øget forældreinvolvering i arbejdet med socio-emotionelle kompetencer, mens det i kriminalforsorgen kan indebære en mere aktiv inddragelse af pårørende i rehabiliteringsforløb.

En væsentlig styrke ved at inddrage nære relationer er, at de ofte rummer en grad af tillid og tryghed, som professionelle relationer kan have sværere ved at opnå. På baggrund af vores informanters udsagn ses det, at udviklingen af selvbevidsthed og selvstyring i højere grad understøttes af relationer, der giver plads til refleksion og samtale om følelser, frem for de relationer, de tidligere har indgået i, hvor der ikke blev givet samme støtte. Ved at bygge bro mellem disse relationer og det professionelle system kan der skabes et mere sammenhængende støtteapparat omkring den enkelte, hvilket kan styrke både regulering, refleksion og motivation for forandring.
På den baggrund bliver det tydeligt, at kriminalprævention ikke alene kan forstås som et spørgsmål om at ændre individets adfærd. Fokus bør i højere grad rettes mod de

relationelle og følelsesmæssige betingelser, som handlingerne udspringer af. Forebyggelse handler dermed om at skabe rammer, hvor mennesker får mulighed for at forstå sig selv, regulere deres reaktioner, samt udvikle alternative handlemåder og dermed forbedre deres følelsesmæssige kapital.

Perspektivering

Specialets analyser viser komplekse følelsesmæssige processer, hvor informanterne beskriver vanskeligheder med følelsesregulering, refleksion og impulsstyring.
Da informanterne består af én kvinde og fem mænd, kan Golemans inddragelse af Baron-Cohens perspektiv bidrage med en nuanceret forståelse af forskelle i empati og refleksion over følelser og relationer (Jf. teoriafsnit).
Den kvindelige informant udviser en højere grad af refleksion over egne følelsesmæssige processer. Projektets begrænsede og skæve kønsfordeling gør det dog ikke muligt at drage entydige konklusioner, hvorfor perspektivet kun inddrages som en forsigtig nuancering. Fremtidig forskning kunne med fordel undersøge kønnets betydning for emotionel intelligens hos kriminelle.

Litteraturliste

Andersen, D. R. (2016*). "Du skal virkelig have styr på dig selv": En analyse af fængselsbetjentes følelsesarbejde.* Dansk Sociologi, *27*(3–4), 85–105. Hentet 28.04.26 på: https://rauli.cbs.dk/index.php/dansksociologi/article/view/5439

Bo, Inger Glavind. *Eva Illouz – kølig kærlighed, kommercialisering og kapitalismekritik.* Kapitel 9 i: Bo, G. I. & Jacobsen, M. H. (2017). Følelsernes sociologi. Hans Reitzels Forlag.

Borch, Christian (2005). *Kriminalitet og magt: Kriminalitetsopfattelse i det 20. århundrede.* Forlaget Politisk Revy.

Brinkmann, S. (2015). *Etik i en kvalitativ verden*. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udg.). Hans Reitzels Forlag.

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2025). *Kvalitet i kvalitative studier.* Kapitel 26. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. *Kvalitative metoder – en grundbog.* 4. udgave.

Danmarks Fængsler. (u.å.). *Behandling.* Hentet d. 28.03.25 på: https://xn–danmarksfngsler-5lb.dk/straf/faengsel/afsoning-af-faengselsdom/behandling/

Ejrnæs, Morten & Guldager, Jens. (2010). *Helhedssyn og forklaring.* Akademisk Forlag. 1. udgave, 2. oplag.

Goleman, Daniel. (2006). *Social intelligens – Den nye videnskab om menneskelige relationer.* Gyldendal Business.

Goleman, Daniel. (2014). *Hjernen og den følelsesmæssige intelligens.* Gyldendal Business.

Goleman, Daniel. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.* Bloomsbury Publishing. Hentet 08.05.26 på: https://donainfo.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/emotional-intelligence-daniel-goleman.pdf

Gudana, O., & Stamborski, S. (2025). *Intergenerational analysis of offenders and the role of emotional intelligence in the criminal justice system.* Springer Nature. Hentet d. 28.03.25 på: https://link-springer-com.zorac.aub.aau.dk/book/10.1007/978-3-662-70628-2

Hochschild, Arlie, R. *The Managed Heart - Commercialization of Human Feeling - Updated with a New Preface.* Hentet 16.04.26 på: https://ebookcentral.proquest.com/lib/aalborguniv-ebooks/reader.action?docID=870020&c=RVBVQg&ppg=62

Johansen, Hans Chr. (2022). *Forbrydelse og straf* i *Gyldendal og Politikens Danmarkshistorie* på lex.dk. Hentet 29.03.26 fra: https://gyldendalogpolitikensdanmarkshistorie.lex.dk/Forbrydelse_og_straf

Juul, S. & Pedersen, K. B. (2012). *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori – en indføring.* Hans Reitzels Forlag.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview – Det kvalitative forskningsinterview som håndværk.* Hans Reitzel.

Kyed, Morten. *Arlie R. Hochschild – Kommercielt følelsesarbejde, følelsesrelationer og familieliv i en markedstid.* Kapitel 5 i: Bo, G. I. & Jacobsen, M. H. (2017). *Følelsernes sociologi.* Hans Reitzels Forlag.

Megreya, A. M. (2014). *Emotional intelligence and criminal behavior.* Journal of Forensic Sciences, 60(1), 84–88. Hentet d. 28.03.25 på: https://onlinelibrary-wiley-com.zorac.aub.aau.dk/doi/full/10.1111/1556-4029.12625

MiLife. (u.å.). *Hvorfor vi skal have socio-emotionel læring på skoleskemaet.* Hentet 08.05.26 på: https://milife.dk/hvorfor-vi-skal-have-socio-emotionel-laering-pa-skoleskemaet/?sfw=pass1778268612

Okkels, Anne (2011). *Kriminalitet og straf.* Gyldendal.

Özkaya, Betül (2025). '*Don't show them anger because then they think we are criminals': unequal conditions of anger for minority ethnic young men*. Hentet 30.04.26 på: https://bristoluniversitypressdigital.com/view/journals/emsoc/7/3/article-p423.xml

Poulsen, B. (2019). *Semistrukturerede interviews.* Kapitel 6 i: C. J. Kristensen & M. A. Hussain (Red.), *Metoder i samfundsvidenskaberne* (2. udg.). København: Samfundslitteratur.

Sawant, P. (2025). *Criminal psychology and the criminal behavior of offenders*. International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology, 13(2). Hentet 02.05.25 på:https://www.ijraset.com/best-journal/criminal-psychology-and-criminal-behavior-of-offenders

Sharma, N., Prakash, O., Sengar, K. S., Chaudhury, S., & Singh, A. R. (2015). *The relation between emotional intelligence and criminal behavior: A study among convicted criminals.* Industrial Psychiatry Journal, 24(1), 54–58. Hentet d. 28.03.25 på: https://www.proquest.com/docview/1699251107?OpenUrlRefId=info:xri/sid:primo&accountid=8144&sourcetype=Scholarly%20Journals