

EXAMENSARBETE

Hösten 2009

*Sektionen för Hälsa och Samhälle
Omvårdnad, kandidatnivå*

Att skapa förståelse för fenomenet ilska

- En empirisk studie av sjuksköterskestudenters upplevelser av ilska

Datum: 100121

Författare: Elna Persson
Sofie Sjöström

Handledare: Johanna Norén
Examinator: Kerstin Blomqvist

Att skapa förståelse för fenomenet ilska

- **en empirisk studie av sjuksköterskestudenters upplevelser av ilska**

Författare: Elna Persson och Sofie Sjöström

Handledare: Johanna Norén

Empirisk studie

Datum: 100121

Sammanfattning

Anledningar till att ilska väcks till liv är individuella och kan exempelvis bero på orättvis behandling eller maktlöshet. Ilska känns på liknande sätt inombords hos alla individer vilket innebär att en student som känner ilska över att kamraten fuskat på en tenta, kan uppleva liknande känslor av ilska inombords som patienten som tvingas vänta på sina mediciner. När ilska väl kommit in i kroppen måste den ”komma ut”. Ilskans väg ut ur kroppen skiljer sig åt från person till person där en del yttrar sin ilska fysiskt medan andra yttrar den verbalt eller via tårar. När ilska försvunnit ut ur kroppen skapas möjlighet för reflektion. En del upplever ilska som en drivkraft för förändring medan andra känner skam och ånger över sitt beteende. Ilska är något vi alla har upplevt och fortsättningsvis kommer att uppleva. Att skapa en förståelse för fenomenet ilska kan skapa förutsättningar för vårdpersonalen att förstå ilska hos patienter. Genom att förstå orsakerna till varför ilska uppstår kan en bra relation mellan vårdpersonal och patient skapas vilket är av stor betydelse för att en god omvårdnad ska kunna utövas.

Nyckelord: Sjuksköterskestudent, ilska, maktlöshet, mod, positiv, stolthet, process, begreppsanalys, empirisk studie

To create an understanding of the phenomenon of anger

– an empirical study of nursing student's experience of anger

Author: Elna Persson and Sofie Sjöström

Supervisor: Johanna Norén

Empirical study

Date: 100121

Abstract

Reasons why anger evokes is individual and can elicit when a person experience unfairness or feel powerlessness. Anger feels similar on the inside among all individuals which means that a student who feels anger due to a friend who as cheated on an exam can experience the same anger as the patient who is forced to wait for his/her medications. When anger has entered the body it has to “come out”. How anger leaves the body differs from person to person where some express their anger physically while others get their anger out verbally or through tears. When anger has left the body, reflections become possible. Some people experience anger as a driving force for making a change while others feel disgrace and regret due to their behaviour. Anger is something we all have experienced and will continue to do. Understanding the phenomenon anger can create conditions for professionals to understand the patient's anger. A good relationship between professionals and patients can be founded through understanding why anger evokes which is important for developing a good nursing care

Keywords: Nursing students, anger, frustration, powerlessness, concept analysis, courage, positive, pride, process, empirical study

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	6
SYFTE	8
METOD	8
Design	8
Urval/datainsamling	9
Förförståelse.....	10
Etiska överväganden	10
RESULTAT	11
Ilska växer till liv	11
<i>Ilska över att någon annan behandlas felaktigt</i>	12
<i>Ilska över att inte kunna påverka situationen</i>	12
<i>Ilska över att själv hamna i ett utsatt läge</i>	13
Känslan i kroppen under ilska	13
<i>Ilska byggs upp och sprider sig inombords</i>	14
<i>Ilska känns i hela kroppen</i>	14
<i>Ilskans väg ut ur kroppen</i>	15
Känslor i kroppen efter ilska.....	15
<i>När ilska försvinner – försvinner energin med den</i>	16
<i>Insikter och reflektioner i efterhand</i>	16
<i>Ilska som något positivt</i>	16
DISKUSSION	17
Metoddiskussion	17
<i>Tillförlitlighet</i>	17
<i>Giltighet</i>	18
<i>Överförbarhet</i>	19
Resultatdiskussion.....	19
<i>Ilska, utsatthet och maktlöshet</i>	20
<i>Maskerad ilska</i>	21

<i>Ilska som en drivkraft</i>	23
<i>Studiens betydelse för omvårdnad</i>	24
REFERENSER	26
Bilaga 1 Sammanställning av analysförfarande	

BAKGRUND

I möten mellan människor kan förståelse och kunskap om fenomenet ilska vara betydelsefull då mellanmänskliga relationer upptar en stor del av vardagen. Ilska är ett utforskat ämne ur såväl psykologiskt som naturvetenskapligt/biologiskt perspektiv. Trots att ilska och aggression är vanligt förekommande inom olika vårdverksamheter är ilska däremot ett relativt utforskat ämne inom omvårdnadsforskningen (1). Genom att skapa förståelse för fenomenet ilska kan sjuksköterskan få redskap till att bemöta, hantera och eventuellt undvika patientens ilska (2).

Den psykologiska forskningen har bland annat visat att ilska är en naturlig känsla som varje individ uttrycker olika beroende på genus, kultur och situation (3, 4). Tillsammans med sorg, glädje, rädsla, avsky och förvåning är ilska en av våra grundkänslor (3, 5). Ilska anses vara ett av kroppens sätt att signalera att något är fel och behöver rättas till (5). Inom det psykologiska synsättet kan ilska delas in i tre huvudkategorier; *explosiv ilska*, *maskerad ilska* samt *kronisk ilska*. *Explosiv ilska* innehåller plötslig ilska, skambaserad ilska, medveten ilska samt upphetsande ilska. Inom den *maskerade ilskan* finns ilskeundvikande, ilskesmygande och inåtvänd ilska. *Kronisk ilska* innefattas av vanemässig ilska, paranoid ilska, moralisk ilska samt förbittring och hat (se figur 1) (6).



Figur 1. *Ilskestilar* (6)

Det naturvetenskapliga/biologiska perspektivet menar att ilska startar reaktioner inom människan, där bland annat det sympatiska nervsystemet i kroppen tar över och bereder oss på flykt eller försvar. Vidare utsöndras exempelvis hormonerna noradrenalin och testosteron i kroppen samtidigt som en stegring av blodtryck, puls och kroppstemperatur sker (1). Enligt nationalencyklopedin definieras ilska som en *uppretad sinnesstämning som söker sig häftiga uttryck* (7). Sinnesstämningen som orsakar ilska samt uttrycken den tar gör att ilska kan ses som ett livsvärldsfenomen (8).

Olika fenomen kan framkallas i samma situation. Exempelvis kan en person uppleva ilska samtidigt som någon annan upplever rädsla trots att de befinner sig på samma plats. Ilska kan framkallas i olika vårdssammanhang så som i vänterummet på en akutmottagning eller när sjuksköterskan på en avdelning är försenad med medicinerna (9). Fenomenet är relativt beständiga, vilket innebär att de upplevs på liknande sätt inombords men tar sig olika kroppsliga uttryck. Genom att ilska är ett fenomen bör ilska kännas på ungefär samma sätt hos olika människor, men såväl orsaker till varför ilska uppstår samt vilka reaktioner den tar sig skiljer mellan olika individer (9). Exempelvis kan en del människor uttrycka ilska genom att bli ledsna medan andra uttrycker ilskan verbalt (2).

Filosofen Husserl menar att människan lever i nuet men att nuet hela tiden påverkas av händelser från dået samt av tankar om framtiden (10). Vidare menar Husserl att varje individ har sin egen livsvärld som ständigt förändras och påverkas beroende på situation och sammanhang i livet. Med livsvärld menar Husserl den subjektiva vardagen som varken ifrågasätts eller reflekteras över. Faktorer som kan påverka en människas livsvärld är exempelvis ålder och sjukdom. Således innebär det att patientens livsvärld skiljer sig från sjuksköterskans på grund av att patientens och sjuksköterskans situation ej är den samma. Genom att förstå patientens livsvärld kan sjuksköterskan och patienten komma varandra närmare och på så sätt uppnå en bättre omvårdnad (11).

En omvårdnadsteoretiker som hämtat inspiration från Husserl är Kari Martinsen. Martinsen förespråkar en människosyn där kärnan i samspelet mellan människor är relationen. Genom att förstå varför en patient upplever ilska och vilka uttryck den tar, kan relationen mellan patient och sjuksköterska stärkas och en bättre omvårdnad kan

utövas. Närvaro och en strävan efter att vilja patientens bästa är andra grundstenar i Martinsens teori. Genom att vara närvarande kan sjuksköterskan tolka patientens sinnesstämning och på så sätt möta patienten där hon/han befinner sig (12).

Människor använder sig av egenupplevda händelser och upptäckter i livet eller av andras erfarenheter för att skapa kunskap. Berättelser och berättande är ett sätt att dela med sig av sina erfarenheter (8). Genom att förmedla det upplevda i en berättelse skapas struktur, sammanhang och mening i det upplevda (13). Vidare anses berättelsen viktig för att skapa en överblick och hanterbarhet över det som erfarits. En berättelse har en början, ett mitt och ett slut. Inom ramen för berättelsen får skribenten/aktören möjlighet att skapa ett sammanhang mellan orsak och verkan (14). Hur en situation upplevs beror på vem som upplever den och hur det upplevs. En berättelse speglar en händelse och eftersom att en situation upplevs olika inbjuder berättelsen till förståelse hos den som läser berättelsen (15). Genom att analysera livsvärldsberättelser om ilska kan en förståelse för fenomenet ilska skapas. Att skapa förståelse för fenomenet ilska kan skapa verktyg till sjuksköterskan inför förståelsen av patientens livsvärld (2).

SYFTE

Syftet var att skapa förståelse för fenomenet ilska

METOD

Design

Arbetet genomfördes som en empirisk studie med inspiration från fenomenologin eftersom att syftet var att skapa förståelse för fenomenet ilska (8, 16). Grunden för resultatet utgörs av studenters livsvärldsberättelser om fenomenet ilska. Eftersom att grundmaterialet bestod av berättelser valdes en kvalitativ ansats. Analysmetod som användes var kvalitativ innehållsanalys (16, 17). Analysen fokuserade på att skapa en djupare förståelse för hur det känns i kroppen före, under och efter ilskans framfart.

Urval/datainsamling

Under termin två på sjuksköterskeprogrammet skrev studenter i en kurs, berättelser om ilska. Berättelserna skrevs i samband med en kurs i omvårdnad där syftet var att skapa djupare förståelse för mänskliga fenomen som är centrala i sjuksköterskans omvårdnadsarbete. Innan uppgiften delades ut blev studenterna informerade om att skillnaden mellan en beskrivning och en berättelse är att berättelsen ska framhäva tankar känslor som uppkommer inuti kroppen. En text som skrivs i jag-form lyfter fram tankar och känslor ur ett inifrånperspektiv och kan därför klassas som en berättelse (13). Efter att berättelserna skrivits lyftes frågan till studenterna om att låta sin berättelse ingå i en framtida studie. Avsikten var att berättelserna skulle ligga till grund som empiriskt material till exempelvis en kandidatuppsats. Totalt 90 studenter skrev en berättelse, varav 63 studenter gav medgivande till att låta sin berättelse vara med i studien. Materialet samlades in och oidentifierades av lärarna. Berättelserna numrerades och lästes av författarna. Vidare bearbetades materialet genom att beskrivningar sorterades bort så att enbart berättelser användes i resultatet. Totalt ingick 48 berättelser i analysen. Kriterier för att en text ska betraktas som en berättelse är att texten ska vara skriven i jag-form samt att den ska spegla skribentens upplevelse av ilska. En berättelse ska spegla fenomenet genom att exempelvis redogöra varför det uppkom, hur det kändes inuti kroppen och/eller vad konsekvenserna blev (13).

Analys

En kvalitativ innehållsanalys valdes då syftet var att skapa förståelse för fenomenet ilska. Graneheims och Lundmans beskrivning av kvalitativ innehållsanalys har legat till grund för analysen (17). Material som analysen baserades på var studenters egenskrivna berättelser om fenomenet ilska. Analysen fokuserade på det manifesta innehållet i berättelserna. De oidentifierade berättelserna numrerades. Därefter lästes samtliga berättelser förutsättningslöst av båda författarna, var för sig, för att skapa en första uppfattning om innehållet. Därefter träffades författarna och enades om att läsa berättelserna ytterligare en gång på varsitt håll. Vid denna läsning sorterades beskrivningar bort så att enbart berättelser fanns kvar. Det sorterade materialet, bestående av enbart berättelser, utgjorde sedan arbetets analysenhet. Därefter startade analys av materialet där intentionen till en början var att finna svar på frågan *Hur känns ilska i kroppen?* (nutid). Efter denna analys framkom det att svaret på enbart den frågan ej räckte för att besvara syftet. För att skapa en förståelse för fenomenet ilska krävdes att

hela *ilskeprocessen* skulle representeras i analysen. Därför ställdes ytterligare två frågor till texten; *Vad väcker ilska till liv?* (dåtid) samt *Vad gör ilskan med personen?* (framtid). Inspiration till att frågorna skulle representera dåtid, nutid och framtid hämtades från Husserl (8). Frågorna utgjorde en grund för att grovsortera materialet. Analysenheten lästes flertalet gånger där meningsenheter som svarade på frågorna sorterades in under respektive fråga. Meningsenheterna kondenserades och försågs med en kod. Samtliga koder nedtecknades och koder som hörde ihop sammanfördes och bildade kategorier. Under hela analysprocessen har ett konsensusförfarande mellan författarna använts för att kontrollera att förståelse och tolkning av materialet överensstämde. Resultatet presenteras under tre huvudkategorier: *Ilska väcks till liv* (dåtid), *Känslan i kroppen under ilska* (nutid) samt *Känslor och tankar i kroppen efter ilskan* (framtid). Under respektive huvudkategori har subteman identifierats (se bilaga 1).

Förförståelse

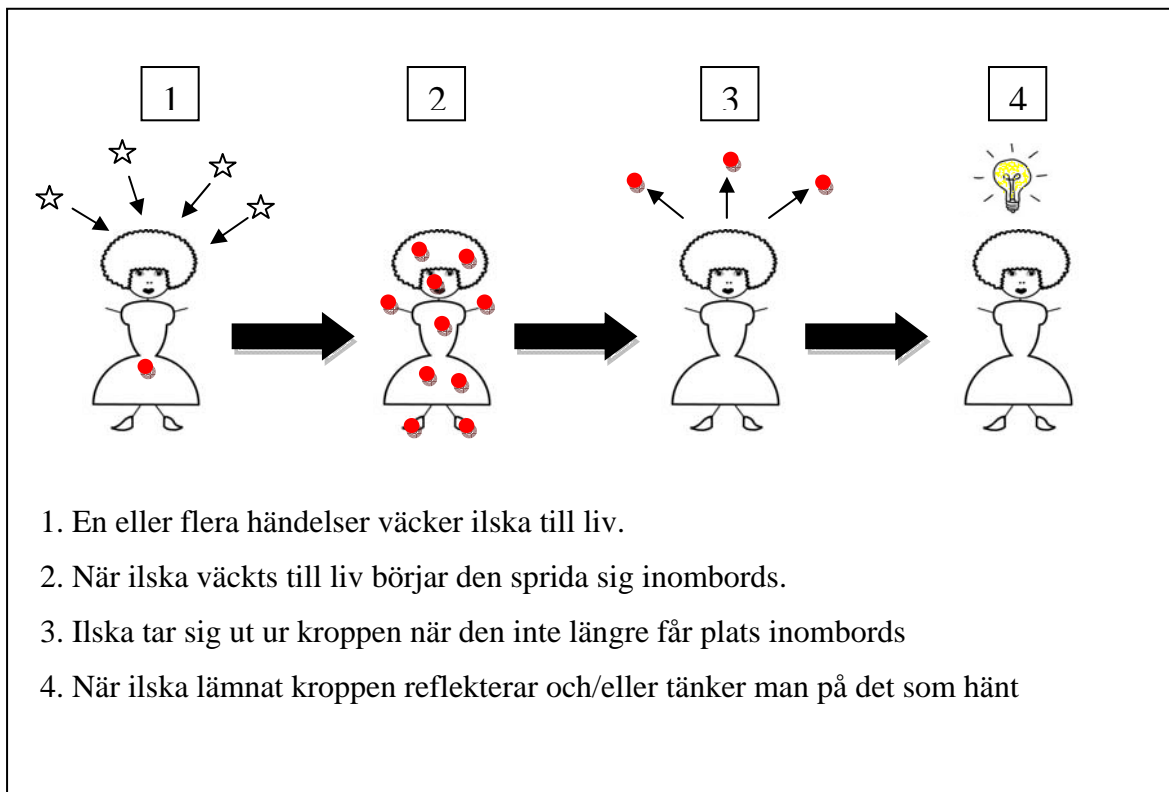
För att analysen av resultatet i studien skulle bli så trovärdig som möjligt skrevs förförståelsen ned innan berättelserna började analyseras. Förförståelsen om ilska var att ilska endast är av negativ karaktär, att ilska upplevs olika inombords beroende på individ och situation samt att ilska kan vändas inåt eller uttryckas i antingen ord eller handling. Författarna är medvetna om att förförståelse kan spegla resultatet (8).

Etiska överväganden

Ansökan om etiskt godkännande för studien har gjorts. Enbart berättelser som fått godkänt av respektive författare har använts. Berättelserna har behandlats enligt forskningsetiska principer där vikten av konfidentialitet är av stor betydelse (18). Vidare har information lämnats till de medverkande där det framgått att den enskilda när som helst kan välja att inte längre delta i studien med sin berättelse. Samtliga personer som är citerade i resultatet är avidentifierade.

RESULTAT

Studien visade att ilska uppstod då en person blev utsatt för något yttre stimuli som påverkade tankarna och/eller känslorna i negativ riktning. Anledningar till varför ilska väcktes till liv samt hur ilska uttrycktes och kändes efteråt skiljde sig från person till person, men hur ilska kändes i kroppen var liknande för samtliga. Under analysen framkom det att ilska kan ses som en process, *Ilskeprocessen* (se figur 2).



Figur 2. *Ilskeprocessen*.

Resultatet har delats in i tre huvudkategorier: *Ilska väcks till liv* (dåtid), *Känslan i kroppen under ilska* (nutid) samt *Känslor i kroppen efter ilska* (framtid). Under respektive huvudkategori har subkategorier identifierats (se bilaga 1).

Ilska väcks till liv

Orsaker till att ilska uppstod var individuella. För att spegla dessa skillnader har följande subkategorier urskilts: *Ilska över att någon annan behandlas felaktigt*, *Ilska över att inte kunna påverka situationen* samt *Ilska över att själv hamna i ett utsatt läge*.

Citat från berättelser har använts i respektive subkategori för att styrka och illustrera materialet.

Ilska över att någon annan behandlas felaktigt

Att se någon annan bli utsatt för våld eller att uppleva hot mot någon i ens närhet kunde framkalla ilska. Även förakt mot någon annan människa, främlingsfientlighet eller förnedring kunde väcka ilska till liv. Ovanstående anledningar återkom i många berättelser. En kvinna berättade om en kväll då hennes kompisar med utländskt påbrå blev nekade inträde till nattklubb på grund av deras etnicitet.

Det enda svaret de fick av vakten var att de var av fel sort och hade fula kläder. Både Hussein och Hassan har utländsktpådrag, men har bott i Sverige större delen av deras liv.[...] När jag frågade vakten, vad anledningen var till att dem inte fick komma in, svarade bara vakten kallt ”utlänningar är inte välkomna här”

(Studentberättelse # 13).

Ilska över att inte kunna påverka situationen

Att inte kunna påverka situationen skapade en känsla av vanmakt och/eller ovisshet. Känslan av vanmakt och ovisshet var en vanlig orsak till att fenomenet ilska upplevdes. Elisabeth är en person som flertalet gånger försökte ta sitt liv. Under en skolresa bröt hon ihop fullständigt, låste in sig på toaletten och försökte skada sig själv. Utanför toaletten befann sig hennes kompisar som hörde hur hon slog med knytnävarna i kakelväggen och spegeln.

Denna enorma ilska och rädsla jag kände inom mig går knappt att beskriva. Ilska, för att Elisabeth fick för sig att skada sig själv och rädsla, för att inte kunna stoppa och hjälpa henne (Studentberättelse # 9).

Att behöva vänta var en annan återkommande anledning till att ilska väcktes till liv. Att inte kunna styra över sin egen tid ledde till att personen kände ilska.

En lättnad, jag hann bli färdig i tid. Men klockan blev 18.45 ingen hade kommit för att hämta mig, [...] Jag börja bli arg, jag som alltid är så noga med att komma i tid. Klockan går och hon har ännu inte kommit. Klockan blir 19.00 och sen 19.05 äntligen kom hon. Men under den tiden som jag stod färdig med jackan på och väntade så blir jag mer och mer ilsken (Studentberättelse # 18).

Ilska över att själv hamna i ett utsatt läge

Att känna sig kränkt i sin yrkesroll, hotad, mindre värd, orättvist behandlad, anklagad och påhoppad var andra anledningar till att ilska blommade upp. Anledningar till att ilska uppkom på grund av detta tycktes vara att man som enskild person hamnade i ett utsatt läge. Ett exempel på detta är hämtat ur en berättelse om att vara ny på en arbetsplats och ha ansvar för butiken då chefen ej var närvarande. Under ett arbetspass stal en av medarbetarna från butiken.

*Jag kände stor besvikelse att kvinnan hade stulit, och dessutom under mitt ansvar. Det kändes som den äldre kvinnan tagit chansen och utnyttjat mig för att jag var ny och inte skulle våga säga emot henne. Samtidigt kände jag mig osäker i min nya roll och hur den äldre kvinnan skulle reagera om jag konfronterade henne
(Studentberättelse # 21).*

Känslan i kroppen under ilska

Gemensamt för alla berättelser var känslan av att ilska som väckts till liv, började växa inombords. När ilskan inte längre fick plats inombords, var den tvungen att komma ut. Hur ilska kändes i kroppen var liknande, medan uttrycken den tog sig skiljde mellan olika individer. Huvudkategorin har delats in i följande subkategorier; *Ilska byggs upp och sprider sig inombords, Ilska känns i hela kroppen samt Ilskans väg ut ur kroppen.*

Ilska byggs upp och sprider sig inombords

När ilska väl blommat upp inuti kroppen började den sprida sig. Det startade ofta i magen och spred sig sedan mot huvudet och vidare ut i armarna och benen. Det kunde exempelvis kännas som att ilska slets loss från det inre i en snabb hastighet, att ilska kröp i kroppen samt att ilska kom smygande och tog formen som molande värk.

Ilskan i sig kommer smygande, den söker sig in i kroppen och tar formen som molande värk som bara blir starkare och starkare (Studentberättelse # 47).

Ilska känns i hela kroppen

Ju mer plats ilska fick i kroppen desto mer övertog den tankar och känslor samt påverkade det vanliga sättet att reagera och/eller reflektera över en situation. Då ilska spred sig i kroppen påverkades tankeverksamheten genom att man exempelvis hann tänka mer än vanligt på kort tid. Andra upplevelser kunde vara att kroppens temperatur ökade när ilska tog plats. Berättelser om att koka på insidan var exempelvis vanliga. Vidare framkom det att ilska frambringade egenskaper hos individen som man inte trodde fanns. Att inte riktigt känna igen sig själv och våga mer än vad man brukade var ett återkommande drag i många berättelser.

När jag blir så här arg känner jag att det är som om det öppnas en ”port” i mig där det strömmar ut energi som gör att jag vågar och orkar säga ifrån oavsett vad jag har emot mig (Studentberättelse # 33).

Det mest utmärkande och omfattande i resultatet var kroppens inre reaktioner vid ilska. Alla som blev ilskna uttryckte någon form av inre kroppslig reaktion/känsla. Exempel på det var att huvudet och nerverna började koka, att blicken stelnade till, att kroppen spände sig samt att det kändes som om ånga sprutade ut genom öronen. Andra beskrev känslan av ett ökat tryck över bröstet och att det kändes som om kroppen höll på att explodera av ilska. Vidare framkom det att hjärklappning, adrenalinpåslag, pulsstegring samt påverkad andning var återkommande upplevelser av ilska.

Jag kände hur mitt hjärta slog ännu hårdare och adrenalinet spred sig i hela kroppen, jag skakade. [...] Det snurrade i mitt huvud och jag var nästan illamående. [...] Jag kände riktigt vågen av ilska som slet sig lös från mitt inre. [...] Jag kände hur jag andades häftigt och hur värmen nu hade spridit sig i hela kroppen

(Studentberättelse # 5).

Ilskans väg ut ur kroppen

Gemensamt för samtliga berättelser var att ilska växte inombords och att den var tvungen att komma ut ur kroppen när den inte längre fick plats inuti. Ilskans väg ut från kroppen var olika beroende på individ och situation. Ett återkommande sätt var att ilska uttrycktes via en fysisk handling som att kasta, slå eller sparka på någon eller något. För en del kom ilska ut genom munnen, antingen via skrik och/eller svordomar. Ilska som inte kom ut som en fysisk eller verbal handling tog sig ofta uttryck i form av tårar. Tårarna ledde till en ond cirkel av tankar där personen blev arg på sig själv över oförmågan att inte kunna uttrycka det man kände utan att man istället började gråta. Att få ut ilska fysiskt eller verbalt kändes bättre i efterhand, än om ilska yttrade sig som tårar.

Fick alltså ett "psykbryt", började skrika och gapa men det blev bara snörvliga och sönderhackade ord, jag blev ännu argare över att jag inte kunde vara arg utan börja gråta (Studentberättelse # 8).

Känslor i kroppen efter ilska

Efter att ilska lämnat kroppen skapades möjlighet för reflektion där vissa kände energiförlust medan andra fick en "kick" av det som hänt. Upprepade gånger framkom det att personer som blivit utsatta för ilska, i efterhand kom till någon slags insikt över sin reaktion. Tankar och känslor efter upplevelsen av ilska var individuella. För att spegla dessa har huvudkategorin delats in i följande subkategorier; *När ilska försvinner – försvinner energin med den, Insikter och reflektioner i efterhand* samt *Ilska som något positivt*.

När ilska försvinner – försvinner energin med den

Vissa beskrev ilska som en enorm kraftansträngning. Vidare upplevde en del att all ilska inte försvann på en gång utan fanns kvar i kroppen även efter ilskeutbrottet. Att ilska fanns kvar i kroppen, kunde ligga till grund för ett annat ilskeutbrott under dagen. Andra kände att all ilska försvann i och med utbrottet. ”Biverkningar” av ilska såsom trötthet, illamående och huvudvärk upplevdes av en del medan andra uttryckte energiförlust i samband med att ilska lämnade kroppen.

Efteråt kände jag hur all ilska bara tömdes ut ur min kropp. Som om man dragit ur proppen i ett badkar och all ilska spolades ner i avloppet (Studentberättelse # 16).

Insikter och reflektioner i efterhand

Insikter som att ilskeutbrottet var onödigt och att man i efterhand ångrade det som sagts och gjorts var återkommande. Tankar och känslor i kroppen efteråt skiljde sig åt från person till person. Att se tillbaka på situationen vid ett annat tillfälle i livet kunde antingen väcka ilskan till liv igen eller medföra att man såg på situationen med andra ögon. Reaktionen såsom ånger över det inträffade samt en vilja av att ge igen upplevdes av en del. Andra fick skuld-känslor eller kände skam då man insåg att det egentligen var förövaren det var synd om.

Ilskan jag fått av att stå där satt dock kvar ett tag till den dagen.

Jag blev faktiskt ganska överraskad över min reaktion. Jag blir först och främst sällan arg, och nu när jag blev det var de över en så onödig sak (Studentberättelse # 24).

Ilkska som något positivt

Ilkska kunde hjälpa människor framåt i livet genom att fungera som en motor för förändring. I samma ögonblick som reaktionen uppkom kunde personen känna skam, men i efterhand upplevdes ofta stolthet över det man sagt eller gjort: *friskt vågat hälften vunnet*. En annan positiv sida var att ilska kunde ge kraft och mod att stå upp för det någon annan eller man själv tyckte var fel.

Jag använder den (ilskan) som en drivkraft för att lyckas och nå framgång i livet. Jag tillåter mig inte längre att livnära min egen ilska på samma sätt som jag gjorde när jag var yngre. För mig finns det en sund ilska och en osund. Det är svårt att sätta ord på skillnaden mellan dem med ord, man känner skillnaden inombords. [...] Jag ser inte heller min ilska som något skambelagt, utan en känsla som är tillåten och finns till för att hjälpa mig framåt i livet (Studentberättelse # 40).

DISKUSSION

Metoddiskussion

Syftet med studien var att skapa förståelse för fenomenet ilska. Kvalitativ data låg till grund för analysen. För att analysmetoden skulle vara relevant för såväl resultat som syfte, valdes kvalitativ innehållsanalys. Målet med ett resultat utifrån en kvalitativ innehållsanalys är att det ska vara trovärdigt. Trovärdighet innebär att resultatet framställs på ett sätt som gör att deltagarna kan identifiera och känna igen sig i det som framkommer. För att skapa trovärdighet i ett resultat, ska det ha granskats utifrån kriterierna *tillförlitlighet*, *giltighet* och *överförbarhet* (17).

Tillförlitlighet

För att en studie ska anses som *tillförlitlig* ska metod för datainsamling och analys vara relevant till syftet (16). Att ha berättelser med självupplevda situationer av ilska anses som bra då syftet var få en djupare förståelse för fenomenet ilska. Berättelser är ett bra sätt att fånga upplevelser, och anses därför som *tillförlitligt* och relevant material (15). Genom att analysera berättelser, omvandlas upplevelser till vetenskap (15). Berättelserna som studenterna skrev var en obligatorisk inlämningsuppgift. Att det var obligatoriskt kan vara både positivt och negativt. Positivt i den meningen att samtliga lämnade in en berättelse och negativt på grund av att kvalitén kan ha påverkats i negativ riktning då uppgiften ej var frivillig. Det finns en risk att de studenter som egentligen inte ville dela med sig av sin ilska inte berättade hur det kändes på insidan vilket gav berättelsen ett bristande djup. Studenternas berättelser blev inte bedömda utan låg till grund för en senare diskussion i mindre grupper i klassen vilket kan stärka materialets *tillförlitlighet*. Att det enbart var berättelser från sjuksköterskestudenter där kvinnor var överrepresenterade, kan ha påverkat studiens *tillförlitlighet*. Om fler män varit representerade är det troligt att resultatet blivit annorlunda, likaså om representanter

från annan åldersgrupp eller etnicitet skrivit berättelser. En möjlighet är att fysisk och verbal ilska varit mer framträdande om fler män varit representerade. Informationen som studenterna fick angående uppgiften var att skriva om en situation då de upplevt ilska och hur det kändes i kroppen. De flesta studenterna hade skrivit om varför ilska uppstod samt hur det kändes i kroppen, men långt ifrån alla beskrev känslorna efteråt. Om lärarna betonat vikten av att även belysa hur det kändes efter ilska lämnat kroppen samt reflektioner efteråt hade materialet kanske fått ett större djup och på så sätt gjort att *ilskeprocessen* blivit tydligare. Att studenterna som skrev berättelserna inte blev tillfrågade om att få använda berättelsen i framtida forskning förrän efter kursens slut kan ses som positivt. Deltagandet blev på så sätt frivilligt.

För att spegla de levda erfarenheterna av ilska har citat används i resultatet. Att använda citat kan utgöra såväl risker som nytta för arbetet. En text som tas ur sitt sammanhang och sedan sätts in i ett nytt, kan tolkas felaktigt. Samtidigt gör citat att resultatet får en mer levande karaktär (17). För att undvika att citaten blir "lösryckta" har författarna varit noga med att gå tillbaka till berättelserna och tillsammans diskutera om citatet förstärkte texten. Val av citat kan ha påverkats av författarnas tidigare erfarenheter och uppfattningar från liknande situationer. För att undvika detta diskuterade författarna samtliga citat och försökte se på situationen utifrån skribentens ögon. I samtliga citat har personer avidentifierats för att stärka konfidentialiteten (19). Genom hela analysprocessen har ett konsensusförfarande ägt rum. Författarna har först läst materialet enskilt, för att skapat sig en uppfattning och sedan har iakttagelser och synpunkter jämförts. Tack vare den ständiga diskussionen och reflektionen mellan författarna har det manifesta materialet blivit det centrala i analysen.

Giltighet

För att garantera att studien fokuserar på det tänkta området, samt att resultatet speglar hela analysenheten bör även *giltigheten* för studien kontrolleras (16, 19). Fenomenet ilska är väl utforskat inom såväl naturvetenskapen som inom psykologin. Till en början var det därför svårt att se på ilska ur ett upplevelseperspektiv, men efter handledning och diskussion hamnade fokus på upplevelser av ilska. Även valet av deltagare påverkar en studies *giltighet* (17). På grund av att urvalet av studenter till berättelserna redan var utförd kunde författarna inte påverka detta. En annan aspekt som kan påverka

studiens *giltighet* är forskarnas förförståelse (20). Att förförståelsen nedtecknades innan analysarbetet påbörjades, kan ses som en styrka eftersom att detta innebar att författarna gjordes medvetna om sina egna tankar kring ilska. Att vara medveten om sin förförståelse är en förutsättning för att kunna sätta den åt sidan under analysarbetet. Dock kan total objektivitet inte garanteras eftersom att såväl värderingar som omedvetna tankar präglar oss i livet. Att resultatet vid vissa delar motsade författarnas förförståelse stärker *giltigheten* då det visar på ett öppet analysförfarande där samtliga fynd har beaktas (17).

Överförbarhet

För att ett resultat ska kunna användas i andra och/eller liknande sammanhang bör studiens *överförbarhet* granskas (21). En författare kan aldrig avgöra om resultatet är överförbart till andra situationer, utan enbart skapa förutsättningar för läsaren att reflektera över detta (17). Ilska som studenterna skrev om i sina berättelser var hämtade ur många olika typer av situationer och sammanhang. Av totalt 63 berättelser var det enbart en berättelse som handlade om en situation där ilska uppstod som kunde härledas till vården. Inom fenomenologin framhävs det att egna erfarenheter även kan vara erfarenheter hos andra människor, även om situationerna utspelar sig i olika livsvärldar (8). Berättelserna som studenterna skrev, skildrade deras erfarenheter, men eftersom att situationen ej var förutbestämd skildrar berättelserna vardagen. Tack vare detta anses studiens resultat ha skapat förutsättningar för läsarens reflektionsmöjlighet över resultatets *överförbarhet*.

Resultatdiskussion

Ilska upplevdes på liknande sätt inombords, men tog sig olika uttryck beroende på individ och situation. Viktiga fynd i resultatet var att ilska aldrig uppstod utan orsak, att ilska växte inombords och att den alltid måste komma ut ur kroppen. Anledningar till varför ilska uppstod, vilka uttryck den tog samt reflektioner i efterhand var individuella, medan känslan av ilska i kroppen var gemensamt för samtliga berättelser. Detta gör att ilska kan ses som ett stabilt fenomen. Vidare framkom det under analysen att fenomenet ilska kan förstås som en process. Det första steget i *Ilkeprocessen* var att en eller flera händelser väckte ilska till liv. När ilska väckts till liv spred den sig

inombords innan den tillslut inte längre fick plats inuti kroppen och var tvungen att komma ut. Efter att ilska lämnat kroppen väcktes tankar och reflektioner över det som hänt till liv.

Ilkska, utsatthet och maktlöshet

Ett viktigt fynd i resultatet var att ilska uppstod på grund av utsatthet och maktlöshet. För att en människa ska uppleva maktlöshet, krävs det att någon annan besitter makten och utövar den på ett sätt som gör att personen känner sig mindre värd. Makt kan exempelvis utgöras av tystnad, kunskap och tid (22). Uffe Juul Jensen är en dansk professor och filosof som har kommit fram till att det finns tre former av maktutövning. Juul Jensen menar att makt kan utövas genom att få någon att göra något som han eller hon normalt inte skulle ha gjort, att undanhålla information på ett sätt som gör att motparten hamnar i beroendeställning samt att utnyttja makt för att få patienten att följa avdelningens rutiner på ett slaviskt sätt så att patientens rätt till självbestämmande minskas (23). I flertalet berättelser framkom det att situationer av maktlöshet och utsatthet framkallade ilska, på så sätt har ilska och maktlöshet ett samband. Att bli patient innebär att makten hamnar i vårdarens händer (24). Om vårdaren missbrukar sin makt kan patienten uppleva en känsla av vanmakt (22, 25). Exempel på situationer av maktlöshet som patienter inom vården kan uppleva kan vara att inte få veta hur behandlingen går, att inte själv kunna bestämma när man ska duscha, att inte få hjälp så snabbt man önskar vid besök på akuten eller att få vänta ett antal månader på röntgen eller operation. Att inte själv kunna bestämma över sin vardag kan leda till att ett en beroendeställning skapas. Inom vården blir patienten beroende av vårdaren för att vardagen ska fungera, då ens frihet till viss del gått förlorad (22). När makten över sin egen situation gått förlorad, och ett beroende till någon annan skapats, kan ilska uppstå (26,27).

Som patient förlorar man bland annat makten över sin egen tid, och tvingas lämna den i vårdpersonalens händer. Genom att tvinga en patient att vänta har man som vårdpersonal indirekt missbrukat makten över patientens tid. Detta kan leda till en känsla av vanmakt hos patienten som i sin tur kan leda till ilska. Liknande resultat framkom i två studier där patienter som tvingades vänta samt fick bristande information och kontakt från sjukhuset upplevde ilska på grund av vanmakt (28,29). Situationer av väntan för patienten kan exempelvis vara att vänta på medicinerna, att vänta på

provsvår, att vänta på att personal ska komma när man ringt på klockan, att vänta på läkarronden eller besök och/eller samtal från anhöriga. För en del patienter kan hela dagen vara en enda lång väntan (24). Att använda tiden som en maktfaktor kan göra att det goda samspelet mellan sjuksköterska och patient hotas (22, 24). På grund av att makt kan hota relationen anses det viktigt att reflektera över vilka situationer som kan leda till att patienten utsätts för maktmissbruk av vårdaren (22, 30). Att medvetengöra situationerna där makt utövas på ett felaktigt sätt kan hindra *ilskeprocessen* från att starta. Som vårdare bör en strävan efter ett ömsesidigt maktförhållande ske där båda parter tar hänsyn till varandra för att en god relation ska kunna skapas och/eller upprätthållas (30). Vårdaren kan ta hjälp av patientens indirekta kommunikation för att identifiera patientens tidiga stadium av ilska. Ett verktyg för detta kan vara att förstå i vilken sinnestämning patienten befinner sig. Detta kan göras genom att läsa av, tolka och förstå patientens kroppsspråk, tonläge och ansiktsuttryck. Ilska sprider sig längs ryggraden vilket gör att en arg person blir framåtlutad till skillnad från en rädd person som intar en bakåtlutad ställning (26). Även ansiktsuttryck och tonläge speglar människors känslor, där ilska uppenbaras genom att ögonbrynen sänks, käkarna blir sammanbitna, läpparna smalnar av och rösten förstärks (31,32). Genom att veta att en framåtlutad person är arg kan vi utesluta att ilska är orsaken då en person sitter bakåtlutad och ser avvaktande ut (26). Genom att läsa av patientens kroppsspråk vid ilska kan således en djupare förståelse för det verkliga problemet, känsla av utsatthet eller maktlöshet, åstadkommas och på så sätt kan en patient bli bemött utifrån den sinnestämning han/hon befinner sig i. Martinsen menar att en god relation mellan patient och sjuksköterska är en förutsättning för att god omvårdnad ska bedrivas. En god relation skapas genom att sjuksköterskan möter patienten där han/hon är (12).

Maskerad ilska

I resultatet framkom det att ilska växer inombords, och att ilska måste komma ut ur kroppen när det inte längre får plats inuti. Känslan av att ilska växer i kroppen var ett gemensamt fynd i flertalet berättelser. Ilskans väg ut ur kroppen skiljde sig dock åt beroende på individ och situation. Berättelserna visade att en del utåtagerande sin ilska genom att svära, skrika, sparka eller slå medan andra stängde in sin ilska, vilket till slut mynnade ut i tårar. En studie visade liknande resultat där en del utåtagerande sin ilska medan andra vände den inåt och på så sätt maskerade den (33). Uttrycksform för ilska

beror på vilken situation och/eller upplevelse som utlöste ilska samt i vilken sinnesstämning personen befann sig i (34). En del människor har flera sätt att uttrycka sin ilska medan andra är begränsade. Genom att förstå att människors uttryck för ilska kan variera beroende på individ och situation kan förutsättningar för att identifiering av ilska ske (6). Att en person som svär eller skriker är arg, anses självklart (31), men att upptäcka att den gråtande patientens tårar beror på att han/hon är arg, kräver en djupare förståelse för fenomenet ilska (27).

I många berättelser framkom det att ilska som inte kom ut i ord eller som en fysisk handling, istället vändes inåt, och försvann ur kroppen via tårar. Att inte tappa masken eller visa sig svag var återkommande orsaker i resultatet till att vilja stänga ute yttrandet av ilska. I en del studier beskrev de intervjuade att de gjorde allt de kunde för att stänga sin ilska inne. Vanliga orsaker till detta var en ovilja att dela med sig av sina innersta tankar och känslor till andra. I studierna beskrev de intervjuade hur de försökte att stänga ute ilska genom att grubbla eller ignorera den, men att den tillslut kom ut i form av tårar (27,35). När tårarna väl kom, kände många sig misslyckade (27).

Som medmänniska undviks ofta kontakt med en arg person som är utåtagerande (31), eftersom att en arg person uppfattas ha som mål att skada (32). En gråtande person anses däremot som sårbar och ofarlig, och som medmänniska finns det en stark önskan om att trösta den som gråter (32). Att försöka trösta en gråtande patient kan misslyckas om tårarna beror på ilska (6, 32). En arg person måste få vara arg så länge han/hon har behov av det och saknar förmåga att reflektera och/eller prata om sina känslor så länge ilska finns kvar i kroppen (32). Det anses viktigt att låta patienten vara i den sinnesstämning han/hon befinner sig i och inte tvinga sig på, utan låta patienten bjuda in en när han/hon känner sig redo för det. Det är dock viktigt att våga fråga patienten hur han/hon vill bli bemött av personalen eftersom att varje individ är unik och alla vill bli behandlade på olika sätt.

En person kan aldrig kontrollera sin ilska om han/hon inte lär sig att uttrycka den (25). För en sängbunden patient kan det innebära att uttryckssätt för ilska begränsas. En person som normalt uttrycker sin ilska fysiskt har inte länge samma möjlighet vilket gör att ilska måste ta sig ut en annan väg. Som vårdpersonal är det viktigt att hjälpa patienten att hantera och eventuellt uttrycka ilska på ett sätt som känns meningsfullt.

Vidare anses det viktigt att hjälpa patienten att rikta ilskan (6, 32). Ilska kan exempelvis riktas mot anhöriga när den egentligen borde riktas mot sjuksköterskan eller läkaren. Det kan dock vara svårt för patienten att vilja samtala om sin ilska innan förtroende för sjuksköterskan skapats. Många blir endast arga på dem som betyder något (26, 27). Som sjuksköterska är det viktigt att respektera patientens tankar och känslor för att ett förtroende ska kunna skapas (12). Att låta patienten vara arg, utan att döma, blir viktigt eftersom att sjuksköterskan på så sätt inte hindrar patienten från att uttrycka sin ilska. Vidare anses det viktigt att komma ihåg att en gråtande kvinna kan maskera sin ilska och vara precis lika ilsk som en skrikande och svärande man. Att inte skuldbelägga någon för sitt beteende eller reaktion utan istället ha en öppen atmosfär och skapa möjligheter för patienter att reflektera över sin reaktion är av stor betydelse. Ilska som anses förbjuden försvinner aldrig (26).

Ilska som en drivkraft

I resultatet framkom det att den fysiska ilskans uttryck ibland skapade en känsla av stolthet medan tårar skapade en känsla av skam och skuld. Att gråta när någon oinbjuden var närvarande gav skam- och skuldkänslor, om det fanns en ovilja att dela med sig av dessa känslor. Att få skuldkänslor efter att visat sin ilska i tårar, framkom även i en studie där kvinnor beskrev sin ilska och hur det kändes efteråt. Skuldkänslor som framkom berodde på att man på grund av ilskan, gjorde något som man normalt inte brukade göra (27). Samtidigt kan stolthet över fysisk ilska kopplas till de positiva aspekterna av ilska.

I resultatet framkom det att ilska bör vara en tillåten känsla som kan fungera som en motor för förändring. Tack vare att ilska frambringar egenskaper som man inte trodde fanns, kan ilska ge kraft och mod till att stå upp för egna eller andras rättigheter. Liknande fynd framkom i två andra studier där ilska gjorde att de intervjuade vågade stå upp för sin sak (27,36). Tack vare ilska frambringades positiva känslor av att ha kontroll, att vara stark, att ha en framåtanda samt att vara upprymd (27). En person som lärt sig att hantera sin ilska samt förstå varför den uppstår kan se dess positiva sidor, medan den som inte gör det kan bli ett offer för den (26). Det som har hänt (dåtid) kan aldrig ändras, men vi kan ta lärdom av våra erfarenheter och påverka det som händer just nu (nuet) samt det som kommer att hända i framtiden (framtid) (10). Att reflektera i

situationen över ilska anses omöjlig medan reflektioner i efterhand bidrar till att ilska försvinner. Genom att skapa förutsättning för reflektion över sin ilska, kan ilska ses som något positivt och känslor av skam- och skuld kan undvikas.

Studiens betydelse för omvårdnad

Låt oss leka med tanken att en patient som känner sig orättvist behandlad kan använda sin ilska som en drivkraft för förändring. Ett exempel kan vara en sängbunden patient som behöver hjälp med sin morgontoilett av vårdpersonalen. När personalen kommer in till patienten, pratar de glatt med varandra om vad de hade gjort i helgen. Kvinnan ligger i sin säng och tvingas att lyssna på deras samtal samtidigt som de byter blöja och bäddar rent i sängen. Patienten har absolut ingen lust att höra på vad personalen gjort under helgen utan vill bli sedd för den hon är och önskar inget hellre än att personalen ska starta ett samtal med henne. Ilska börjar växa inombords hos kvinnan. När personalen ansåg sig klara utan att ens ha frågat kvinnan hur hon mår, hade ilskan växt så pass mycket inombords att den var tvungen att komma ut. Patientens ilska yttrade sig verbalt, och hon talade om för personalen att hon minsann inte skulle behöva lyssna på vad personalen gjort på fritiden, utan att hon skulle bli behandlad med den respekt hon förtjänade. Personalen ursäktade sitt beteende och lovade att det aldrig skulle upprepas igen. Tack vare den ilska som kvinnan kände vågade hon stå upp för det hon tyckte var fel.

I Martinsens teori ska sjuksköterskan vara närvarande (12). Genom att vara en närvarande sjuksköterska skapas förutsättning för att en relation till patienten ska kunna utvecklas. En närvarande sjuksköterska kan uppfatta vilket sinnestillstånd patient befinner sig i och på så sätt bemöta patienten där han/hon är. Vidare anser Martinsen att sjuksköterskan alltid ska förmå patientens bästa (12). Ett sätt att värna om patientens bästa är att förvissa sig om att vården sker på ett sätt som värnar om patientens önskemål. Som vårdpersonal kan vi förhindra att ilska uppstår hos patienterna genom att förebygga situationer där patienter kan känna ilska över vårdpersonalens handlande eller beteende. Genom att förebygga dessa situationer kan patientens *Ilskeprocess* förhindras att starta. Om *Ilskeprocessen* väl startar, måste vårdpersonalen hjälpa patienten att slutföra den på ett sätt som känns meningsfullt för patienten.

Erfarenheterna från berättelserna kan även användas för att förstå hur patienternas *Ilskeprocess* fungerar. Som sjuksköterska är det viktigt att ta del av andra människors erfarenheter kring ilska för att skapa kunskap till att bemöta och hantera den när den uppkommer i vården. Den ilska som en av studenterna upplevde i en situation av maktlöshet och utsatthet, känns kanske likadant inombords hos en patient som sitter i väntrummet och inte kan påverka sin väntetid. Genom att använda resultatet från berättelserna i det dagliga omvårdnadsarbetet med patienter, kan en ökad förståelse av patientens livsvärld stärkas och på så sätt skapas ett verktyg för vårdpersonalen i mötet med patienter som riskerar att hamna i eller befinner sig i *Ilskeprocessen*.

REFERENSER

1. Ahlquist, M. *Vad orsakar ilska?* Stockholm: Stockholms universitet; 2006.
(Elektronisk, läst 2009-09-09).
Tillgänglig: <<http://www.uppsatser.se>>.
2. Kim, S H. *The Nature of Theoretical Thinking in Nursing*. New York: Springer Publishing Company; 2000
3. Ekman, P. *Are there basic Emotions?* Psychological Review. 1992; 99(3): 550-553.
4. Hess, U., Thibault, P. *Darwin and emotion expression*. American Psychologist. 2009; 64(2): 120-128.
5. Kosslyn, S M., Rosenberg, R S. *Psychology*. USA: Pearson education; 2004.
6. Potter-Efron, R T., Potter-Efron, P S. *Att handskas med ilska*. Lund: Studentlitteratur; 2009.
7. Nationalencyklopedin. (Elektronisk). *Ilska*. Tillgänglig: <<http://www.ne.se/>>. (2009-09-09).
8. van Manen, M. *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. Canada: The Althouse press; 1997.
9. Molander, J. *Vetenskapsteoretiska grunder: Historia och begrepp*. Lund: Studentlitteratur; 2003.
10. Husserl, E. *Fenomenologins idé*. Göteborg : Daidalos; 1995.
11. Birkler, J. *Filosofi och omvårdnad*. Stockholm: Liber; 2007.

12. Martinsen, K., Waernes, K. *Pleie uten omsorg?, norsk sykepleie mellom pasient og profesjon*. Oslo: Pax Forl; 1979.
13. Skott, C. (red). *Berättelsens praktik och teori: narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur; 2004.
14. Johansson, A. *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur; 2005.
15. Abma, T A., Widdershoven, G A M. *Sharing stories: Narrative and Dialogue Responsive Nursing Evaluation*. Evaluation & the Health Professions. 2005: 28(1): 90-109.
16. Polit, D F., Beck, C T. *Essentials of nursing research: methods, appraisal, and utilization*. Philadelphia: Lippincott; 2006.
17. Graneheim, H U., Lundman, B. *Kvalitativ innehållsanalys*. I Granskär, M., Höglund Nielsen, B. (red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvården*. Lund: Studentlitteratur; 2008.
18. Nilstun, T. *Forskningsetik i vård och medicin*. Lund: Studentlitteratur; 1994.
19. Fridlund, B., Hildingh, C. *Qualitative research methods in the service of health*. Lund: Studentlitteratur; 2000.
20. Lincoln, Y S., Guba, E G. *Naturalistic inquiry*. London: Sage publications Inc; 1985.
21. Gadamer, H-G. *Sanning i metod och urval*. Göteborg: Daidalos; 1997.
22. Skau, G M. *Mellan makt och hjälp*. Malmö: Liber; 2003.
23. Juul- Jensen, U. *Moraliskt ansvar och människosyn. Attityder till social- och hälsovård*. Lund: Studentlitteratur; 1985.

24. Jahren-Kristoffersen, N., Nortvedt, F., Skaug, E A. *Grundläggande omvårdnad I*. Stockholm: Liber; 2006.
25. Hörberg, U. *Att vårdas eller fostras. Det rättspsykiatriska vårdandet och traditionella grepp*. Diss. Växjö: Växjö Universitet; 2008.
26. Lowen, A. *Joy: The surrender to the Body and to Life*. England: Penguin books; 1995.
27. Thomas, S., Smucker, C., Droppleman, P. *It hurts most around the heart: a phenomenological exploration of womens anger*. *Journal of advanced nursing*. 1998; 28(2): 311-322.
28. Kuziniar, T J., Morgenthaler, T I., Afessa, B., Kaiser, G. *Chronic Cough From the Patient's Perspective*. *Mayo Clinic Proceedings*. 2007; 82(1): 56-60.
29. Fogarty, C., Cronin, P. *Waiting for healthcare: a concept analysis*. *Journal of Advanced Nursing*. 2008; 61(4): 463-471.
30. Stryhn, H. *Etik och omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur; 2007.
31. Isaac-Rubin, T. *Boken om ilska*. Stockholm: Wahlström & Widstrand; 1994.
32. Ekman, P. *Emotions revealed*. London: Orion Publishing CO; 2004.
33. Theron-Stimmel, D., Link, J., Daughery, D., Raffeld, P. *Anger and Shame as Predictors of Psychopathology*. *Psychology Journal*. 2009; 6(2): 78-86.
34. Ramírez, J M., Andreu J M. *Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity) Some comments from a research project*. *Neuroscience and biobehavioral Reviews*. 2006; 30: 276-291.
35. Peled, M., Moretti, M M. *Rumination on Anger and Sadness in Adolescence: Fueling of Fury and Deepening of Despair*. *Journal of Clinical Child and*

Adolescent Psychology. 2007: 36(1): 66–75.

36. Matheson, K., Anisman, H. *Anger and shame elicited by discrimination: Moderating role of coping on action endorsements and salivary cortisol.* European Journal of Social Psychology. 2009: 39: 163-185.

Bilaga 1

Huvudkategori	Subkategori	Kod
Ilska väcks till liv (dåtid)	Ilska över att någon annan behandlas felaktigt	Våld/hot mot medmänniska Förakt Rasism/främlingsfientlighet Förnedring
	Ilska över att inte kunna påverka situationen	Vanmakt/maktlöshet Ovisshet
	Ilska över att själv hamna i ett utsatt läge	Kränk Hotad Mindre värd Orättvist behandlad Anklagad Påhoppad Väntan
Känslan i kroppen under ilska (nutid)	Ilska byggs upp och sprider sig inombords	Molande värk Smygande / krypande ilska Lösgörande från inre
	Ilska känns i hela kroppen	Känner inte igen sig själv Ändrad tidsuppfattning Ändrad känsla i rummet Kroppens inre reaktioner
	Ilskans väg ut ur kroppen	Verbal Gråt Fysiska handlingar

Känslor och tankar i kroppen efter ilska (framtid)	När ilska försvinner – försvinner energin med den	Kraftansträngning Energi försvinner med ilska Symtom efter ilska
	Insikter och reflektioner i efterhand	Ånger Skuldkänslor Vilja att ge igen Skam
	Ilska som något positivt	Stolthet Drivkraft Mod Lycka