

oplevelser, de havde haft på arbejdet for nylig. Den ene stressoplevelse skulle handle om en situation, hvor der var gode muligheder for at gribe ind i situationen og klare skærene. Den anden stress-situation skulle handle om en situation, hvor der objektivt ikke var ret meget, den pågældende sygeplejerske kunne gøre for selv at lette eller afhjælpe stress-situationen.

Efter beskrivelsen af disse stress-situationer skulle alle sygeplejerskerne skrive, hvorledes de havde "håndteret" de to stress-situationer, og om det var deres typiske måde at håndtere stress-situationer på (hvad det som regel var).

Disse oplysninger om sygeplejerskerens måde at håndtere stress-situationer på blev sammenholdt med sygeplejerskernes beskrivelse af deres trivsel i arbejdslivet og deres positive og negative følelser i det daglige arbejde.

Det viste sig, at der forekom to klare sammenhænge mellem håndtering af stress-situationer og den følelsesmæssige trivsel i arbejdet.

For det første var der en gruppe sygeplejersker, der typisk reagerede på stress med "undgåelse", dvs. en tendens til både at undgå selve situationen, eventuel ligefrem flygte fra den, men også en tendens til at undgå at tænke over situationen, altså en slags

indre undgåelse af bevidsthed om den stressende situation. De sygeplejersker, der mest udpræget benyttede undgåelse som reaktionsform ved stress, havde den dårligste trivsel på arbejdet og den højeste hyppighed af negative følelser som nervøsitet og mismod.

For det andet var der en gruppe sygeplejersker, der reagerede på stress-situationer ved at tage sig god tid til at tænke situationen godt igennem og derefter forsøge at gøre noget praktisk ved problemerne. Disse sygeplejersker havde en særlig god psykologisk trivsel på arbejdet og særlig mange positive følelser af glæde og tilfredshed i det daglige arbejdsliv.

Til forskernes egen overraskelse var der ingen sammenhæng mellem det at bruge forskellige reaktionsformer ved de to typer af stress-situationer og den psykiske trivsel.

tn

Kilde: Bowman, G. & Stern, M. (1995): Adjustment to Occupational Stress: The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (3), 294-303.

lastningen i situationen. Billings og Moos havde en lignende inddeling i 1981; de kaldte deres væsentligste dimensioner for 1) aktive handlemæssige 2) aktive kognitive og 3) undgåelsesorienterede strategier. Folkman og Lazarus fremførte i 1980 en to-dimensional coping-teori. De inddeler mestingsstrategier efter, om de er overvejende *problemfokuserede* eller *emotionelle*. De problemfokuserede strategier er rettet mod at ændre selve den belastende situation, mens de emotionelle strategier søger at reducere det oplevede kropslige eller psykiske ubehag. I visse traumatiske situationer er der kun få muligheder for at ændre omstændighederne; derfor vil de relevante mestingsstrategier nærmest få karakter af at være en række forsvarsmekanismer.

Hvis man bliver udsat for en livstruende situation - som ved et overfald, et skuddrama eller en skibskatastrofe - vil man forvente, at der vil optræde problemfokuserede strategier ifm. forsøg på overlevelse, og når personen er i sikkerhed, vil den efterfølgende tid være domineret af emotionelle strategier.

Hvis den livstruende situation er af længere varighed som ved gidseltagning, fangenskab og ved krigsdeltagelse, vil man forvente, at begge typer af strategier bruges hyppigt og skiftende. Implicit i de forskellige coping-teorier finder man forskellige grundholdninger

I sidste nummer bad vi læsere om at udfylde et spørgeskema, der beskriver forskellige måder at reagere på i belastende situationer. Her præsenterer vi en redegørelse for den teoretiske baggrund for skemaet. I næste nummer vil vi fortælle om, hvad spørgeskemaet viste.

Hvilke strategier bruger vi for at klare belastninger?

Hvilke bestræbelser eller strategier anvender vi, når vi møder eller selv stiller os krav, som er en væsentlig udfordring for os - ikke blot trivielle krav, der kan klares med rutinen? Mestring (engelsk: coping) er i den psykologiske faglitteratur et almindeligt anvendt begreb, der dækker vores forsøg på at klare en truende eller belastende situation.

Coping-området har været noget præget af to aktive amerikanske forskere, Richard Lazarus og Susan Folkman. I dag defineres coping af Monat og Lazarus (1991, s. 5) som "en persons anstrengelser for at mestre krav (under skadelige, truende eller udfordrende betingelser), der vurderes som belastende eller overskridende hans eller hendes ressourcer.

Hvilke hoveddimensioner indgår i mestring? Pearlman og Schooler (1978) skelnede mellem strategier, der forandrede 1) situationen, 2) meningen med situationen eller 3) kontrollerede be-

til opfattelsen af forholdet mellem belastningsmiljø og personen. Ovennævnte Billings og Moos hører til dem, der har understreget individets stabilitet over tid og forskelligartede situationer, mens Lazarus og hans kolleger har fremhævet det foranderlige i det dynamiske samspil mellem situationen, som den opleves og vurderes af personen, og personen selv. De ser situationens krav som langt mere betydningsfuldt end personlighedstræk.

I Lazarus og Folkmans teori om coping indgår to vurderinger. Den første vurdering er et forsøg på at bestemme situationens art samt dens krav, og den anden vurdering drejer sig om, hvad personen skal gøre ved den. Teorien lægger således vægt på den bevidste, kognitive vurdering, men flere undersøgelser har vist, at vi i nogle situationer handler reflektorisk og i andre benytter os af forsvarsmekanismer og afviser at udnytte tilgængelig information. Forskningen i coping-strategier har været domineret af diverse lister over anvendte strategier, som kunne bruges til at beskrive og sammenligne svarpersoner ud fra deres brug af problemløsende og emotionelle strategier.

Lazarus og hans forskningskolleger udviklede et coping-skema kaldet "Ways of Coping", der er det mest anvendte redskab på området. Det inde-

holder følgende otte mestringsstrategier:

- 1) *konfrontation* (f.eks. "udtrykke vrede mod de(n) person(er), som har forårsaget problemerne").
- 2) *distancering* (f.eks. "lod mig ikke gå på - nægtede at tænke for meget på det").
- 3) *selvkontrol* (f.eks. "prøvede at holde mine følelser for mig selv").
- 4) *social støtte* (f.eks. "talte med nogen om, hvordan jeg følte").
- 5) *accepterede ansvar* (f.eks. "jeg bebrejdede mig selv").
- 6) *undgåelse* (f.eks. "jeg undgik i almindelighed andre mennesker").
- 7) *problemløsning* (f.eks. "koncentrerede mig om det næste, jeg skulle gøre").
- 8) *positiv revurdering* (f.eks. "jeg forandrede mig eller voksede som menneske på en god måde").

"Ways of Coping" er afprøvet i en række undersøgelser og er som nævnt almindeligt brugt i dag. Det blev bl.a. anvendt i en undersøgelse af de akutte eftervirkninger af skuddramaet på Aarhus Universitet (Eiklit, 1994). De studerende, som befandt sig i bygningen, blev sammenlignet med psykologistuderende, der beskrev deres reaktioner på en krise eller en belastende tilstand. De skuddrama-berørte brugte følgende fire mestringsstrategier signifikant mere mindretallet sammenligningsgruppen.

psykologiske begreber som perceptuelt forsvar, fortrængning og distraktion.

To engelske og en iransk psykolog, Roger, Jarvis og Najarian (1993), har arbejdet videre med udvikling af et bedre måleredskab for mestringsstrategier. Endler og Parker på mange punkter, men mener, at disse har overset en fjerde basal mestringsstrategi: Evnen til at adskille eller distancere sig fra belastende begivenheder uden at benægte eller fortrænge dem og uden at ville undgå belastningen.

De udviklede et skema kaldet Coping Styles Questionnaire (CSQ), som var det skema, vi bragte i en dansk oversættelse i sidste nummer af Forskningsnyt. Dette blev afprøvet på 311 studerende og grundigt statistisk analyseret. Undersøgelsen viser, at der er grund til at fastholde de fire strategier som basale, og at de fire strategier er velafgrænsede i forhold til hinanden. Besvarelserne blev sammenholdt med et spørgeskema (ECQ), der blev brugt til at undersøge forskellige former for følelsesmæssig kontrol. Impulsivitet ifølge ECQ korrelerede i høj grad med emotionel mestringsstrategi og i lav grad med problemfokuseret og distancerende mestringsstrategi ifølge CSQ. Høj grad af følelsesmæssig hæmmethed ifølge ECQ viste sig at korrelerer højt med undgåelsesmestringsstrategi. Høj grad af grublen over følelsesmæssigt oprivende begiven-

pen: *Konfrontation, selvkontrol, acceptere ansvar og problemløsning*. Kun på ét område lå de højt: *Social støtte*. Interessant var det også, at de studerende, der var inde i kantine, da dramaet fandt sted, var mere konfronterende og mere problemløsende end de studerende, der befandt sig andre steder i bygningen. De studerende i kantine havde de alle været tæt på døden, men var undsluppet via aktive handlinger.

To canadiske psykologer, Endler og Parker, har i 1990 vist, at Ways of Coping lider af en række måletekniske (psykometriske) mangler. De valgte at bygge et nyt skema op fra grunden på baggrund af tidligere skemaer og undersøgelser. De ser de problemorienterede strategier som rettet mod opgaven/situationsforanderlige forhold og de emotionelle strategier som rettet mod personen i form af følelsesreaktioner, selvoptagethed og fantasiaktivitet.

De foreslår imidlertid, i lighed med f.eks. Billings og Moos, at undgåelse er en tredje basal mestringsstrategi. Undgåelse kan være enten personorienteret eller opgaveorienteret: En person kan således undgå en belastende situation ved at opsøge andre mennesker og få deres støtte, eller vedkommende kan engagere sig i en helt anden opgave end den foreliggende. Herved relaterer undgåelsesmestringsstrategi sig til traditionelle

der hang sammen med høj grad af emotionsfokuseret mestring og undgåelsesmestring, men lav grad af problemfokuseret og distancerende mestring. Problemfokuseret og distancerende mestring ser foreløbig ud til, generelt set, at indebære de bedste muligheder for at reducere de negative virkninger af stress og belastninger. Men om det gælder i alle situationer og for forskellige personlighedstyper er nogle af fremtidens forskningsopgaver.

ac

Kilde:

- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990): Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5) 844-854.
- Roger, D., Jarvis, G. & Najarian, B. (1993): Detachment and Coping: The Construction and Validation of a New Scale for Measuring Coping Strategies. *Personal and Individual Differences*, 15 (6) 619-626.
- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1981): The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Impact of Stressful Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 877-891.
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978): The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Monat, A. & Lazarus, R. S. (1991): *Stress and Coping: An Anthology*. New York: Columbia University Press.
- Elklit, A. (1994): Skuddramaet på Aarhus Universitet. *Psykologisk Skrifiserie* 19, (3).
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980): An Analysis of Coping in a Middleaged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Nøgle til

Coping Styles Questionnaire

Problemfokuseret mestring:

Spm.: 2, 9, 12, 16, 18, 24, 26, 30, 35, 36, 39, 43, 47, 48, 57, 58,

Distancerende mestring:

Spm.: 3, 4, 8, 13, 19, 23, 27, 29, 32, 33, 40, 45, 50, 52, 55,

Emotionsfokuseret mestring:

Spm.: 1, 5, 6, 7, 10, 14, 15, 21, 25, 34, 37, 41, 46, 49, 54, 56,

Undgåelsesmestring:

Spm.: 11, 17, 20, 22, 28, 31, 38, 42, 44, 51, 53, 59, 60,

Hvis man ønsker selv at gøre sit spørgeskema op, tildeles

| Kategori | Værdien |
|-------------|---------|
| Altid | 3 |
| Oftede | 2 |
| Nogle gange | 1 |
| Aldrig | 0 |

Svarene indenfor hver type lægges sammen og deles med antal svar. Herefter kan brugen af de fire typer sammenlignes.

Sidetallet i dette nummer af Forskningsnyt fra Psykologien er undtagelsesvis udvidet fra 20 til 24 sider på grund af vores redegørelse for teorien bag den spørgeskemaundersøgelse, vi bragte i nummer 5.

Redaktionen