

Stress og mental helse i Romania

Mer kunnskap om mellommenneskelige relasjoner og økte forventninger om mestring vil kunne dempe konflikter blant voksne. For ungdom vil trening i stressmestring hjemme og i skolen virke positivt, ifølge Bancila

PUBLISERT 1. desember 2006

DELIA BANCILA



forsvarte 19. desember 2005 sin avhandling *Psychosocial stress and distress in Romanian adolescents and adults* for PhD-graden ved Universitetet i Bergen.

Avhandlingen inngår som del av prosjektet «The social environment's influence on health and well-being» som har pågått siden 1996 under ledelse av professor Maurice Mittelmark ved Universitetet i Bergen. Denne avhandlingen studerer sammenhengene mellom to spesifikke stressorer (stress i nære relasjoner og daglige bekymringer) og mental fungering. I den empiriske analysen tas det hensyn til individuelle forskjeller i mestringsevne og tilgang på sosial støtte. Videre studeres effektene av alder og kjønn på sammenhengene mellom stressorene og psykisk fungering. I analysene benyttes det data fra et tilfeldig utvalg av voksne i alderen 25 til 79 år bosatt i byen Sibiu i Romania, og fra et tilfeldig utvalg av ungdom mellom 13 og 19 år fra skoler i Bucuresti.

Resultatene viser at stress i nære relasjoner, hverdagslige bekymringer og sosial støtte har ulike og spesifikke effekter på psykologisk fungering. Over tid er stress i nære relasjoner sterkere relatert til angst enn til depresjon, mens stress fra hverdagslige bekymringer har en ikke-spesifikk sammenheng med både angst og depresjon. Mestringsevne og sosial støtte spiller viktige, men ulike roller i håndteringen av stress

hos både voksne og ungdom. Prosessene som leder fra stress til nedsatt psykologisk fungering blir også påvirket av kjønn, men ikke på samme måte for ungdom som for voksne.

Avhandlingen konkluderer med at stress i nære relasjoner er en signifikant risikofaktor for redusert mental helse, uavhengig av alder og kjønn. Det er likevel forskjeller i mønsteret mellom stressorene, mestringsressurser og mental fungering hos voksne og ungdom. Resultatene har stor betydning for det helsefremmende arbeidet. I voksenbefolkningen generelt kan konfliktnivået reduseres ved å øke kunnskapen om mellommenneskelige relasjoner og ved å øke mestringsforventningene hos aktørene. For ungdomsgruppen vil trening i stressmestring hjemme og i skolen kunne resultere i bedre mestringsevne og en bedret evne til å søke og motta støtte i sitt sosiale nettverk.

Kontakt delia.bancila@iuh.uib.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 12, 2006, side