

Psykisk helse og mestring

Noen mestrer store påkjenninger, livskriser og stress uten særlige problemer. Andre får vansker av langt mindre grunner. Hva kan grunnene til slike forskjeller være? Og kan disse måles?

PUBLISERT 1. august 2007

ODDGEIR FRIBORG



forsvarte 9. juni 2006 sin avhandling *Validation of a scale to measure resilience in adults* for dr.psychol.-graden ved Universitetet i Tromsø.

Oddgeir Friborg har utviklet et spørreinstrument for å måle psykologisk motstandsdyktighet, eller det som nordlendinger kaller «å stå han av» uten å få særlige psykologiske men. Instrumentet er utprøvd på en rekke grupper i Norge og er allerede i bruk av forskere internasjonalt.

Innenfor psykisk helsevern har en tradisjonelt viet beskyttende faktorer liten oppmerksomhet. Langtidsstudier viser imidlertid at ca. en tredel av de som opplever langvarig stress og vanskeligheter, likevel mestrer forholdene uventet bra. I doktorarbeidet finner Friborg at det er en blanding av personlige egenskaper, familiære og sosiale faktorer som bidrar til et positivt resultat på tross av vansker.

Livskriser eller stress betraktes vanligvis som en risikofaktor for psykisk sykdom. Samtidig er det å lære å mestre stress en forutsetning for å bli psykisk sterkere. Det kan sammenlignes med effekten vaksiner har. Uten eksponering for noe potensielt skadelig utvikles heller ingen immunitet. Det å overvinne livskriser, eksempelvis en kreftsykdom, kan føre til at man ser livet i et nytt lys og føler det mer meningsfullt.

Friborg finner at faktorer som beskytter og fremmer psykisk helse, er positiv tro på egne evner, humor og evne til å se på negative livshendelser som noe utbytterikt. God sosial kompetanse i form av en varm og utadvendt personlig stil, gode sosiale nettverk og et familieklima preget av stabilitet, samhold og toleranse er også viktig. Sosial kompetanse synes å være en særlig viktig faktor for å komme seg lettere gjennom negative livshendelser. I et smerteeksperiment fant man også at sosialt kompetente mennesker opplevde langt mindre stress og smerte enn personer som var sosialt mer usikre.

Doktorgradsarbeidet til Oddgeir Friborg er basert på svar fra 60 pasienter ved voksenpsykiatrisk poliklinikk ved Åsgård sykehus, et tilfeldig trukket utvalg på 1000 personer fra Tromsøs befolkning, 480 søkere til befalsskolen og 540 studenter ved Universitetet i Tromsø og Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet i Trondheim. Aldersspennet var 20–50 år.

ofriborg@psyk.uit.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 44, nummer 8, 2007, side