

Stress – om at tilpasse sig hverdagens belastninger.

Skrevet af:

Maja Kellberg og

Rødlundvej 7

8462 Harlev J

Email: maja_kellberg@hotmail.com

Bitta Andersen

Sct. Paulsgade 42B, 2. sal

8000 Århus C

britta-andersen@stofanet.dk

Vi har i vort speciale undersøgt fænomenet stress. Vi har i den forbindelse taget udgangspunkt i problemstillingen, hvorfor nogen mennesker er bedre til at tilpasse sig hverdagens stressbelastninger end andre.

På baggrund af den teoretiske fremstilling, i hvilken vi har inddraget såvel klassikere som helt nye teoretiske bidrag fra den internationale videnskabelige litteratur, har vi konkluderet, at stress opstår i relationen mellem individ og miljø.

I den forbindelse er det enkelte individs subjektive vurderinger et nøgleord. Da subjektive vurderinger ofte finder sted ubevidst vil et menneske, der lider af stress, ikke nødvendigvis selv kunne skabe forandring ved at "tænke anderledes om sin situation".

I medierne er der ofte en tendens til at fokusere på mængden af ydre belastninger i forbindelse med stress. Som det vil fremgå af artiklen, er denne forklaringsmodel ikke fyldestgørende.

Endvidere kan der være en tendens til fokusere på det enkelte individ. Nogen mennesker er mere sårbare end andre, hvilket kan skyldes individets tidlige barndomsoplevelser. Som psykologer må vi imidlertid være bevidste om, at faktorer som den genetiske udrustning samt den aktuelle kontekst tillige influerer på og medvirker til at fremkalde sårbarhed.

Om at tænke anderledes om sin stress

Ifølge Richard B. Lazarus, der var professor i psykologi ved University of California og én af pionererne indenfor den moderne stressforskning, har der været en tendens til at fokusere på stress som værende enten mængden af ydre påvirkninger eller som individets reaktion på disse.

Udgangspunktet i Lazarus' teori er, at stress opstår i *relationen* mellem et sårbart individ og en belastende situation.

I sin seneste bog skaber Lazarus en syntese mellem begreberne stress og emotion¹. Han begrundet det med, at der altid vil være emotionel reaktion i forbindelse med stress, og at det vil frembringe et mere nuanceret billede af individets tilpasning - eller mangel på samme - at fokusere på emotioner. Han opererer med 15 forskellige emotioner, der hver er et udtryk for et givent forhold mellem individ og miljø.

Med en kognitiv-fænomenologisk tilgang skriver Lazarus, at det er individets subjektive vurdering af de objektive betingelser, der ligger til grund for den emotionelle reaktion. Den subjektive vurdering er influeret af forskellige faktorer ved personen og ved miljøet. Lazarus fremhæver i den forbindelse blandt andet det enkelte individs engagement og overbevisninger.

Lazarus har sammen med S. Folkman fremsat en transaktionel model for stress, i hvilken den subjektive vurdering tilsammen med individets coping er nøglebegreberne². Denne model danner grundlag for en artikel B.A. Beresford: *Resources and Strategies: How Parents cope with the Care of a Disabled Child*. Beresfords hypotese er, at forældre til et handicappet barn som følge af stressfaktorer forbundet med det daglige liv kan have en øget sårbarhed. Hun konkluderer dog, at sammenhængen ikke er entydig, idet forskellige faktorer, og herunder tilgængelige copingressourcer, medierer influensen af disse stressfaktorer.

Lazarus fremhæver, at den subjektive vurdering kan og ofte vil finde sted, uden at individet er bevidst herom. Denne påstand understøttes af undersøgelser af split-brain patienter foretaget af neuropsykologen Joseph LeDoux³. Split-brain er en operation, hvor nerveforbindelserne mellem de to hjernehalvdele i et større omfang destrueres for at dæmme op for alvorlige epileptiske anfald. Information præsenteret til en hjernehalvdel er hermed ikke tilgængelig for den anden. Brocas område, der styrer talefunktionen, sidder i venstre hjernehalvdel. Hos patienterne i undersøgelsen blev højre hjernehalvdel instrueret til at udføre forskellige former for respons, som fx at vinke eller grine, af grunde, der var ukendt for venstre hjernehalvdel.

Når patienterne efterfølgende blev bedt om en sprogliggørelse af deres handlinger, så tillagde venstre hjernehalvdel handlingen en forklaring, som om den kendte til årsagen, selvom det som

¹ Lazarus, R. B. (1999): *Stress and Emotion: A Synthesis*.

² Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, NY.

³ LeDoux, J. (1998): *The emotional Brain. The mysterious underpinnings of emotional life*. NY, Simon & Schuster

følge af operationen ikke var tilfældet. Heraf fremgår det, at mennesker gør ting af årsager, der er ubevidste, om end de tror de er bevidste herom!

Lazarus fremhæver endvidere, at der er tale om to former for ubevidste subjektive vurderinger: dels det kognitivt ubevidste og dels det ubevidste som resultat af egoforsvarsprocesser.

Den kognitive videnskab har med sine undersøgelser af, hvorledes mennesker bearbejder information som en ubevidst proces, udviklet velbegrundede modeller af de mentale funktioner. Heraf fremgår det, at en stor del af et individs processering af input foregår ubevidst. Ubevidste subjektive vurderinger kan således finde sted som følge af, at individet ikke er i stand til at rette opmærksomhed på alle stimuli.

Det ubevidste som følge af egoforsvarsprocesser udspringer af Freuds teori. Freuds ubevidste er en dynamisk størrelse, hvor drifterne og fortrængte oplevelser søger at styre og regere individet efter lystprincippet. Lazarus forener hermed sin kognitiv-fænomenologiske teori med den psykoanalytiske teori.

Ifølge Lazarus kan det være svært at blive bevidst om sine subjektive vurderinger, og han henviser i den forbindelse især til de, som er et resultat af egoforsvarsprocesser. Det betyder, at det for den enkelte ikke altid vil være tilstrækkeligt selv at forsøge at tænke anderledes om de daglige belastninger og derved ændre sin situation. Mennesker kan i mange situationer opleve emotioner og stress uden at være bevidst om, hvad der ligger til grund for det. Psykologens opgave bliver i den forbindelse at medvirke til, at det enkelte individ opnår en større indsigt heri.

Dette er for os at se af stor betydning - særligt i det moderne samfund, hvor der er et krav til det enkelte menneske om at *tilpasse sig arbejdsmarkedets herskende logik og krav om fleksibilitet, omstillingsevne, mobilitet og livslang læring/kompetenceudvikling*⁴.

Det enkelte menneske har øget kontrol over og ansvar for sin arbejdsproces, hvilket kan være positivt. Ulempen kan være, at den enkelte oftere selv må finde vejen ud af sine problemer, og det sker, ifølge Jørgensen, hyppigt ved at arbejde mere og hårdere. Grænsen for, hvor meget arbejdet må fylde, i forhold til fx familielivet, skal sættes af medarbejderen selv, hvilket kan betyde øget risiko for udbrændthed og arbejdsnarkomani.

Kvinder og stress.

⁴ Jørgensen, C.R.(2002): *Psykologien i senmoderniteten*. Hans Reitzels Forlag. S. 101f.

Ifølge Bo Netterstrøm viser flere nyere undersøgelser, at omkring en femtedel af den danske befolkning næsten dagligt udviser symptomer på stress, hyppigst blandt ufaglærte og kvinder. Blandt den almene befolkning forklares dette med den enkeltes omfang og styrke af arbejdsopgaver og udefrakommende krav⁵.

Lundberg & Helleström⁶ har foretaget en undersøgelse af sammenhængen mellem overarbejde og produktionen af stresshormonet cortisol hos 227 svenske kvinder. Kvinderne var ansat på fuld tid (35 timer eller mere) og arbejdede indenfor servicesektoren samt sundheds- og undervisningsområdet. Hver af kvinderne rapporterede deres samlede arbejdstid pr. uge (inklusive overarbejde), samt den tid de anvendte til ubetalt arbejde. Ubetalt arbejde var bl.a. husholdning og børnepasning. Ca. 80 kvinder ud af de 227 havde jævnlige overarbejde, mellem 1 og 35 timer. Undersøgelsen viste, at kvinder, der arbejdede mere end 10 timer ekstra om ugen, havde et signifikant højere indhold af cortisol i deres spyt end kvinder, der arbejdede fuldtid og kvinder, der havde moderat overarbejde (mindre end 10 timer om ugen). Blandt de kvinder, der havde moderat overarbejde, fandt man derimod en stigning med hensyn til søvnproblemer.

Lundberg & Hellström understreger, at de kvinder, der havde mere end ti timers overarbejde om ugen, ligeledes rapporterede om høj grad af ansvarlighed i forhold til pasningen af deres børn, hvilket tillige kan have bidraget til deres forhøjede cortisolindhold.

Som det fremgår kan det forholde sig således, at kvinder er mere stressede end mænd, hvilket måske kan skyldes, at kvinder bruger mere tid på ubetalt arbejde. Ifølge Lazarus vil denne forklaring dog være for simpel, idet der hermed udelukkende fokuseres på mængden af ydre påvirkninger.

En anden forklaringsmodel kunne være, at der er neurologiske forskelle på mænd og kvinder. Den russiske neuropsykolog, Elkhonon Goldberg⁷ har undersøgt frontallappernes betydning for det han betegner som adaptive, aktørcentrerede beslutninger, der handler om at vælge, hvad der er godt for én selv. Han har i den forbindelse påvist, at kvinder har en tendens til at træffe kontekstafhængige beslutninger, hvorimod mænd i højere grad beslutter sig ud fra den foreliggende situation. Hvorvidt der findes en neurologisk forklaring på dette, er dog endnu uvist.

⁵ Netterstrøm, B. (2002): *Stress på arbejdspladsen. Årsager, forebyggelse og håndtering*. Hans Reitzels Forlag.

⁶ Lundberg, U. & Hellström, B. (2002): Workload and morning salivary cortisol in women. *Work & Stress*. Vol.16. NO.4, 356-363.

⁷ Goldberg, E. (2002): *Hjernens dirigent. Frontallapperne og den civiliserede bevidsthed*. Kbh.: Psykologisk forlag.

En utryg opvækst giver stress senere i livet?

I forhold til at undersøge hvorfor nogle mennesker er bedre til at håndtere hverdagens stress end andre er det ud fra en psykologfaglig interesse næsten uundgåeligt at stille sig selv det spørgsmål, om ikke der er en sammenhæng mellem dette og en tryk opvækst.

John Bowlby foreslår f.eks. i sin tilknytningsteori, at den indre arbejdsmodel, barnet har udviklet af den tidlige tilknytning, påvirker barnet på mindst tre områder:

- den måde barnet relaterer sig til andre på
- den måde barnet nærmer sig omgivelserne på
- den måde barnet løser vanskelige problemer på senere igennem hele livet.

Siegel⁸ er enig heri, idet han påpeger, at interaktionen mellem forældre og barn er afgørende for den måde, hvorpå selvet bliver reguleret. Han hævder således, at emotionsreguleringen hele livet igennem har afgørende betydning for den grad af fleksibilitet, hvormed sindet manifesterer sig i interaktion med omgivelserne. Dysfunktionelle selvreguleringsmønstre ses ofte hos mennesker med en usikker tilknytning. Såfremt der er tale om forvirrede tilknytningsoplevelser, erhverver barnet sig evnen til at reagere på stress ved at dissociere processer, hvilket fører til dissociative tilstande.

Dissociative lidelser kan bl.a. vise sig i form af angstneuroser (panikangst, fobier, tvangsneuroser og posttraumatisk stress-syndrom) og narcissistiske karakterstrukturer.

Siegel understreger, at karakteren af emotionsreguleringsprocessen vil variere fra menneske til menneske, og at den sandsynligvis er under indflydelse af såvel konstitutionsmæssige træk som af tilpasninger til erfaringen.

Ifølge Poul Videbech⁹ har undersøgelser fra den nyeste neurobiologiske forskning vist, at rotter, der er taget fra deres mor tidligt i opvæksten, og som vokser op i et utrygt miljø med kraftig støj og andre belastninger, har øget aktivitet i det sympatiske nervesystem. Dette har vist sig også at gælde for kvinder, der i barndommen har været udsat for incest, hvor selv mild stress i forskellige situationer senere i livet giver anledning til langt voldsommere reaktioner end hos de kvinder i kontrolgruppen, der har haft en normal barndom.

Videbech tolker disse resultater på følgende måde: et menneskes stresshåndteringssystem, blandt andet cortisolsystemet, indstilles under opvæksten, og dette instillingsniveau har betydning for menneskets reaktionsmåde livet igennem: *en utryk opvækst kan altså medføre, at vi bliver dårligere*

⁸ Siegel, D. J. (2002): *Sindets tilblivelse og udvikling*. Forlaget Klim

⁹ Videbech, P., i: Brinch, J., Bøgeskov, J. & Elleman, K. (red.) (2002): *Hjernen og Stress: Hjerneforskningen om stress, en oversigt over aktuel viden*. Hjerneforum.

til at håndtere stressende livsomstændigheder som voksne og lettere reagerer med depression eller angst.

Michal Lewis¹⁰ hævder dog, at det ikke er muligt at finde et lineært kausalitetsforhold mellem dårlige opvækstvilkår og uhensigtsmæssig stresshåndtering senere i livet. Via sin forskning i tilknytning mener Lewis at kunne påvise, at tilknytningsrelationerne ved etårsalderen ikke kan forudsige tilknytningsrelationerne hos unge voksne, dvs. at arbejdsmodellerne eller erindringerne ingen lighed har med det, deres tilknytningsrelationer rent faktisk var.

I stedet har Lewis¹¹ fundet belæg for at sige, at der er sammenhæng mellem den nuværende livstilpasning hos den voksne personlighed og de aktuelle tilknytningsmodeller. Konklusionen på dette må, ifølge Lewis, være, at menneskets konstruktion af den tidlige barndom i høj grad påvirkes af, hvordan den enkelte har det med sig selv på det tidspunkt, undersøgelsen finder sted.

Af undersøgelsen ”Resilience as process” af Sroufe et al.¹² fremgår det, at nyere forskning forsøger at indfange komplekse faktorer i sammenhængen mellem risiko og beskyttelsesfaktorer og barnets udvikling samt de multiple stier til henholdsvis tilpassede og utilpassede resultater. Resilience defineres i denne undersøgelse som evnen til at fungere positivt og være i besiddelse af kompetencer på trods af høj risikostatus, kronisk stress eller alvorlige traumer, og anskuelsen er desuden her, at resilience er en bevægelig proces. *Set ud fra dette perspektiv anskues udviklingsmæssige udfald som værende determineret af genetiske, biologiske, psykologiske og sociologiske faktorer i sammenhæng med miljømæssig støtte.*

Vi mener således ikke, at der er belæg for entydigt at konkludere, at en tryk opvækst med lyttende og empatiske forældre er en garanti for en hensigtsmæssig stresshåndtering senere i livet. Der vil være mennesker, der fungerer positivt i deres hverdag på trods af høj risikostatus eller kronisk stress i løbet af deres barndom eller nuværende livssituation. Desuden er børn født med deres individuelle temperament, hvilket også er en medbestemmende faktor i forhold til deres interaktion med omgivelserne.

¹⁰ Lewis, M. (2002): *Forandringens mulighed. Hvorfor fortiden ikke kan forudsige fremtiden*. Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S.

¹¹ Lewis, M. & Feiring, C. (1989): Infant, Mother, and Mother-Infant Interaction Behavior and Subsequent Attachment. *Child Development*.

¹² Sroufe, A.L., Carlson, E., Egeland, B. (1993): Resilience as process. *Developmental and psychopathology*, 5, 517 – 528. Cambridge University Press.

Skrevet af:

Maja Kellberg og

Rødlundvej 7

8462 Harlev J

Email: maja_kellberg@hotmail.com

Bitta Andersen

Sct. Paulsgade 42B, 2. sal

8000 Århus C

britta-andersen@stofanet.dk