

ROBUSTHED

– Forudsætninger for at klare stress og modgang

Vil du klædes bedre på til at arbejde med din egen og andres modstandskraft? Så er forskning fra positiv psykologi om robusthed måske noget for dig. Undersøgelser i resiliens beskriver og forklarer, hvordan mennesker overkommer stress og modgang i livet. I denne artikel får du både viden og værktøjer til at hjælpe dig selv og andre med at blive mere modstandsdygtige og livsduelige.



HVORFOR ER ROBUSTHED VIGTIG?

Der er over 60 års forskning i resiliens – bedre kendt som robusthed. Robusthed kan både referere til 1) forudsætninger (input) for at komme nogenlunde helskindet igennem modgang og 2) til selve resultatet (output), at man retter sig ud igen ligesom en fjeder, der har været under pres – i stedet for at knække som en blyant. Din modstandskraft er vigtig, fordi den ifølge Reivich og Shatté (2003) påvirker:

- Dine præstationer på uddannelse og på arbejde
- Dit fysiske helbred
- Din mentale sundhed
- Kvaliteten af dine relationer

KÆRT BARN HAR MANGE NAVNE

I denne artikel benyttes primært udtrykket robusthed, men i litteraturen optræder mange forskellige begreber mere eller mindre synonymt – herunder bl.a.:

- Resiliens
- Modstandskraft
- Modstandsdygtighed
- Psykisk hårdførhed
- Mental sejhed
- Livsmod
- Livskraft
- Ukuelighed

HVAD VIDES OM ROBUSTHED?

Robusthed har både at gøre med 1) det hårdføre individ, 2) beskyttende relationer og 3) sunde omgivelser.

1. DET HÅRDFØRE INDIVID

Forskning viser, at der er en lang række kompetencer og personlighedstræk, som kendetegner personer, der er mere robuste end de fleste. De er bl.a. karakteriseret ved egenskaber som følelsesmæssig bevidsthed/regulering, impuls kontrol, optimisme, fleksibel og præcis tænkning, empati, selvtillid, forbundethed og at række ud til andre, altruisme, at have et moralsk kompas, humor, at have en rollemodel, at turde stå ansigt til ansigt med frygt, at have en mission eller mening med livet, træning i mestring af udfordringer, mindre neuroticisme, udadvendthed, åbenhed, ro, livstilfredshed, håbefuldhed, flere positive følelser og færre negative følelser osv. (Reivich & Shatté, 2003; Charney, 2005: tilpasset fra Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003).

2. BESKYTTENDE RELATIONER

I forhold til relationer taler den amerikanske forsker, Ann Masten (2014), om "ordinær magi", fordi helt almindelige relationer virker beskyttende. Det er dog især tætte og meningsfulde forhold, som skaber den største robusthed. Den slags relationer kan du både finde i parforhold, familier, blandt venner og mellem kollegaer mv. Antallet af relationer kan også øge din sandsynlighed for at få hjælp. Under pres er det desværre normalt for mange mennesker at isolere sig og ikke have overskud til at være sammen med andre; men det er netop et af de tidspunkter, hvor det er allervigtigst, at du rækker ud og bruger dit netværk. De personer, som typisk klarer sig bedst, er de, som ikke står alene med alle problemerne (jf. Mehlsen, 2016), men har nogen at tale med om de sværeste ting i livet.

3. SUNDE OMGIVELSER

Dine omgivelser kan være med til at beskytte dig i form af lovgivning og stærke sociale fællesskaber, hvor du oplever samhørighed og lighed med andre. På arbejdet er der såkaldte positive arbejdsmiljøfaktorer, som beviseligt beskytter imod belastninger. Det drejer sig bl.a. om forhold som: indflydelse (jobkontrol) og deltagelse, social støtte og gruppeorganiseret arbejde, tillid og retfærdighed, involvering, mening, engagement og identifikation (med arbejdspladsens holdninger, værdier og/eller mål), udviklingsledelse (vejledning, inspiration og stimulation frem for kontrol), terapeutisk tilbagevenden til arbejde efter sygdom og stress (beskæftigelse under tilpassede vilkår), belønning, balancerede krav, forudsigelighed i arbejdet, arbejdspladstilpasning samt øvelser/træning (Klitgaard & Clausen, 2010). Nogle taler ligefrem om den robuste organisation. Desto flere individer, der er robuste i en afdeling, et team eller en arbejdsplads, desto større er virksomhedens "psykologiske kapital" (Grønvold, 2015).

HVORDAN KAN DU FORBEDRE DIN ROBUSTHED?

Du kan forbedre din robusthed ved at sætte ind på tre forskellige områder: i forhold til dine kompetencer, i dine relationer og i dine omgivelser. På de følgende sider er der primært fokus på dine kompetencer – dvs. hvad du umiddelbart selv kan gøre som en slags "selvforsvar" i forhold til modgang i livet.

1. UDVIKL DINE ROBUSTHEDSKOMPETENCER

Ideelt set bør du opleve social støtte og have et godt arbejdsmiljø mv.; men det er ikke altid tilfældet. Derfor kan det være nødvendigt, at du selv er lidt hårdfør en gang imellem. Du kan betragte din individuelle robusthed som en slags sikkerhedssæle. I den ideelle verden kører alle ordentligt i trafikken, men når det nu ikke er tilfældet i den virkelige verden, er det en god idé at spænde sikkerhedssælen, så du beskytter dig selv. For at styrke din ukuelighed kan du heldigvis udvikle en lang række kompetencer. Forskerne Reivich og Shatté (2003) fremhæver syv kompetencer, men listen er langt fra udtømmende:

FØLELSERMÆSSIG BEVIDSTHED/REGULERING

Følelsesmæssig regulering handler om din evne til at identificere følelsesmæssige oplevelser og kontrollere dine følelsesmæssige reaktioner på ydre hændelser. Identificer de situationer, som fører til uhensigtsmæssige følelsesmæssige reaktioner. Reaktionerne stammer formentlig fra en stærk følelse og bekymring for, hvad en hændelse kan føre til. Kontrollér din respons ved at sætte dine tanker og følelser i perspektiv – f.eks. ved at besvare spørgsmålene (tilpasset fra Reivich & Shatté, 2003, 181):

- *Worst-case overbevisninger.* Hvilke konsekvenser har situationen i værste fald?
- *Sandsynlighed.* Hvor sandsynligt er worst-case scenariet?
- *Best-case overbevisninger.* Hvad er det bedst mulige udfald af situationen?
- *Sandsynligt udfald.* Hvad er det mest sandsynlige udfald? Svaret vil formentlig befinde sig imellem worst-case og best-case scenariet.
- *Løsning.* Hvad er løsningen på det mest sandsynlige udfald af situationen? Hvad vil du gøre for at få det bedst mulige ud af det mest sandsynlige udfald?

IMPULSKONTROL

Impulskontrol er evnen til at kontrollere adfærd for at opnå mål, udskyde behovstilfredsstillelse og tolerere tvetydighed. Du kan træne din impulskontrol ved at forpligte dig selv til at afstå fra noget, du normalt gør - f.eks. at lade være med at bande, undlade at krydse benene, når du sidder eller at bruge din ikke-dominante hånd til daglige gøremål såsom at spise eller at åbne døre osv. (Mcgonical, 2013). Princippet er, at du skal bremse dig selv i dine automatiske måder at gøre ting på for at styrke din impulskontrol.

OPTIMISME

Realistisk optimisme handler om at have fokus på det, som kan kontrolleres. Det kan være noget så simpelt som at lægge mærke til gode ting og forvente mere. Du kan træne din optimisme ved at begrænse skader, når du møder modgang og udbrede det gode, når du møder medgang. Stil dig f.eks. selv spørgsmålene (tilpasset fra Seligman, 2004):

Når noget går skidt

- *Udbredelse.* Hvordan kan du få dine andre livsområder til at blive påvirket så lidt som muligt af situationen?
- *Varighed.* Hvordan kan du få den dårlige situation til at gå over hurtigst muligt?

Når noget går godt

- *Udbredelse.* Hvordan kan du få den gode situation til at påvirke dine andre livsområder så meget som muligt?
- *Varighed.* Hvordan kan du få den gode situation til at vare ved længst muligt?

FLEKSIBEL OG PRÆCIS TÆNKNING

At tænke fleksibelt og præcist handler om at forholde sig til årsager og konsekvenser af problemer på en alsidig måde og at være i stand til at se ting fra flere synsvinkler. Du kan f.eks. træne din tænkning ved at besvare spørgsmålene i ABCD-modellen (tilpasset fra Albert Ellis' ABC-model; tilpasset fra Reivich & Shatté, 2003):

- *A* (adversity; modgang): Hvilket problem har du oplevet?
- *B* (belief; overbevisning): Hvad sagde du til dig selv i det øjeblik? "Jeg tænkte ..."
- *C* (consequences; konsekvenser): Hvilke følelser og hvilken adfærd resulterede det i? "Det fik mig til at ..."
- *D* (disputation; anfægtelse): Hvad kunne du ellers have tænkt, som var mere realistisk, hensigtsmæssig eller bare anderledes?

EMPATI

Empati handler om at kunne identificere og forstå andres følelser. Du kan udvikle din empati ved at følge modellen EMPATHY (Riess & Kraft-Todd, 2014):

- *E* (eye contact; øjenkontakt): Etablér øjenkontakt for at vise, at du har lagt mærke til andre, relaterer dig til dem og er i stand til at koordinere jeres handlinger og indsatser.
- *M* (muscles of facial expression; ansigtsmuskulatur): Forsøg at afkode andres ansigtsudtryk - især frygt – og efterlign (gerne automatisk) andres ansigtsudtryk for at udvise større empati.
- *P* (posture; kropsholdning): Kommunikér gensidig respekt og åbenhed med din kropsholdning ved eksempelvis at sætte dig ned, så du er i øjenhøjde med andre og viser dem, at du har interesse i og tid til dem.
- *A* (affect; følelser): Forsøg bevidst at benævne andres følelser for bedre at forstå dem. Indtag andres perspektiv ved eksempelvis at spørge dem, hvordan de har det.
- *T* (tone of voice; intonation): Vær opmærksom på, hvilken intonation du benytter, da det er afgørende for, hvordan dit budskab opfattes.
- *H* (hearing the whole person; høre hele personen): Medtænk konteksten for at forstå andres nonverbale signaler og følelsesmæssige reaktioner. Se det hele menneske med hans/hendes historie og sociale verden for at forstå vedkommende.
- *Y* (your response; din reaktion): Vær opmærksom på dine følelsesmæssige reaktioner, så du kan vælge at reagere hensigtsmæssigt og velovervejet – i stedet for at falde ned i en spiral med negative følelser.

SELVTILLID

Selvtillid handler om, hvad du tror, du kan gøre med dine færdigheder under bestemte betingelser. Det er en følelse af mestringsevne og troen på egen formåen i forhold til at løse opgaver. Fire forhold påvirker beviseligt din selvtillid (tilpasset fra Maddux, 2002):

- *Mestring.* Tænk på tidligere succesoplevelser, du har haft med en bestemt opgave eller opgaver, der ligner den udfordring, du står over for nu - især gerne svære opgaver. Du kan også sætte dig selv lette og overkommelige mål, som vil give dig nye succesoplevelser.
- *Erfaring via andre.* Læg mærke til andres adfærd og resultater, og sammenlign med dine egne evner på området.
- *Mundtlig overtalelse.* Ros dig selv, og lad dig overtale af andre, som giver dig evaluerende feedback, hvis du opfatter dem som troværdige, og de har viden på området.
- *Fysisk aktivering.* Forbedr din fysiske tilstand, reducer stress og negative følelser samt korriger eventuelle fejlopfattelser af kropslige tilstande.

FORBUNDETHED OG AT RÆKKE UD

Forbundethed og at række ud handler om fornemmelsen af at få støtte fra dine sociale relationer og din evne til at række ud til andre og bede dem om støtte og hjælp. Det kan du bl.a. træne ved at (tilpasset fra Reivich & Shatté, 2003, 46, 243):

- Række ud til andre for at skabe mere intimitet og ikke vente, indtil du har brug for hjælp.
- Lave en liste med idéer til, hvad du kan gøre i forhold til de mennesker, der er omkring dig, som kan bringe jer tættere på hinanden. Det kan være alt fra en besked til en weekendoplevelse.
- Identificere hvilke underliggende overbevisninger, der holder dig tilbage fra at bede andre om hjælp, når du rent faktisk kunne have gavn af det. Stil dig selv spørgsmål som: Hvad betyder det for dig at bede om hjælp? Hvad er det værste ved at bede om hjælp?
- Udfordre dine underliggende overbevisninger ved at undersøge beviser (for og imod), overvej alternativer (hvordan man ellers kan se på situationen) eller at se tingene i et større perspektiv for at reducere eventuel frygt for at række ud til andre og bede om hjælp.
- Støtte og eventuelt trøste andre, når de deler deres sorger med dig. Lige så vigtigt er det dog at kunne tage del i andres glæder. Det gør du ved at respondere aktivt og konstruktivt, når andre deler gode nyheder med dig. Her hjælper det med masser af øjenkontakt, smil, skulderklap, positive følelser og opstemmende latter (tilpasset fra Gyldensted, 2013; Gable et al., 2004).

2. DYRK DINE RELATIONER

Sørg for, at du har nogle mennesker i dit liv, som du kan være fortrolig med. Det kan f.eks. være personer i din familie, venner, bekendte eller kollegaer. Du skal løbende investere i disse relationer – især de tætte og meningsfulde forhold, så de er der den dag, du får brug for dem. "Kollektiv coping" – dvs. fælles mestring - er udtryk for at vi kan gå sammen om at håndtere livets udfordringer. Sammen er vi stærkere. Det viser forskningen i resiliens meget tydeligt (jf. Masten, 2014; jf. Mehlsen, 2016). Det er derfor uklogt at trække sig fra andre, når du får travlt, bliver stresset eller har det skidt. Du kan også overveje at tale med dine kollegaer, din leder, personalemedarbejdere, eksterne konsulenter, coaches, erhvervspsykologer, psykoterapeuter osv. Måske kan du få en mentor på dit arbejde, som passer lidt på

dig. Har du en sundhedsforsikring, får du som regel adgang til at tale med psykologer om stressbelastninger. Benyt dig af den mulighed – og helst inden læsset vælter.

3. SIKR DIG SUNDE OMGIVELSER

Dine omgivelser kan være med til at beskytte dig, hvis de er sunde for dig. Arbejdsmæssigt bør du finde et job, hvor der er et godt fysisk og psykosocialt arbejdsmiljø (jf. Klitgaard & Clausen, 2010). Tilpas de forhold, du selv har kontrol over, og forsøg at påvirke de forhold, du har indirekte indflydelse på via andre, så du kan trives og præstere optimalt. Du kan også overveje at blive en del af stærke fællesskaber, hvor du oplever samhørighed og lighed (jf. Kamp, 2016). Det kan f.eks. være et fagligt netværk, en idrætsforening, et politisk parti eller lignende. Privat bør du skabe nogle rammer, hvor du hele tiden har et lille overskud af tid, kræfter, penge osv. Lad eksempelvis være med at sætte dig i alt for store udgifter. Hvis buen bliver spændt til bristepunktet derhjemme og på arbejdet, kan du have svært ved at holde balancen, når du møder de bump på vejen, som uvægerligt vil komme. Sørg også for at være godt forsikret, så du ikke bliver ramt alt for hårdt, hvis uheldet skulle være ude.

OM ARTIKLENS FORFATTERE

Autoriseret erhvervspsykolog Ebbe Lavendt er leder af Center for Positiv Psykologi og tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. Han har over 18 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for private og offentlige organisationer – heriblandt lavet foredrag og kurser om robusthed. Ebbe har desuden som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania og har lavet en del af sit igangværende forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching ved Institute of Coaching, McLean Hospital | Harvard Medical School.

Mathilde Zwinge er psykologistuderende med primær interesse inden for positiv psykologi og arbejds- og organisationspsykologi. Hun arbejder på True Norths camps og står i den forbindelse for facilitering af social og personlig udvikling for unge. På nuværende tidspunkt arbejder Mathilde også med udarbejdelse af undervisningsmaterialer inden for positiv psykologi, samt formidling heraf på True North Efterskole. Derudover arbejder hun som projektleder for URKs Børnecafé på Rigshospitalet og står for uddannelse og motivation af frivillige.

LITTERATURLISTE

Aggerbeck, Annette M. (oktober 2016). Arbejdsgiverne vil have de robuste, men hvad så med de sensitive? *Magisterbladet*, 09, 55-56.

- Berndt, Christina (2014). Sådan tackler du modgang: Hemmeligheden bag psykisk modstandskraft. Gads Forlag.
- Charney, D. (2005). The psychobiology of resilience to extreme stress: Implications for the prevention and treatment of mood and anxiety disorders. Grand rounds presentation. New York: Mt. Sinai School of Medicine.
- Fredrickson B. L.; Tugade, M. M.; Waugh, C. E.; & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Gable, S.; Reis, H.; Impett, E.; & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Grønvold, Helga (30. september 2015). Mental robusthed gør dig stærkere i pressede situationer. Personaleweb.
- Gyldensted, Cathrine (10. september 2013). DR1 Horisont indslag om Comprehensive Soldier Fitness - Sendt 2010. YouTube.
- Jakobsen, Ida Skytte (2014). Resiliensprocesser: Begreb, forskning og praksis. København: Akademisk Forlag.
- Kamp, Mikkel (marts 2016). Det stærke skandinaviske fællesskab styrker social resiliens. *Asterisk*, 16-18.
- Klitgaard, Caroline; & Clausen, Thomas (2010). Kortlægning af positive arbejdsmiljøfaktorer. København: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.
- Maddux, J. E. (2002). Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (red.), *Handbook of Positive Psychology*, 277-287. New York: Oxford University Press.
- Masten, Ann S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
- Masten, Ann, S.; & Reed, Marie-Gabrielle J. (2005). Resilience in Development. I Richard Snyder & Shane Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, 74-88. Oxford University Press.
- Mcgonical, Kelly (2013). *The Willpower Instinct - How Self-control Works, Why it Matters, and What You Can Do to Get More of it*. New York: Avery.
- Mehlsen, Camilla (marts 2016). Tætte relationer fremmer resiliens hos flygtningebørn. *Asterisk*, 14-15.
- Reivich, Karen; & Shatté, Andrew (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Riess, Helen; & Kraft-Todd, Gordon (2014). E.M.P.A.T.H.Y.: A Tool to Enhance Nonverbal Communication Between Clinicians and Their Patients. *Academic Medicine*, 89(8), 1108-1112.
- Sadri, Golnaz; & Robertson, Ivan T. (1993). Self-efficacy and Work-related Behaviour: A Review and Meta-analysis. *Applied Psychology: An International Review*, 42(2), 129-152.
- Seligman, Martin E. P. (2004). *Lykkens psykologi*. Aschehoug.