

Social støtte. Manglen på social støtte og sociale relationer er også en stor belastning for mennesker. Manglende kontakt til moderen i barnets første leveår kan få meget alvorlige psykologiske og helbredsmaessige konsekvenser. Social støtte omfatter såvel praktisk hjælp som emotionel støtte og støtte i form af informationer. Ligesom det er tilfældet, hvad angår mening, kan man sige, at social støtte ikke er givet på forhånd. Mennesker opbygger deres sociale netværk gennem hele livet, og nogle har sværere ved det end andre.

Belønning. Belønning eller gensidighed i sociale relationer er den sidste vigtige dimension ved en stressor. Oplevelsen af, at der er balance mellem indsats og belønning. Hvis man oplever, at der ikke er balance mellem den måde, man behandler andre på, og den måde, man selv bliver behandlet, vil det være belastende.

Hvad angår arbejdslivet, er „anstrengelse-belønnings-modellen“, udarbejdet af Siegrist et al. (1996), en model for, at når man gør en vis indsats i forbindelse med sit arbejde, forventer man en belønning i form af løn, anerkendelse og/eller karriere. Hvis belønningen på disse tre punkter ikke svarer til indsatsen, vil der være tale om en såkaldt høj anstrengelse/lav belønning-situation, som kan medføre stress.

Hvis man hjælper og støtter et andet menneske, vil man forvente, at dette menneske yder noget til gengæld i situationer, hvor man selv har behov for det. Hvis den forventede gensidighed udebliver, vil mange opfatte det som frustrerende. I familien kan forældre, der har givet børnene støtte og kærlighed gennem opvæksten, blive meget skuffede, hvis børnene ikke yder dem støtte i alderdommen. Den enkelte opfatter brud på gensidigheden som krænkende. Selve ideen om gensidighed er ifølge teorierne et helt centralt træk ved menneskelige samfund gennem historien.

Stilling: menneskets psykologi

En kognitiv stressmodel

Om vi oplever en situation som belastende eller som en positiv udfordring, og hvorvidt vi frygter den eller imødeser den med glæde, afhænger fuldkommen af, hvordan vi vurderer situationen kognitivt – hvordan vi fortolker den og skaber mening ud af den. De copingstrategier, som vi benytter os af, når vi håndterer stress, er afgørende for, hvad vi oplever.

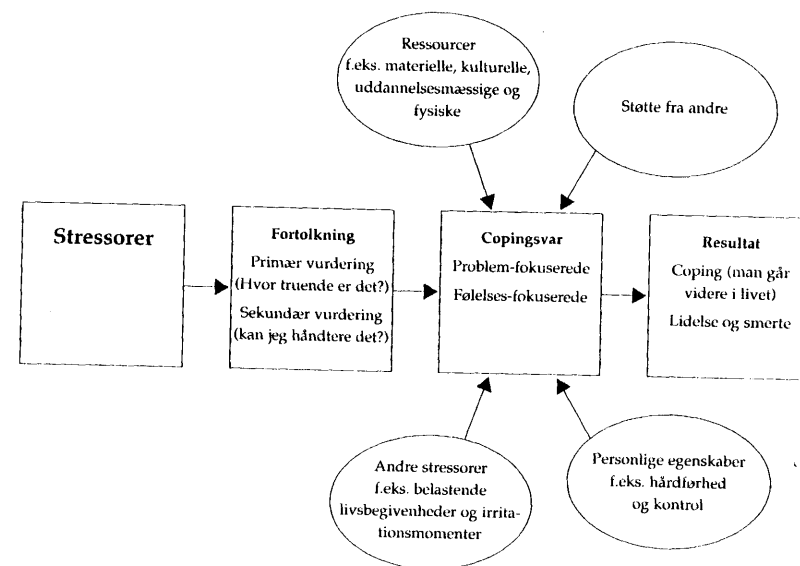
Vores tænkning kan påvirke mængden af stress, og derfor er den kognitive stressmodel, som nu præsenteres, særlig vigtig.

Den amerikanske psykolog Richard Lazarus (1922-2002) udviklede sammen med lægen Susan Folkman en interaktionel teori om stress, en kognitiv vurderings-teori.

Ifølge Lazarus og Folkman er „stress et særligt forhold mellem personen og omgivelserne, som vurderes af personen som krævende, eller som overskrider hans eller hendes ressourcer og truer hans eller hendes velbefindende“ (Lazarus & Folkman, 1984).

Det er centralt i denne teori, at man antager, at alt er potentielt belastende. Hvilken grad af trussel, hændelsen indebærer, afhænger af den kognitive vurdering hos det enkelte menneske. Mennesker kan vurdere en hændelse som at falde ned ad trapperne på forskellig måde, afhængigt af sammenhængen, det sker i. Er det for eksempel en stærk ung kvinde, der falder ned ad trapperne, men som ikke slår sig nævneværdigt, vil faldet sikkert ikke blive betragtet som noget særligt, men var den samme unge kvinde gravid eller handicappet, ville man sandsynligvis vurdere hændelsen helt anderledes.

Ifølge Lazarus og Folkman (1984) involverer man sig i en tottrinsvurde-



Figur 13.1. Lazarus' og Folkmans model for stress og coping (tilpasset fra: Lazarus & Folkman, 1984).