

Kapitel 5

kapit fra
psyke
- grundbog til psykologi C-niveau
Magnus Rissager, Frydenlund 2021

Tema:

Unge udfordringer

I dette kapitel vil du lære om:

- Hvad identitet er.
- Hvilken rolle sociale medier spiller i identitetsprocesser.
- Hvad kønsidentitet og kønsroller er.
- Hvad der karakteriserer hjernens udvikling i ungdomsårene.
- Tre livsudfordringer, der ofte dukker op i ungdomsperioden: stress, afhængighed og ensomhed.

Ungdommen som livsperiode

Ungdomsperioden i livet har en særlig status hos mange mennesker. For mange voksne står ungdomsårene som en tid, hvor man dannede venskaber for livet og fandt sin retning i tilværelsen. Mange husker også ungdomsårene som værende mere problemfrie, end de egentlig var. I nyere tid ser man desuden en tendens til, at flere personer forsøger at forlænge ungdomsperioden gennem f.eks. tøjvalg og dyrkelsen af bestemte fritidsaktiviteter, som bliver forbundet med det at være ung. Afslutningen på ungdomsperioden bliver altså mere flydende og svær at fastsætte. Begyndelsen på perioden bliver dog ofte koblet sammen med den biologiske modning, der finder sted i puberteten (som begynder i 12-14-års alderen), og de udvidede sociale og juridiske rettigheder, som unge får i teenageårene. Unge må mere, og unge inddrages i flere beslutninger end børn – f.eks. med hensyn til valg af ungdomsuddannelse.

Historisk set blomstrer ungdomsperioden op som en selvstændig livsperiode med sin egen livsstil i midten af 1950'erne. Formuleringen af denne livsstil sker i et samspil med kommercielle interesser hos store (internationale) virksomheder.

I dette kapitel skal vi se nærmere på nogle af de psykologiske facetter af ungdomsperioden og nogle af de livsudfordringer, som mange møder første gang, når de er unge. Vi vil begynde med at fokusere på den proces, som for mange opfattes som selve kernen i ungdomstiden, nemlig *identitetsdannelsen*. Som vi har set i kapitlet om udvikling

gennem livet, skelner man traditionelt mellem et individs personlige identitet (følelsen af at være den samme hen over tid) og vedkommandes sociale identiteter (gruppertilhørsforhold og indtagelse af sociale roller). Denne skelnen bliver dog udfordret af de perspektiver på identitetsskabelse, som vi skal møde i dette kapitel.

Ordforklaring

Begrebet identitet (af lat. *idem*, det samme) har mange betydninger. Når vi taler om identitet i dagligsproget, mener vi ofte de (psykologiske) træk ved os, som gør os forskellige fra andre. Psykologer skelner dog mellem mange former for identitet, og der hersker heller ikke enighed om, hvad vores personlige identitet består i. I dette kapitel skal vi møde to perspektiver på dette.

Identitet

Anthony Giddens om identitetsprojektet i det senmoderne samfund

Sociologen Anthony Giddens kalder den samfundstype, som i vores del af verden vokser frem i 1970'erne, for *det senmoderne samfund*. Samfundstypen er ifølge Giddens senmoderne, fordi den viderefører og radikaliserer – men er ikke et brud med – de tendenser, som præger moderniteten. Moderniteten er i samfundsteoretisk forståelse tiden fra industrialiseringens gennembrud og frem. Moderniteten – og derved også senmoderniteten – er præget af ekstrem *dynamik*. Derfor har senmoderniteten ifølge Giddens følgende hovedtendenser:

- 1) Adskillelsen af tid og rum (det globale landkort): Rum er ikke kun fysiske, men også sociale, og vi kommunikerer med folk over hele kloden (vi behøver ikke at være i samme fysiske rum som dem, vi kommunikerer med). Denne udvikling er hjulpet på vej af teknologiske opfindelser som telefonen og i særdeleshed internettet. Det har medført en større social berøringsflade, men muligvis på bekostning af de nære og dybe relationer.
- 2) Udløftningen af sociale relationer fra lokale sammenhænge: Vi er blevet afhængige af såkaldte ekspertsystemer, som varetager vigtige opgaver for os. Som forældre overlader man f.eks. børnepasning til institutioner.

- 3) En øget og gennemgribende refleksivitet: Videnskabelig viden bliver revideret med en hidtil uset hastighed, og i vores daglige liv må vi også være forberedt på konstant at ændre vores måde at leve på som følge af ny information eller viden (f.eks. om sundhed). Mange traditioner er opløst eller i opløsning, og vi står hver især med den opgave at reflektere over, hvordan vi vil vælge at leve. Det kan f.eks. være, om vi vil vælge at leve i overensstemmelse med et religiøst trossystem eller ej, eller om vi vil vælge en anden uddannelse end vores forældre.

Disse tendenser i senmoderniteten har en stor indflydelse på, hvordan vores identitetsdannelse foregår. Livet i senmoderniteten er ifølge Giddens en angstfuld 'krisetilstand', og man skal *finde sig selv* forstået på den måde, at man skal skabe sig en løbebane på tværs af de forskellige institutionelle og sociale rammer, som man indgår i.

Arenaer og selvet som et refleksivt projekt

Giddens bruger begrebet *arena* om hver af de institutionelle og sociale rammer, og der er først og fremmest tale om forsamlinger af mennesker (netværk) og ikke fysiske rammer. Specielt unge mennesker deltager i mange arenaer. Man deltager f.eks. i en gymnasiearena (med klassekammerater og lærere), en festarena (med venner), en håndboldklubarena (med sine medspillere og trænere), en fritidsarbejdsarena (med kolleger), en familiefestarena (med familiemedlemmer) og meget mere.

Fordi individet får tilbudt en mængde arenaer og mulige handlingsforløb, skal individet refleksivt vælge sig (organisere) sin fremtid, dvs. man skal overveje og forholde sig kritisk til, hvad man gerne vil være. Individets *selv* bliver derfor et refleksivt projekt, dvs. en konstruktion, der har til formål at samle trådene og arenaerne i individets liv.



En gymnasiearena.

Narrativer – historier om os selv

Giddens taler også om, at vores refleksive projekt består i, at vi skaber en narrativ (en historie) om os selv. Dette bliver det faste holdepunkt i vores tilværelse, som netop er præget af senmodernitetens konstante dynamik og omskiftelse.

Hvis vi ikke formår at skabe os en optimal narrativ, dvs. finde harmoni i alle de strenge, vores liv består af, så kan det resultere i bl.a. skam og angst. Skam opstår, ifølge Giddens, hvis vi fornemmer, at vores narrativ ikke er integritetsfuld nok, eller hvis vi føler, at vi ikke kan leve op til det. Og hvis vi tænker for meget over, at vi ikke har en objektivt eksisterende og uforanderlig identitet (den skal netop ikke findes, men *skabes*), så mærker vi den underliggende eksistentielle angst, som hænger sammen med den frihed, vi alle har.

Det skal bemærkes, at Giddens' tanker om identitetsdannelsen i det senmoderne samfund netop tager udgangspunkt i, at man som individ i dette samfund er vokset op i familier, hvor traditioner ikke længere har en stærk indflydelse, dvs. hvor aftraditionalisering hersker. Så hvis man som ungt menneske er barn af forældre, som f.eks. er flyttet til Danmark fra mere traditionelle samfund (og man derfor har et ben i hver kultur), kan det være, at man har en identitetsfortælling, som er mindre individualiseret og selvsammenstykket.



OPGAVE:

Forklar, hvad Giddens mener med, at vores identitet er et refleksivt projekt.

Brug din viden!

Læs nedenstående artikeluddrag. Brug din viden om Giddens' tanker om identitetsskabelsen som et refleksivt, narrativt projekt til at belyse det, som teksten handler om.

"Jeg har fundet ud af, at jeg overhovedet ikke er karrieremenneske"

Sara Creemers Norn, 33 år, er uddannet SOSU-hjælper og er i lære som lægesekretær. Hendes familie har i flere generationer været kunsthistorikere og arkitekter, men efter to semestre på Dansk på universitetet blev det klart for Sara Norn, at et liv som akademiker ikke var noget for hende.

[...]

"For mig handler det rigtig meget om, at jeg gerne vil finde noget, som giver mig en eller anden form for mening. At jeg føler, at jeg gør en forskel. Og at sidde på uni og skrive de der lange projekter over seks måneder om semiotik, eller hvad det nu kunne være, det gav mig ikke ret meget mening".

"Da jeg så som ufaglært fik et SOSU-hjælperjob, syntes jeg jo lige pludselig, at det var håndgribeligt. Jeg følte, jeg udrettede rigtig meget – jeg gjorde en ret stor forskel, når jeg hjalp andre mennesker".

"Efter sådan en SOSU-dag kunne jeg se tilbage og tænke på, at hvis ikke jeg var mødt på arbejde, så havde alle de her mennesker ikke fået deres medicin eller blevet hjulpet op af sengen. Jeg føler, at man gør noget vigtigt, når man arbejder med mennesker, som ikke kan selv".

"Og så tror jeg også, at jeg er gået min egen vej, fordi jeg altid har klaret mig godt i skolen og gymnasiet, og der derfor har været en forventning til, at jeg skulle tage en længere uddannelse. Ikke lige fra min far, men måske fra resten af familien og fra samfundet. Og den forventning har nok gjort mig lidt trodsig. Så har jeg sagt: 'Nej, så vil jeg gerne være SOSU-hjælper, fordi det, synes jeg, er givende'".

(Kilde: *Information*, 2. december 2016)

ØVELSE (INDIVIDUEL) – IDENTITETSLANDKORT:

Lav en tegning med et mindmap over de ting, som påvirker din egen identitetsskabelse, dvs. det, der påvirker, hvem du er (nu), og hvor du er på vej hen i livet. Begynd f.eks. med en boks i midten, hvor der står 'mig', og kobl bobler eller bokse på rundt om med påvirkningsfaktorerne. Inkluder både positive og negative påvirkninger. Kommentér på de ting, du placerer i kortet, dvs. skriv stikord ved hver ting om, hvordan dette betyder noget for, hvem du er. Inddrag som udgangspunkt følgende områder i dit kort, men kom blot med et par eksempler fra hvert område, så kortet ikke bliver for omfattende (nævn f.eks. blot to-tre af dine vigtige relationer):

- De relationer, du indgår i (hvad henter du her, som præger din identitet? Giv f.eks. et eksempel på en relation, som virkelig stærkt bidrager til, hvem du er, og en relation, som i svagere grad spiller en rolle i dit liv).
- De institutioner, du færdes i og har tilbragt tid i (hvilken rolle spiller din skolegang?).



- De andre arenaer, du deltager i (hvad laver du af egne frie valg, som giver dig noget (sociale medier, natklubber)?).
- De projekter, du arbejder med for dig selv (hvordan er f.eks. dine hobbyer med til at skabe dig?).
- De rollemodeller, som du bliver inspireret af (hvem er det, og hvorfor bliver du inspireret af dem?).
- De værdier, du har (hvordan guider de din adfærd og dine valg?).

Markér gerne, hvad der spiller en større rolle for dig end andet (f.eks. ved at lave fede eller tynde cirkler rundt om elementerne).

Når kortet er færdigt, skal du reflektere over, hvilke af tingene i kortet der er sværest at skabe harmoni i, dvs. som er sværest at integrere i din narrativ. Hvorfor er det svært at integrere disse ting? Er der eventuelt elementer, som du ville ønske fyldte mere i dit liv?

Kenneth Gergen om identiteten som et relationelt fænomen

De fleste mennesker opfatter sig selv som individer, som i bund og grund er adskilte fra andre mennesker. Vi har hvert vores sind, bevidsthed, identitet, følelsesliv osv. Vi oplever f.eks., at bestemte følelser finder sted inde i os, som vi kan vælge at kommunikere til andre mennesker, hvis vi har lyst. Vi oplever også, at vi har en række ret stabile personlighedstræk, som ligger i os som en slags indre kerne (genetisk bestemt eller grundlagt tidligt i livet).

Socialpsykologen Kenneth Gergen mener, at denne opfattelse ikke afspejler virkeligheden. For Gergen at se er relationer mellem mennesker det primære i verden. Det at opleve sig som et adskilt individ er en slags fejlopfattelse, som i Vesten har været dyrket siden oplysnings-tiden (1600-tallet og frem). Gergen peger således på, at denne fejl-opfattelse hverken er et universelt eller et specielt gammelt fænomen.

Når relationer er det mest grundlæggende, betyder det, ifølge Gergen, at enkelte individer i sig selv ikke kan være årsag til meningsfulde handlinger og adfærd. En person kan påbegynde en handling – f.eks. vinke med hånden til en anden person – men det bliver først til en egentlig meningsfuld handling – en hilsen – i samspillet med den anden, dvs. hvis den anden vinker tilbage eller nikker eller lignende. Hvis den vinkende hånd ikke bliver 'accepteret' (hvis den bliver ignoreret), er der ikke tale om en hilsen.

Gergen bruger derfor udtrykket 'sam-handling' (eng. *co-action*), som henviser til, at betydningen af menneskelig adfærd først opstår i

socialle interaktioner, dvs. når adfærden bliver besvaret af andre. Dette gælder også tilsyneladende indre ting som f.eks. følelser. Gergen mener, at en person først er vred, når andre accepterer vedkommendes kropslige og verbale udtryk som en korrekt (dvs. kulturelt forståelig) *performance* af vrede. Personen kan hævde nok så hårdnakket, at vedkommende er vred, men man kan først tale om, at personen er vred, når andre har 'sagt god for det'. Personen kan muligvis føle vrede indeni og tænke 'jeg er vred!'. Men for Gergen at se er der her blot tale om, at vedkommende har besluttet med sig selv at være vred. Vores indre verden består nemlig i, at vi har en relation til os selv, ligesom vi har relationer til andre mennesker. Så jeg kan sagtens i relationen til mig selv nå til enighed om, at jeg er vred – men dette er kun en halv *performance*, og hvis andre ikke responderer på mig, som om jeg er vred, så er jeg kun vred i relationen til mig selv.



Ifølge Kenneth Gergen opstår følelsen vrede først i det øjeblik, andre folk responderer på en persons kropslige og verbale udtryk som værende en *performance* af vrede. Følelser er derfor primært et relationelt fænomen.

Identitet som sam-handling

Vores personlighed og identitet ligger i Gergens optik heller ikke 'inden i os' som en fast kerne. Han mener stik imod femfaktormodellen (se kapitel 3), at vores personlighed opstår i samspillet med andre: Hvem vi er, afhænger af, hvordan andre reagerer på os – og hvordan vi efterfølgende reagerer på, hvordan andre har reageret på os.

Gergen bruger eksemplet med en mand, Tom, der møder en kvindelig kollega på arbejdspladsen og udtaler: "Wow, Jenna, hvor ser du godt ud i dag". Det er underordnet, hvad Tom selv har ment med sin udtalelse, for det er Jennas respons (sammen med Toms efterfølgende

reaktion), som er med til at bestemme, hvilken type person Tom er. Hun kan jo svare så forskellige ting som: "Tak, Tom, du har virkelig reddet min dag!" eller "Prøver du at flirte med mig?" eller "Har du nogensinde hørt om sexchikane?!". Alt efter hvad Jenna svarer, karakteriseres Tom enten som en god ven, et indbydende hankønsvæsen eller en forulempende person – hvilket han så må forholde sig til og svare på.

Vores identitet er altså i høj grad omskiftelig og en meget kompleks størrelse, fordi den består i og opstår i alle de relationer, vi har til andre. Vi kender det, at vi opfører os forskelligt og bruger forskelligt sprog, dvs. på en måde har forskellige personligheder alt efter, hvilken situation eller kontekst vi befinder os i. Gergen mener, at der ikke er nogen af disse personligheder, der er mest rigtig eller mest os selv. Vi er simpelthen hele bundtet.

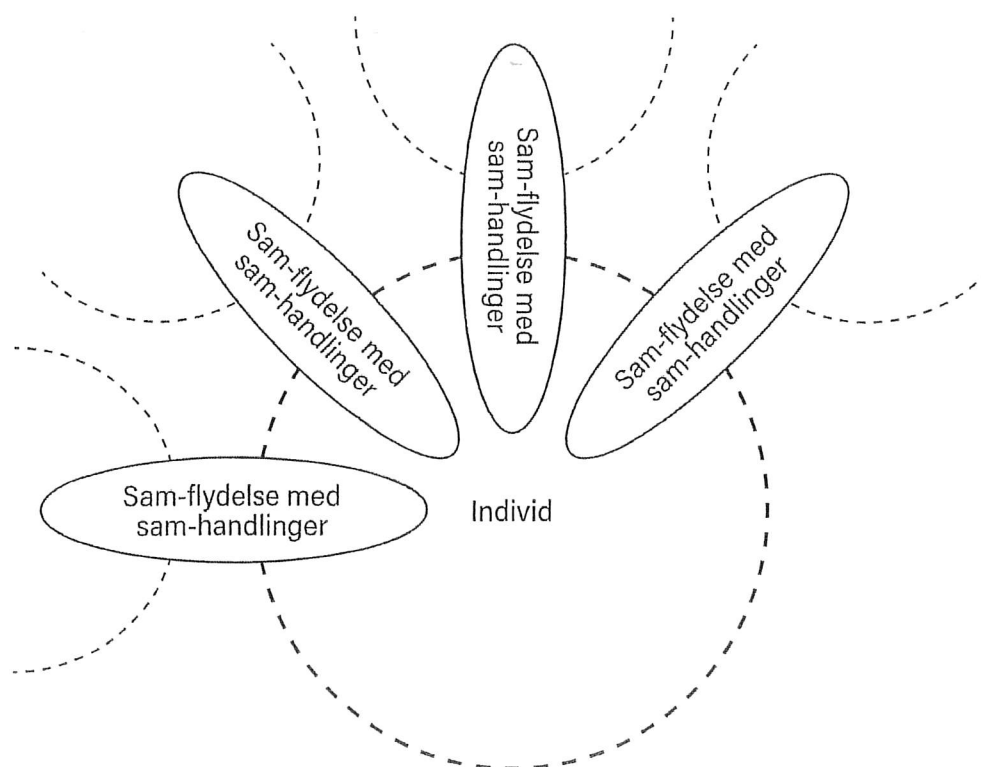
Vi har selv mulighed for at præge, hvem vi er, men vi er også i høj grad underlagt de rammer og begrænsninger, som andre lægger på os gennem deres respons på os. Samfundet og vores kultur opstiller også rammer for os. Man kan sige, at der i enhver kommunikationssituation sker en slags forhandling om, hvem deltagerne i situationen er (lige som i eksemplet med Tom og Jenna ovenfor). Nogle af forhandlingerne er præget af et ønske om at nå til enighed, mens andre forhandlinger er præget af modvilje og fjendtlighed.

Gergen bruger begrebet 'sam-flydelse' (eng. *confluence*) til at illustrere, at vi mennesker ikke hver især har indflydelse på hinanden, men at vi 'flyder sammen' i en slags dans. Når to eller flere mennesker mødes, så kommer de fra andre møder med andre mennesker, som de bærer med ind i det nye møde. På denne måde påvirker forskellige kontekster og arenaer hinanden.

Med tiden vil vores relationer til bestemte personer dog stabilisere sig i en grad, at der ikke længere finder forhandlinger sted.

En grafisk illustration af Gergens syn på identiteten

I figur 19 nedenfor er det vist, hvordan en person indgår i en række af relationer (de lyserøde ovaler), som er med til at bestemme, hvem vedkommende er. Der er kun vist et udsnit af de ufatteligt mange relationer, som et menneske indgår i. Man finder altså ifølge Gergen ikke et svar på, hvem personen er, ved at søge ind mod kernen af personen (centrum i den stiplede cirkel), dvs. 'om bag' relationerne, men derimod ved at betragte selve relationerne.



Figur 19. Illustration af Gergens relationelle syn på identiteten. Der er kun vist et udsnit af individets relationer.

Som det fremgår af illustrationen, er et individs identitet i virkeligheden, ifølge Gergen, ret fragmenteret. De relationer, vi indgår i, behøver ikke at være i harmoni med hinanden, og mange vil sikkert ikke være det. Det er en del af vores fejlopfattelse af os selv som adskilte væsener, at vi tror, at vi skal være den samme person inderst inde i alle de forskellige kontekster, vi deltager i. Det traditionelle skel i psykologien mellem på den ene side personlig identitet og på den anden side sociale identiteter opløses derfor i Gergens perspektiv.

Vi har altså i princippet uendelig mange relationer, vi kan indgå i, og dermed roller, vi kan spille. Men som Gergen ser det, vælger vi ofte relationer og roller, som ikke skurer for meget mod hinanden, da vi dermed flyder gennem samfundslivet mere gnidningsløst.

OPGAVE:

Forklar, hvordan Gergen ser på, hvad vores identitet består i.



Brug din viden!

Læs nedenstående uddrag fra et debatindlæg. Brug din viden om Gergens syn på identitet og sam-handling til at belyse situationen i teksten.

Lægen sagde, jeg havde en svær depression, men jeg havde bare en dårlig dag

Jeg fik smækket mærkatet 'svær depression' på mig af min læge. Det er altså tunge ord for et hoved, som i forvejen kører rundt i alle og ingen retninger.

Jeg havde svært ved at genkende mig selv i det. Godt nok havde jeg det skidt, men var det virkelig så skidt? Og der må min indre jyde altså svare nej. Det var da træls igennem en længere periode, men så var det vist heller ikke værre.

Er det virkelig så let at få smækket så tungt et mærkat på sig? Åbenbart. Det er bare op til dig selv, om det er noget, du har lyst til at holde fast i. Og så er det vigtigt at have in mente, at på en dårlig dag er vi alle depressive. Og det er ikke alle dage, der er dårlige. I hvert fald ikke for alle. Heldigvis.

Jeg kom bare til at tage til lægen på en rigtig dårlig dag.

Dermed ikke sagt, at jeg ikke stolede på min læges vurdering – det gjorde jeg. I hvert fald på det tidspunkt. Men set i bakspejlet, så blev der arbejdet ud fra et skema, som jeg lige så vel kunne have fundet på nettet. Og hvis man har sat sig for, at man er ked af det, så er det ikke svært at ramme en depressionsscore, der fortæller en, at man har det helt ad helvedes til. Og vupti, så har man fået den bekræftelse, man har brug for.

(Kilde: *Information*, 30. juni 2018)

Giddens og Gergen og tilrettelæggelsen af vores liv

I det foregående har vi mødt to forskellige nyere perspektiver på, hvad identitet er for en størrelse. To perspektiver, som på hver deres måde gør op med den intuitive fornemmelse, som mange har, nemlig at vores identitet består i en fast indre 'kerne', som vi bare skal finde frem til (i ungdomsårene), så vi ved, hvem vi er.

I Anthony Giddens' perspektiv er vores identitet også en samlet størrelse, men sammenhængen består i en narrativ og ikke en indre kerne. Vi søger at skabe én fortælling ud af alt det og alle de arenaer, vi er engageret i. For Kenneth Gergen at se er denne form for identitetsprojekt en vildfarelse. Han medgiver, at det er sådan, mange lever deres liv i vores tid. Men han mener, at denne opfattelse af, hvem vi er, i bund og

grund er fejlagtig. Gergen vil hævde, at vi prøver at presse noget ind i én samlet identitetsfortælling, som ikke nødvendigvis skal integreres. I Gergens perspektiv har vi bare mange identiteter.

Man kan så spørge, hvilken betydning det egentlig har, om vi tilslutter os den ene eller den anden af de to identitetsopfattelser (på grund af enten tro/intuition eller vurdering af argumenter). Et svar kan være, at vores opfattelse af, hvad identitet er, ligger til grund for, hvordan vi tilrettelægger vores liv og interagerer med andre. Gergens identitetsopfattelse strider imod de fleste folks oplevelse af at være et menneske med én selvidentitet. Men hvis man lever i overensstemmelse med Gergens perspektiv, så vil man sandsynligvis ikke føle det samme *personlige* ansvar (og skyld) i forhold til, hvordan ens liv udfolder sig (for det vil ske i sam-flydelse med andre, fordi de er med til at skabe os). Men til gengæld vil man nok føle et større ansvar for, hvordan man er med til at skabe andre mennesker gennem den måde, hvorpå man responderer på dem.

OPGAVE:

Diskuter i mindre grupper (3-4 personer): Hvordan ville/skulle karaktergivning i gymnasiet foregå, hvis Gergens syn på identitet var den mest udbredte virkelighedsopfattelse? (Husk at inddrage begrebet sam-handling).

REFLEKSION:

Tag udgangspunkt i dit identitetslandkort (se øvelse ovenfor), eller tænk blot over dit liv. Overvej, hvilken opfattelse af din identitet du selv har, dvs. ligger den i tråd med enten Giddens' eller Gergens perspektiver – eller noget helt tredje? Hvordan påvirker din opfattelse dit syn på dine relationer og dine valg i livet?

Identitetsskabelse og sociale medier

Unge er storforbrugere af sociale medier, og de sociale medier spiller en central rolle i unges identitetsskabelse. De sociale medier udgør arenaer i Giddens' forstand, og her kan man vedligeholde venskaber eller finde nye venner og sociale grupper at deltage i. Det er også nemmere end i virkelighedens verden at eksperimentere med sit udtryk og sin adfærd og indtage forskellige roller. Det er netop nemmere, fordi man for det første ikke er fysisk til stede sammen med andre på f.eks. Facebook. Man har derfor længere betænkings- og planlægningstid,

end man har, når man står ansigt til ansigt med en anden person. For det andet har man mulighed for at oprette flere profiler på de sociale medier, og man kan således have gang i flere rolleeksperimenter på samme tid.



Figur 20. Mange mennesker portrætterer sig selv forskelligt på forskellige sociale medier, og denne omstændighed bliver på selvironisk vis illustreret i memes, dvs. humoristiske billedopslag, som bliver delt på sociale medier (fra Gordon Ramsays Instagram-profil).

Brugen af sociale medier har dog også nogle problematiske aspekter, som kan præge ens identitetsdannelse. Kommunikationen på sociale medier er ofte såkaldt *ansigtsløs kommunikation*, som på grund af sin reducerede karakter kan lede til misforståelser og konflikter. Det hjælper en smule at bruge emojis til at angive følelsesmæssige tilstande, men de kan ikke erstatte det fulde nonverbale (kropssproglige) og ekstraverbale (tonefald m.v.) udtryk, som vi kan levere, når vi står over for et andet menneske. Fordi man som afsender af budskaber på sociale medier ikke behøver at vise ansigt, så ser man også, at mange folk udtrykker sig på en voldsommere og mere aggressiv måde i den digitale verden, end de ville gøre i den fysiske verden. Det er derfor en god ting at være meget bevidst om sin kommunikation, dvs. have stærke kommunikationsevner, hvis man vil undgå, at andre misforstår den måde, man fremstiller sig selv på gennem de sociale medier. For de identiteter eller den del af ens identitet, man skaber på de sociale

medier, består i de billeder, man har slået op, de statusopdateringer, man har postet, de kommentarer, man har skrevet til andres opslag, de videoer, man er tagget i – og for Gergen at se også den respons, man har fået fra andre.

Flertalsmisforståelser

På sociale medier kan der også let komme til at opstå det, der kaldes *flertalsmisforståelser*. En flertalsmisforståelse er en situation, hvor størstedelen eller alle medlemmerne af en gruppe accepterer en norm eller en mening, som de privat ikke går ind for. Man går altså ind for normen i gruppen, fordi man tror, at alle andre går ind for normen. Men pointen er, at der netop er tale om en misforståelse, fordi der dybest set ikke er nogen, der er glade for normen. Et eksempel kunne være, at der hersker den tendens på Instagram, at man næsten udelukkende lægger billeder op, som viser de interessante, dejlige og idylliske sider af ens liv. De fleste ønsker sig det måske anderledes – dvs. at man i stedet postede en bredere og mere realistisk vifte af billeder – men alle bidrager faktisk til, at normen fortsætter.

For individets identitetsskabelse kan flertalsmisforståelser have forskellige negative konsekvenser. Man kan f.eks. føle, at man er unormal eller ringere end andre, fordi man ikke har det som alle andre – selvom dette faktisk ikke er tilfældet. Det kan også være, at man tillægger sig en adfærd, som man egentlig ikke selv bifalder, dvs. at man ændrer sine handlemønstre i den virkelige verden (og ikke blot i den digitale) i en retning, som man dybest set ikke bryder sig om.

Undersøgelse om flertalsmisforståelse vedrørende lysten til at indtage alkohol

Udført af: Deborah A. Prentice og Dale T. Miller.

Udgivet: 1993 (*Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 64, nr. 2, s. 243-256).

Formål med delundersøgelse 1: At undersøge om universitetsstuderendes private holdninger til alkoholindtagelse stemmer overens med, hvad de studerende tror, at andres holdninger er.

Metode: Spørgeskemaundersøgelse.

Deltagere: 132 studerende ved Princeton University (69 kvinder og 63 mænd) på enten første, andet, tredje eller fjerde år af deres uddannelse.

Design i delundersøgelse 1: Alle deltagere udfyldte et kort spørgeskema. Det første spørgsmål lød: Hvor godt har du det med Princeton-studerendes drikkevaner? Dette spørgsmål skulle besvares ved at give en vurdering fra 1 til 11, hvor 1 var 'bryder mig overhovedet ikke om det', og 11 var 'har det meget godt med det'. Det andet spørgsmål lød: Hvor godt har den gennemsnitlige Princeton-studerende det med andre Princeton-studerendes drikkevaner? Dette spørgsmål skulle besvares ved at markere den gennemsnitlige studerende på 11-punktsskalaen samt markere det interval, inden for hvilket 50 % af de studerende ville ligge.

Resultater i delundersøgelse 1: Forskerne fandt, at gennemsnittet på 11-punktsskalaen for deltagernes egen holdning til alkoholindtaget lå på 5,33 (4,68 for de kvindelige deltagere og 6,03 for de mandlige). Gennemsnittet for deltagernes vurdering af den gennemsnitlige studerende lå derimod på 7,04 (7,07 for de kvindelige deltagere og 7,00 for de mandlige). Deltagerne vurderede altså, at alle andre studerende i gennemsnit havde det bedre med drikkevanerne på universitetet, end de selv havde.

Supplerende resultater: I delundersøgelse 2 i forskernes undersøgelse fandt man, at deltagerne også vurderede, at deres venner havde det bedre med drikkevanerne, end de selv havde (men at vennerne dog havde det mindre godt med dem end den gennemsnitlige studerende).



OPGAVE:

Diskuter i små grupper (3-4 personer): Er social kontakt på sociale medier mere eller mindre god end social kontakt i den virkelige verden? Dvs. styrker brugen af sociale medier vores venskaber, eller er det med til at gøre venskaberne f.eks. mere overfladiske? (Husk at bruge begreber som f.eks. ansigtsløs kommunikation og flertalsmisforståelse).

Kønsidentitet og kønsroller

Et særligt område af identitetsdannelsen er udviklingen af en kønsidentitet. Vi fødes med et biologisk køn, men det betyder ikke, at vi kun har én valgmulighed, når det kommer til den kulturelle kønsidentitet (eng. *gender identity*). Børn lærer meget tidligt, at der er forskel på køn, og når et barn er mellem 18 og 24 måneder, ved det, hvilket køn det selv og andre har. Den erhvervede kønsbevidsthed hos et barn hænger sammen med en øget præference for at lege med legetøj, der kulturelt set forbindes med vedkommendes eget køn – f.eks. biler til drenge og dukker til piger. Legene bliver op gennem barndommen også mere

kønsspecifikke: Drengene leger generelt vildt og kæmper mod hinanden, og piger vælger lege baseret på samarbejde. At få en kønsidentitet følges altså af, at man indtager bestemte *kønsroller* med tilhørende adfærdsformer.

Der er overordnet set to forskellige forklaringer på, hvorfor vi indtager disse kønsroller: en kulturel og en biologisk. Den kulturelle forklaring går på, at kønsrollerne er et kulturprodukt, og at vi igennem vores opvækst og socialisering får præsenteret rollerne og opmuntres til at indtage helt bestemte roller. Det kan f.eks. være forældre, pædagoger, lærere og medie billeder, som foreslår bestemte lege og handlemønstre til henholdsvis drenge og piger og mænd og kvinder. Den biologiske forklaring er evolutionsspsykologisk (se kapitel 3), og den går på, at kønsrollerne er et produkt af evolutionsprocesser, dvs. at vi indtager dem, fordi de dybest set tjener et overlevelsese- og reproduktionsformål. Drengene leger, som de gør, fordi de fra naturens side er programmeret til at blive krigere og jægere. Piger leger, som de gør, fordi de er programmeret til at drage omsorg for afkommet og passe hjemmet. Den biologiske forklaring vil også pege på de hormonforskelle, man finder mellem de biologiske køn, som en faktor, der præger adfærd. Høje niveauer af det mandlige kønshormon testosteron hos drengefostrer i livmoderen hænger f.eks. sammen med en højere grad af mandlig kønstypisk leg i barndommen. Hos piger med en genfejl, som gør, at de er udsat for høje testosteronniveauer i fostertilstanden, ser man også mere mandlig kønstypisk leg i barndommen end hos andre piger.

Den kulturelle og den biologiske forklaring udelukker ikke hinanden. En biologisk programmering kan sagtens præge barnets rolleindtagelse i den tidlige barndom og så vige for en kulturel påvirkning, når barnet bliver ældre. Og det er netop, hvad man ser. Det viser sig nemlig, at ungdomsårene for de flestes vedkommende blot fæstner den kønsidentitet, som blev etableret i barndommen. Hos nogle personer opstår der i ungdomsperioden en utilfredshed med det køn, som man er blevet tilskrevet, og dermed et ønske om at blive kønskategoriseret anderledes. Et fåtal har haft denne utilfredshed hele vejen op gennem barndommen. Men for de fleste er det altså ikke nødvendigvis selve kønsidentiteten, som bliver mere flydende i ungdommen. Man eksperimenterer dog i høj grad med kønsrollerne og skaber nye blandinger af adfærds-, påklædnings- og seksualitetsformer.

En eksperimenterende samfundstendens

Ud over at kønsrolleeksperimenterne er en ungdomstendens, så er det en senmoderne samfundstendens, som bliver mere og mere udpræget. I en spørgeskemaundersøgelse foretaget af J. Walter Thompson Innovation Group i 2016 svarede over en tredjedel af de adspurgte unge amerikanere mellem 13 og 20 (dvs. Generation Z), at de ikke mener, at køn er så definerende for en person, som det var tidligere. Denne holdning giver sig også udslag i shoppingadfærd: Kun 44 % af Generation Z-deltagerne i undersøgelsen fortalte, at de altid køber tøj, som er lavet til deres eget køn. Svarene fra Generation Z-deltagerne pegede generelt på mere kønskategoriopløsning end svarene fra deltagerne mellem 21 og 34 (de såkaldte *millennials*/Generation Y).

Det er dog et åbent spørgsmål, om det er mere end kønsrolleindtagelsen, som de unge rykker ved, dvs. om de faktisk også skifter kønsidentitet.

OPGAVER:

- 1) Redegør for forskellen mellem kønsidentitet og kønsrolle.
- 2) Diskuter i mindre grupper: Hvad forbinder I med henholdsvis kvindelige og mandlige kønsroller? På hvilke områder forventer vi, at disse to køn handler og opfører sig forskelligt?
- 3) Find eksempler fra aviser og ugeblade på personer, som eksperimenterer med kønsroller. Hvad gør de konkret? Hvorfor gør de det? Hvad får de ud af det? Hvordan bliver de opfattet af andre mennesker?
- 4) Diskuter: Hvordan kan man undersøge, om et ungt menneske rent faktisk skifter kønsidentitet i ungdomsårene, eller om der 'blot' er tale om en leg med kønsroller? Hvilke metoder kunne være relevante at bruge? Hvad ville være fordele og ulemper ved at bruge bestemte tilgange?

Ungdomshjernen og risikovillighed

Som vi så i kapitel 3, er vores hjerne fra naturens side programmeret til at udvikle sig på en bestemt måde. Nogle dele af hjernen færdigudvikles i barndommen, mens andre dele af hjernen først er færdigudviklet, når man er i 20'erne. Hjernen fungerer altså på en lidt anderledes måde i ungdomsårene end i både barndommen og voksenalderen. Det skal vi se nærmere på i det følgende.



Ung, risikovillig adfærd: trainsurfing.

Indtil puberteten arbejder hjernen primært – men ikke kun – med at danne nye hjernecelleforbindelser (synapseforbindelser). Dannelsen af nye synapseforbindelser handler om dannelsen af nye netværk og handlemønstre, dvs. at hjernen så at sige er i en mere eksperimenterende udviklingsproces. Men ved puberteten øges den proces, der kaldes *myelinisering*. Myelinisering består i, at der udvikles et fedtlag uden om dele af hjernecellerne. Fedtlaget fungerer som en slags isolering, der hjælper hjernecellen med at sende signaler mere effektivt. Myeliniseringen har derfor den funktion, at de allerede etablerede hjernecelleforbindelser (dvs. evner og handlemønstre), som bliver brugt hyppigst, bliver styrket, så de fungerer optimalt. Op gennem barndommen sker der en myelinisering af de dele af hjernen, som er involveret i sansning, sprog, hukommelse og tænkning om konkrete genstande. Men den del af hjernen, som sidder lige inde bag pandeskallen, og som hedder pandelapperne, er den sidste, der bliver færdigmodnet. Det er denne hjernedel, som er involveret i de mest komplekse mentale funktioner, f.eks. planlægning ud i fremtiden, impulskontrol, selvbevidsthed og det at kunne tage andres perspektiv. Pandelapperne er først færdigmodnet omkring 25-års alderen, og det spiller en rolle i forhold til, hvordan unge mennesker handler i verden.

Teorien om den modningsmæssige ubalance

Teorien om den modningsmæssige ubalance (eng. *maturational imbalance model*) bruges til at forklare, hvorfor unge mennesker kan have en tendens til at kaste sig ud i risikabel adfærd, f.eks. kampdruk, trainsurfing eller lignende. Teoriens kernebegreber er de to netværk i

hjernen, som bliver kaldt henholdsvis *det socio-emotionelle netværk* og *det kognitive kontrolnetværk*.

Det socio-emotionelle netværk består af de dele af hjernen, som bearbejder og handler på de informationer fra omverdenen, som har at gøre med social kontakt samt følelsesmæssige ting (deraf navnet *det socio-emotionelle netværk*). Stoffet dopamin (et belønningsstof i hjernen) spiller en central rolle i dette netværk. Netværket er fuldt modnet og velfungerende hos unge, hvilket betyder, at man som ung er draget mod nydelsesfulde og spændende oplevelser med andre mennesker, fordi det i bund og grund føles fantastisk.

Det kognitive kontrolnetværk består af de dele af hjernen (bl.a. præfrontal cortex i pandelapperne), som har at gøre med bl.a. impuls-kontrol, dvs. det at kunne kontrollere og hæmme behovsimpulser fra *det socio-emotionelle netværk*. Fordi *det kognitive kontrolnetværk* ikke er færdigmodnet i ungdomsårene, betyder det, at det ikke er stærkt nok til at hæmme alle de impulser til handling, der kommer fra *det socio-emotionelle netværk*. Unge har altså sværere ved at kontrollere deres behov for at opleve noget nydelsesfuldt. Resultatet kan være, at de kaster sig ud i risikofyldt adfærd for at opnå en følelsesmæssig belønning.

Teorien om den modningsmæssige ubalance beskriver også, at det specielt er i samværet med andre (unge), at *det kognitive kontrolnetværk* svigter. Hjerneforskeren Laurence Steinberg har f.eks. vist, at i laboratoriet er unge lige så gode som voksne til at foretage vurderinger af risici og skadelige effekter. I laboratoriet er de unge forsøgspartnere nemlig ikke påvirket af venner eller på en speciel følelsesmæssig måde.



OPGAVER:

- 1) Redegør for teorien om den modningsmæssige ubalance.
- 2) Giv eksempler på risikofyldt adfærd, som unge kaster sig ud i, som kan forklares ved hjælp af teorien om den modningsmæssige ubalance.

Undersøgelse om færdselsuheld blandt unge bilister

Udført af: Brian C. Tefft, Allan F. Williams og Jurek G. Grabowski.

Udgivet: 2012 (AAA Foundation for Traffic Safety).

Formål med undersøgelsen: At undersøge sammenhængen mellem unge bilisters færdselsuheld og antallet og alderen af passagerer i bilen.

Metode: Arkivstudie/observationsstudie.

Deltagere: Amerikanske bilister i alderen 16 og 17 år (i mange amerikanske stater må man køre i bil alene, når man er 16 år gammel).

Design: Forskerne analyserede offentligt indsamlede data fra færdselsuheld hos deltagergruppen i perioden 2007-2010. I perioden var der 14.656 uheld, som involverede en bilist på 16 eller 17 år. Der var 2.266 dødsfald blandt disse bilister. Forskerne kiggede bl.a. på, hvor mange passagerer den unge bilist havde haft i bilen under uheldet, og hvilken alder passagererne havde.

Resultater: Forskerne fandt, at sammenlignet med at køre i bilen alene:

- Øgedes risikoen for at dø i trafikken med 44 %, når bilisten kun havde én passager under 21 år (og ingen ældre).
- Fordobledes risikoen for at dø i trafikken, når bilisten havde to passagerer under 21 år (og ingen ældre).
- Firdobledes risikoen for at dø i trafikken, når bilisten havde tre eller flere passagerer under 21 år (og ingen ældre).
- Formindskedes risikoen for at dø i trafikken med 62 %, når bilisten havde en passager, som var 35 år eller ældre.

Evaluerings af undersøgelsen: Det er vigtigt at bemærke, at resultaterne består i korrelationer og ikke årsag-virkning-sammenhænge. Det fremgår heller ikke af resultaterne, hvad den specifikke årsag til de fatale uheld var.

Brug din viden!

Læs nedenstående brev til Børnetelefonen. Brug din psykologiske viden om bl.a. ungdomshjernen til at belyse det, som brevet handler om.

Hej

Jeg har et problem som jeg håber at I kan hjælpe mig med!

Jeg er en 18-årig pige og går på gym. Mit problem er at jeg drikker for meget, og ikke kan styre mig når jeg drikker. Når jeg er til fest eller i byen, så sker det tit at jeg

kommer til at drikke alt for meget. Jeg mister lidt kontrollen og kan ikke styre mig. Jeg er meget impulsiv normalt og det bliver bare værre når jeg så er fuld.

Det resulterer i at jeg lyver overfor mine forældre om hvor jeg er og hvem jeg er sammen med. Jeg kan godt mærke, at de måske har en fornemmelse af at jeg ikke altid fortæller sandheden og det gør dem naturligvis urolige og bekymrede. Jeg bliver så flov dagen efter fordi jeg har løjet og når de så spørger ind til hvad jeg lavede om aftenen, så bygger jeg videre på min løgn.

Jeg får så dårlig samvittighed, og siger til mig selv, at nu må jeg tage mig sammen og lære at styre mig, når jeg drikker, men så næste gang jeg drikker, går det galt igen.

Jeg er bange for at jeg har et alkoholproblem, men jeg har ikke lyst til at snakke med mine forældre om det, fordi jeg ikke vil gøre dem bekymret, og fordi jeg er rigtig glad for den frihed jeg har.

Jeg håber virkelig at I kan hjælpe mig og har nogle gode råd til hvordan jeg måske kan begynde at drikke mindre.

Hilsen K (pige på 18 år)

(Kilde: Børnetelefonen)

Psykologiske udfordringer i ungdomsperioden

I den første del af kapitlet har vi kigget på, hvad der kan ligge i det identitetsarbejde, som unge bruger meget energi på, og vi har set, hvad der karakteriserer ungdomshjernen. Både identitetsprojektet og hjernens beskaffenhed spiller en rolle i flere af de psykologiske udfordringer og lidelser, som mange bliver konfronteret med for første gang, når de rammer ungdomsårene. Det skal det følgende handle om, og vi vil have fokus på stress, afhængighed og ensomhed. Ved hver af disse lidelser vil vi belyse deres væsen, konsekvenser og årsager.

Stress

Mange unge oplever stress. Ungdomsprofilen, som er en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse foretaget af Statens Institut for Folkesundhed, afdækkede i 2014 bl.a. stress blandt unge i Danmark. 70.546 gymnasieelever deltog i undersøgelsen, og den viste, at 39 % af de adspurgte følte sig stressede hver uge, og 20 % var stressede hver dag.

Stress er dog ikke bare stress. Der findes forskellige former for stress, og der er en forskel på, hvordan psykologer forstår stress, og hvordan vi bruger begrebet i dagligsproget (hvor det ofte bliver brugt ret løst). Psykologer skelner mellem *akut stress* og *kronisk stress*.

Akut stress

Akut stress er den specielt kropslige reaktion, der finder sted, når man udsættes for en stressårsag her og nu. Stressårsagen kan f.eks. være, at man sidder til en mundtlig eksamen, hvor man skal præstere, eller at man befinder sig i en faretruende situation i trafikken, hvor ens liv er i fare. Nogle stressårsager resulterer i en stærk akut stress, mens andre kun aktiverer kroppens stresshåndteringssystem i en svagere grad. Den akutte stress består nemlig i, at kroppen reagerer instinktivt ved at klargøre hele ens system til at håndtere den potentielle fare, som man står over for (dvs. stressårsagen). Der er her tale om det såkaldte *kamp/flugt/frys-system*, hvor man enten angriber faren, flygter fra den eller fryser, ligesom dyr også gør det. Nærmere bestemt sker der det, at stresshormonet adrenalin bliver frigivet i blodet. Det medfører en række ændringer i kroppens måde at arbejde på: Pulsen og vejrtrækningshastigheden øges, og blodtrykket hæves, så der bliver transporteret mere ilt og sukker rundt til musklerne. I samarbejde med stresshormonet kortisol øges også blodsukkerniveauet og derved den energi, der er til rådighed. Det er ændringer, som sørger for, at kroppen kan præstere hurtigere og stærkere end normalt. På det kognitive plan sker der bl.a. det, at vores opmærksomhedsevne skærpes. Når faren er drevet over, falder man hurtigt ned igen, og hormonniveauerne stabiliseres. Akut stress er derfor ikke en farlig tilstand, men en helt naturlig reaktion, og mange oplever endda, at akut stress kan være positivt på grund af de boostende effekter.

Kronisk stress

Hvis man har været udsat for mange stressårsager gennem en længere periode, kan man udvikle kronisk stress. Så har kroppen nemlig ikke mulighed for at komme ned i gear efter hver stresspåvirkning, og så oplever hele ens system, at det faktisk ikke er muligt at håndtere den udfordring eller fare, man står over for. Det kan f.eks. være, at man i en skolesammenhæng har så mange opgaver, der skal løses og skrives, at man oplever, at det ikke er muligt at få 'ryddet skrivebordet'. Det kan også være, at man bliver udsat for mobning, som gør, at man føler, at

man aldrig kan være i sikkerhed – specielt med den digitale mobning, som kan ramme én på alle tidspunkter af døgnet. Den kroniske stress kan også komme snigende i forlængelse af en spændende, men stor, arbejdsbelastning, som man til at begynde med oplevede som energigivende og håndterbar.

Den kroniske stress er en mere vedvarende tilstand, hvor kroppen bl.a. overproducerer stresshormonet kortisol, hvilket kan have en ødelæggende effekt på kroppen og hjernen. At denne form for stress bliver kaldt kronisk, betyder ikke, at man ikke kan bryde ud af tilstanden. Det er dog en meget svær tilstand at kæmpe sig ud af alene – bl.a. fordi der ofte ikke er en simpel årsag til den kroniske stress, hvilket vi vil dykke ned i nedenfor.

Man opdeler symptomerne på kronisk stress i kategorierne fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer, og her følger nogle eksempler fra de tre kategorier:

- Fysiske symptomer: hjertebanken, hovedpine, mavesmerter, hyppige infektioner, nedsat libido (dvs. seksuel lyst).
- Psykiske symptomer: træthed og udmattelse, rastløshed, koncentrations- og hukommelsesbesvær, irritabilitet, tankemylder, depression.
- Adfærdsmæssige symptomer: søvnløshed, indesluttethed og mindsket socialt samvær, afstumpet følelsesmæssig kontakt med andre, aggressivitet.



Kronisk stress opstår, når man er udsat for vedvarende stresspåvirkninger og derfor ikke kan få mulighed for at restituere.

Konsekvenser af kronisk stress

Som nævnt kan kronisk stress have nogle meget skadelige virkninger i kroppen. Det skyldes, at specielt de store udskillelser af hormonet kortisol fra binyrerne har en nedbrydende effekt på bl.a. hjernen. Niveaueet af kortisol i kroppen stiger og falder naturligt gennem dagen, men hvis man er i en tilstand af kronisk stress, så har man generelt forhøjede niveauer af dette hormon. I små mængder har kortisol en gavnlig funktion, fordi det både øger blodsukkeret og hæmmer betændelsestilstande, men hvis det er til stede i større mængder og i længere tid, så nedbryder det f.eks. vores immunforsvar, så vi lettere tager imod infektioner (bakterier, vira etc.). Derudover nedbrydes nerveceller i hjernen, i særdeleshed i hjernedelen hippocampus. Resultatet af dette er, at vores indlæringsevne og hukommelse svækkes; vi har både sværere ved at lære nye ting, når vi er stressede, og vi glemmer ting i højere grad.

Kronisk stress påvirker også følelseslivet, og en længere stresstilstand leder ofte til en depression hos den stressede person. En af de ting, der kan fremkalde en depression, er nemlig, at hjernens evne til at danne nye nerveceller er forværret. Denne evne kaldes *neurogenese* (af gr. *neuron*, nerve og *genesis*, skabelse/begyndelse), og den påvirkes negativt af store mængder kortisol. Hos stærkt depressive patienter ser man en skrumpet hippocampus, hvilket vidner om, at neurogenesen er nedsat.

Stressede rotter

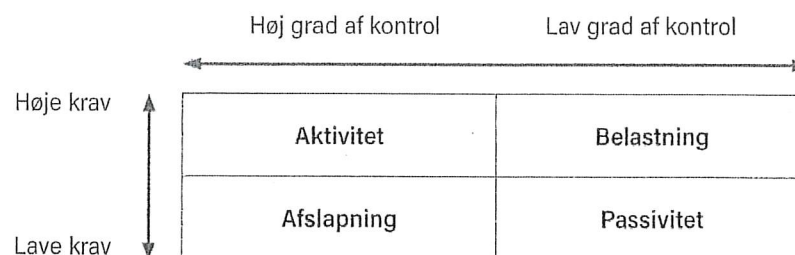
I rotteforsøg publiceret i 2008 har hjerneforskeren Ole Wiborg og hans kolleger fra Center for Psykiatrisk Forskning på Aarhus Universitetshospital vist, at det netop er stress, som kan påvirke neurogenesen negativt. Forskerne udsatte rotter for et meget omskifteligt og derved stressende miljø i deres bure. Burene blev f.eks. fyldt med vand og tømt igen, tippet 45 grader, og rotterne blev udsat for stroboskoplys (skarpt flashlys i forskellige intervaller). Dette satte rotterne i en depressiv tilstand, hvor de bl.a. havde en dårligere indlæringsevne og dårligere søvn mønstre, og hvor de generelt ikke var interesserede i at have det sjovt. Herefter blev de aflivet, så man kunne kigge nærmere på deres nerveceller i hjernen. Ved hjælp af såkaldt immunfarvning farvelagde forskerne de nydannede hjerneceller, så de kunne tælle dem og sammenligne antallet med nydannede hjerneceller hos kontrolrotter, som ikke havde været udsat for stresspåvirkningen. Sammenligningen

viste, at de stressede rotter kun havde ca. 80 % af det antal, som kontrolrotterne havde. Det var specielt en del af hippocampus, som var hårdest ramt.

Faktorer, der kan skabe kronisk stress

Som antydnet ovenfor er der en række faktorer, som kan forårsage kronisk stress. Forskellige forskere har derfor fremsat modeller, som forklarer sammenhængen mellem nogle af disse faktorer. Vi skal i det følgende se på to eksempler: krav-kontrol-modellen og anstrengelse-belønning-ubalance-modellen.

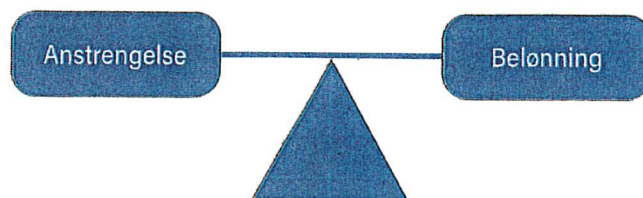
Krav-kontrol-modellen (se figur 21) blev udviklet i 1970'erne af Robert Karasek og Töres Theorell. Modellen viser, at det, der virkelig belaster en person (i f.eks. arbejds- eller skolesammenhænge), er en kombination af de to faktorer høje krav og lav grad af kontrol. Hvis man altså skal løse meget svære opgaver (høje krav), og man skal arbejde under dårlige betingelser og ikke kan få indflydelse eller gøre brug af sine evner (lav grad af kontrol), så belaster det én, og stress vil ofte blive konsekvensen i længden.



Figur 21. Krav-kontrol-modellen.

Anstrengelse-belønning-ubalance-modellen blev introduceret af Johannes Siegrist i 1990'erne. Den lægger fokus et andet sted end krav-kontrol-modellen, nemlig på selve arbejdsindsatsen og den belønning, der følger eller ikke følger af indsatsen. Ifølge denne model (se figur 22) vil en høj anstrengelse, som ikke belønnes tilstrækkeligt, være belastende, dvs. det vil være stressfremkaldende, hvis de to faktorer ikke er i balance. Belønning handler ikke kun om højere løn og materielle goder, men kan bestå i så forskellige ting som respekt, anerkendelse, udvidelse af muligheder, medindflydelse og ansvar. Hvor krav-kontrol-modellen pointerer individets kontrol over sit arbejde, fokuserer anstrengelse-belønning-ubalance-modellen altså på indivi-

dets samhørighed med andre (f.eks. kolleger), dvs. hvilken indflydelse vedkommendes indsats har på det sociale fællesskab.



Figur 22. Anstrengelse-belønning-ubalance-modellen. Ubalance forårsager stress.

De individuelle forskelle i modtagelighed for stress

Som vi har set i det foregående, kan stress altså opstå hos et individ, hvis der ikke er optimale rammer for vedkommendes arbejde og opgaveløsning. Stress er derfor ikke kun et individuelt problem, dvs. det er ikke kun den stressede person, som har et problem. Den familie, arbejdsplads eller skoleklasse, som personen er en del af, kan være medvirkende årsager til, at stressen opstår, fordi de er med til at bestemme og vedligeholde arbejdsbetingelserne for gruppemedlemmerne. Er der f.eks. en god kultur i forhold til at anerkende og lytte til hinanden, eller er denne sociale støtte ikke tilgængelig?

Når det er sagt, så er det dog ikke alle personer, som bliver udsat for objektivt set stressende omstændigheder, som bliver lige kronisk stressede, eller som overhovedet bliver stressede. Der er altså individuelle forskelle i modtageligheden for stress, som kan skyldes enten arvelige (genetiske) eller miljømæssige påvirkninger. Følgende individuelle faktorer spiller en rolle i forhold til, hvor stor risiko der er for, at en person bliver ramt af stress:

- **Høje idealer:** En risikofaktor kan være, at en person har meget høje idealer i forhold til sig selv og sin indsats. Det betyder, at der er ret langt mellem, hvordan vedkommende er (det såkaldte *realjeg*), og hvordan vedkommende ønsker at være (det såkaldte *idealjeg*). Her ligger ofte en perfektionisme, dvs. et ideal om, at man skal udføre ting og opgaver fuldkommen perfekt. Man sætter derved højere krav til sig selv, end andre gør. At have et alt for højt ideal vil resultere i, at man sjældent opnår det. Derfor vil man ifølge anstrengelse-belønning-ubalance-modellen føle, at man ikke får

den belønning, som matcher den anstrengelse, man har lagt i et arbejde. Man får muligvis anerkendelsen fra andre, men hvis man ikke kan anerkende sig selv for indsatsen, så vil det hele opleves som nyttesløst.

- **Neuroticisme og pessimistisk forklaringsstil:** Hvis man scorer højt på det personlighedstræk, der i femfaktormodellen (se kapitel 3) hedder *neuroticisme* (ængstelighed), så har man tendens til at være modtagelig for stress. Det skyldes, at man med en høj grad af neuroticisme vil være fokuseret på negative følelser frem for positive. Dette hænger også sammen med den måde, hvorpå man forklarer, hvorfor ting finder sted og foregår, som de gør. Hvis man har tendens til en såkaldt *pessimistisk forklaringsstil*, vil man f.eks. forklare, hvorfor man ikke har fået lavet en aflevering i skolen, med, at man er doven, og at man slet ikke kan se, hvordan man kunne finde motivationen til at komme i gang. Man vil altså være sortseer og ofte tage for meget ansvar på sine egne skuldre, ligesom man vil generalisere problemerne til alle aspekter af sit liv.
- **Manglende social kapital:** *Social kapital* er et sociologisk begreb, som henviser til, at et individ kan være i besiddelse af en værdi, som ikke er økonomisk (dvs. penge), men som består i, at individet har et solidt og stort socialt netværk, som vedkommende kan bruge til at få hjælp og opnå ting. Ofte vil den sociale kapital hænge sammen med, at individet har gode sociale kompetencer, dvs. er god til at skabe kontakt til andre. Det viser sig, at personer med meget lidt social kapital er sårbare i forhold til at blive kronisk stressede. Årsagen til dette ligger sandsynligvis i, at en beskyttende faktor i forhold til at blive kronisk stresset er, at man har et socialt netværk, som man kan dele sine problemer med, og som kan hjælpe én med at finde på måder, man kan håndtere stressen på.
- **Manglende oplevelse af sammenhæng og meningsfuldhed:** Sociologen Aaron Antonovsky har fremsat en teori om, at et individ har en modstandsdygtighed i forhold til stress, hvis vedkommende har en stærk *oplevelse af sammenhæng* (eng. *sense of coherence*) om det, som han eller hun møder på sin vej. Denne oplevelse af sammenhæng (OAS) har for Antonovsky at se tre komponenter: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. *Begribelighed* handler om, at man generelt oplever, at fænomener i verden er til at forstå og begribe. *Håndterbarhed* handler om, at man oplever, at man har indre eller ydre ressourcer til rådighed til at håndtere de

udfordringer, man står over for. *Meningsfuldhed* handler om, at man oplever, at der er en mening i, at man f.eks. møder modstand eller krav, og at man har mod på at tage udfordringen op.

REFLEKSION:

Kender du til stress i dit eget liv? Både den akutte og den kroniske stress? Hvad er det, der i så fald medvirker til, at du har været/er stresset? Hvilken af de to præsenterede stressmodeller kan bedst forklare, hvordan din stress opstod/opstår? Er der nogen af de individuelle faktorer i forhold til stress-sårbarhed, som du kan se, der passer på dig selv? Hvad gør du eventuelt for at håndtere stressen?



OPGAVER:

- 1) Tænk på, hvad du tidligere i kapitlet har lært om ungdomshjernen. Kan denne viden bruges til at belyse, hvorfor mange unge oplever (kronisk) stress? Hvis ja – på hvilken måde?
- 2) Diskuter: Er der en sammenhæng mellem stress og identitet? Påvirker stress vores identitetsfølelse, og/eller kan vores identitetsarbejde skabe stress? (Husk at inddrage f.eks. Giddens' eller Gergens perspektiv på identitet).



Undersøgelse om sammenhængen mellem stressniveau og oplevelse af sammenhæng (OAS)

Udført af: Karen Albertsen, Martin L. Nielsen og Vilhelm Borg.

Udgivet: 2001 (*Work & Stress*, vol. 15, nr. 3, s. 241-253).

Formål med undersøgelsen: At undersøge om en stærk oplevelse af sammenhæng (OAS) var forbundet med mindre stress.

Metode: Spørgeskemaundersøgelse, tværsnitsundersøgelse.

Deltagere: 2053 danskere med en gennemsnitsalder på 41 år (67 % kvinder og 33 % mænd). Deltagerne var samlet fra 52 arbejdspladser, som enten var tilknyttet plejesektoren, den kommunale sektor eller en farmaceutisk virksomhed. Ca. 63 % af deltagerne var ufaglærte.

Design: Alle deltagere udfyldte spørgeskemaer om bl.a. helbred, sygefravær, stress-symptomer og psykosociale faktorer på og uden for arbejdet (f.eks. grad af konflikter mellem kolleger). Deltagerne fik også afdækket deres OAS. Forskerne analyserede herefter de mulige sammenhænge mellem nogle af de afdækkede faktorer.

Resultater: Forskerne fandt, at de deltagere, som havde en stærk OAS, havde færre fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer på stress og var bedre i stand til at håndtere arbejdsmæssig belastning, end de deltagere, som havde en lav grad af OAS.

Evaluerings af resultaterne: Som forskerne selv bemærker, kan man ikke ud fra undersøgelsen konkludere, at en stærk OAS er årsag til færre stress-symptomer. Det kan også være tilfældet, at bestemte arbejdspladser skaber mere OAS, dvs. at OAS snarere er en virkning end en årsag. Dertil kommer, at de indsamlede data består i selvrapporteringer, som der kan være en vis usikkerhed forbundet med.

Håndtering af stress

Selvom stress er et alvorligt problem, som kan have store konsekvenser for individet i form af sygemeldinger og nedsat livskvalitet, kan man heldigvis gøre noget i forhold til at håndtere stress. Som vi har set ovenfor, skyldes stress ofte dårlige arbejdsbetingelser, og én løsning på problemet er selvfølgelig at ændre på de arbejds- og skolestrukturer, som kan skabe overbelastning. I det følgende vil vi dog fokusere på, hvordan individet håndterer stress, dvs. de såkaldte *copingstrategier*.

Begrebet coping kommer fra engelsk og betyder at kunne håndtere noget svært på en effektiv måde. Copingstrategier er derfor mestringsstrategier, som folk bruger til at håndtere svære ting som f.eks. stress. En copingstrategi er ikke nødvendigvis hensigtsmæssig, men kan sagtens forværre stresstilstanden. Psykologer skelner mellem aktiv og passiv coping.

- **Aktiv coping** består i, at vi *handler* for at gøre noget ved problemet, dvs. vi igangsætter en aktivitet. Det kan f.eks. være, at vi opsøger hjælp, eller at vi undgår de situationer eller personer, som fremkalder stress hos os.
- **Passiv coping** består i, at vi ikke ændrer adfærd, men at vi forsøger at ændre vores tanker eller følelser. Vi kan f.eks. prøve at tænke på noget andet eller omdefinere den stressede situation, så den ikke fremstår så problematisk. Dette sker nogle gange gennem benægtelse af situationens alvor.

Derudover skelner man mellem problemfokuseret coping og følelsesorienteret coping:

- **Problemfokuseret coping** består i, at vi forsøger at gøre noget ved selve *kilden* til stressen.
- **Følelsesorienteret coping** består i, at vi arbejder på at håndtere vores følelsesmæssige *reaktion* på stressen.

De to begrebsopdelinger kan integreres i en matrix, så man får følgende fire typer af copingstrategier:

	Aktiv	Passiv
Problemfokuseret	F.eks. at sige sit job op eller at opsøge en psykolog for at få hjælp til at løse problemet	F.eks. mentalt at omdefinere et stressproblem som værende ikke-problematisk
Følelsesorienteret	F.eks. at opsøge følelsesmæssig støtte fra ens netværk, at dyrke idræt eller at drikke alkohol	F.eks. at tænke på noget andet end problemet

Skema 8. Typer af copingstrategier.

Folk bruger ofte de forskellige copingstrategier i kombination med hinanden, og man kan have personlige præferencer i forhold til, hvad man griber til. Der er ikke objektivt set gode strategier til bestemte situationer. Det at bruge en undgåelsesstrategi kan være hensigtsmæssigt i en kortere periode, når en voldsomt belastende og uhåndterbar stress-situation indtræder, men i det lange løb er det mest effektivt også at benytte sig af problemfokuserede strategier.

Når det kommer til den tankemæssige håndtering af stress, er der nogle tankemønstre, som er mere hensigtsmæssige end andre. Det kan f.eks. være:

- at tænke optimistisk og fokusere på positive aspekter af en situation
- ikke at påtage sig et for stort personligt ansvar for de ting, der sker
- at være god til at adskille handlinger fra personlighed ("jeg kom til at lave en fejl; det betyder ikke, at jeg er et dårligt menneske")
- at overveje den fulde, *realistiske* konsekvens af negative begivenheder.



OPGAVER:

- 1) Foretag research på internettet: Hvordan bruger man i dag naturen som en slags terapi for folk med stress? Hvorfor har naturen en positiv effekt på (kronisk) stress?
- 2) Arbejd i små grupper: Formidl jeres viden om stress på en af følgende måder:
 - a) Skriv en kort folder rettet til gymnasieelever, hvor I på en interessevækkende måde informerer om, hvad stress er, hvad der udløser stress, og hvordan man kan håndtere stress. Tænk over jeres målgruppe og hvor meget teori, de skal præsenteres for i forhold til f.eks. eksempler og praktiske råd.
 - b) Lav en spændende podcast, som handler om stress. I vælger selv, hvilken stil podcasten skal have, og hvem målgruppen for den er.

Brug din viden!

Læs nedenstående uddrag fra en klumme. Brug din psykologiske viden om stress til at belyse det, som teksten handler om.

"Jeg gik ned med stress som 22-årig"

Advarslerne fra lægerne havde lydt to gange i mine to år som manager i en modebutik: "Du skal til at få ro på nu, medmindre du vil gå ned med stress!". Men jeg var overbevist om, at jeg vidste, hvordan jeg passede på mig selv. Jeg havde jo fridage, og jeg sagde fra, når jeg følte det nødvendigt.

Tjah, det med mændene gik jo egentlig ikke så godt, men det kan ikke være roden til problemet, tænkte jeg.

Ligeså længe jeg kan huske tilbage, er jeg blevet opfordret til at tænke realistisk og til at handle mindre med hjertet. Det gjorde, at jeg fra en ung alder begyndte at 'føle' og tænke med samme instrument; min hjerne. Det fik mig til at danne et mønster, hvor jeg tilpassede mig samfundet og min omgangskreds' meninger, så jeg fremstod perfekt og vellidt.

Andres meninger om mig og om, hvad jeg 'burde' gøre med mit liv, pegede mig i mange forskellige retninger, uden at jeg stoppede op for at mærke efter og gøre det, der føltes rigtigt for MIG. Jeg tilsidesatte mig selv for at passe ind. I en alder af 22, havde jeg derfor stadig svært ved at mærke mig selv.

For eksempel forberedte jeg mig tit mentalt, inden jeg skulle mødes med mine venner og bekendte i håb om at kunne stå fast på mine værdier frem for at følge deres holdninger. Den plan varede lige indtil jeg sad over for dem, så gik mine intentioner om at stå ved mig selv op i røg.

Jeg var ikke dukkeføreren i mit eget liv, det var omverdenen. Jeg endte med at leve mit liv i fremtiden. Måske kunne jeg kontrollere den kommende del af mit liv, når nu jeg ikke kunne kontrollere mit indre kaos.

Derfor havde jeg travlt med at prøve at forudsige og planlægge i stedet for at være til stede i nuet. Mine forventninger til mig selv var meget høje. Jeg ville skabe en familie som 25-årig, inden da skulle min karriere køre på højeste niveau og pengene på min bankbog skulle være nok til at give mig ro i maven. Drømmen var i høj grad skabt af en forestilling om, hvilke uskrevede regler, jeg troede, jeg skulle leve op til.

[...]

Efterhånden havde jeg fået to advarsler fra min læge om, at min krop og mit sind var stresset. Min krop råbte på ro, og alarmklokkerne havde ringet længe, men nu ringede de højt! Jeg vågnede en tidlig morgen, med et meget hævet ansigt og tog på arbejde, hvor en af mine ansatte rådede mig til at få det tjekket, hvilket jeg gjorde. Jeg havde i nogle måneder forinden oplevet en enorm og pludselig træthed, nervøsitet, glemsomhed, og jeg havde uforklarlige smerter i mit hoved. Listen af symptomer var lang.

Jeg sagde mit job som manager i butikken op og flyttede fra Aarhus og tilbage til min hjemby, Vejle for at opnå ro. Jeg troede, at det var nok til at lette mit stressniveau, selvom jeg fortsatte mit stressende arbejde.

Da jeg gik til lægen for tredje gang med mine symptomer, var udmeldingen fra ham, at jeg skulle sygemeldes med stress. "SYGEMELDES? Nej, nej, nej, glem alt om det, det kan jeg ikke gøre over for min arbejdsplads, hvad så med mine ansatte og kollegaer, hvad skal de gøre hvis ikke jeg er der?"

Det var nogenlunde sådan mit svar lød efter lægens udmelding. Ja jeg troede tydeligvis også, at jeg var uundværlig! Selvfølgelig kunne de tage over i en periode uden min tilstedeværelse. Men idet lægen kom med sin udmelding, følte jeg samtidig også en spontan lettelse, det var som om, at det var det jeg havde ventet på, min redning. Stresssymptomerne kunne jeg ikke løbe fra længere. Jeg kunne ikke være i min egen krop. Jeg var konstant urolig, trætheden kom som et lyn fra en klar himmel og der var forstyrrelser i min hjerterytme.