

COPING

Hvordan forsøger vi på det personlige plan at håndtere stress-tilstande? Det siger coping-teori noget om. Nogle af de første psykologer, der tænkte over det, var faktisk Sigmund Freud og hans datter Anna Freud med deres teorier om forsvarsmekanismer. I dag er en af hovedfigurerne i coping-teori den amerikanske stressforsker Richard Lazarus. Han definerer *coping* som vores løbende forsøg på at håndtere situationer, der vurderes som stressende. Under disse forsøg forekommer der hele tiden nyvurderinger af situationen. Ofte mislykkes vores bestræbelser, men så forsøger vi måske med nye tiltag. Coping omfatter således ikke blot forsøg, hvor vi lykkes med at mestre eller overkomme stress, men det omfatter alle vores forsøg på at håndtere stresstilstande, også dem der mislykkes. Begivenheder eller forhold, der vurderes som stressende, opdeler Lazarus i tre grupper (se boks).

- Skader her og nu på ens krop, sociale sikkerhed, selvværd eller status, herunder også tab.
- Trusler i form af fremtidige eller umiddelbart forestående farer rettet mod ens fysiske eller psykiske velbefindende.
- Udfordringer, som man tror man kan klare, men som afhænger af ens personlige indsats.

Lazarus opererer med to omfattende og grundlæggende copingstrategier, som vi tager i anvendelse for at håndtere stressede situationer. Det er henholdsvis problemfokuseret og emotionsfokuseret coping.

I *problemfokuseret coping* er vores opmærksomhed centreret omkring, hvad vi kan gøre for at ændre den situation, vi står i, så vi kan lette eller måske helt eliminere den stress, vi oplever. Problemfokuseret coping handler således om en praktisk tilgang til de problemer, vi står overfor. Vi kan direkte *konfrontere* vores chef med, at vi har for meget at lave, eller vi kan gå ind til naboen og fortælle som det er, at vi er meget generet af, at han spiller så højt musik sent på aftenen. Vi kan dog også *tålmodigt* vente med konfrontationen til en god lejlighed opstår. Vi kan forsøge at *planlægge* os ud af den stress-tilstand, vi er kommet i. Vi kan forsøge at afdække, hvad det er for kilder til stress, der findes i vores hverdag. Eller vi kan *lægge andre ting til side* for bedre at overkomme det, der stresser os.

I *emotionsfokuseret coping* er vi ikke optaget af, hvordan vi kan ændre den situation, vi står i. I visse tilfælde vurderer vi måske, at der intet er, vi kan gøre for at ændre den eller overvinde de belastninger, vi står overfor. I stedet forsøger vi at gøre noget ved de ubehagelige følelser, vi har. Vi kan forsøge at *revurdere* og se mere positivt på den situation, der stresser os, og for eksempel sige til os selv, at naboens høje musik slet ikke er så irriterende, som vi først følte, eller at den sikkert skyldes manglende lydisolering, hvilket jo ikke er naboens skyld. Overfor en alvorlig sygdom, kan vi måske reagere med at *benægte* dens alvor. Vi kan forsøge at undgå at tænke for meget over den eller tale om den, eller vi kan lære at *acceptere* sygdommen og indstille os på, at det ikke kan være anderledes. Vi kan gå til fest og drikke os fuld i tiden op til en eksamen som en *flugt* fra den nervøsitet og usikkerhed, en eksamen ofte er forbundet med. Vi kan begynde at løbe eller gå til meditation for at komme af med den stress, vi har i kroppen. Det sidste er i dag en meget udbredt og socialt acceptabel form for coping mod stress.

Problemet med de emotionsfokuserede copingstrategier er selvfølgelig, at de ikke ændrer den stressende situation, vi står i. I nogle tilfælde er de ligefrem en flugt fra situationen eller et selvbedrag om, at den ikke længere påvirker os. På den anden side kan emotionsfokuseret coping også være afgørende for eller en vigtig komponent i at komme over en stress-tilstand. Evnen til at distan-

cere sig fra de problemer, man står overfor, og kunne skyde dem til side for en tid, kan for eksempel være vigtig i forbindelse med at komme sig over et tab af en nærtstående person og måske ligefrem tvinge sig selv til igen at deltage i hverdagens gøremål. Og brugen af fysisk udfoldelse eller emotionel social støtte kan ligeledes være en måde at tage toppen af en stress-tilstand, så man måske får mere overskud til at fokusere på praktisk problemløsning.

Man får let den tanke, at den problemfokuserede coping må være den mest effektive måde at få løst op for en stressende situation. Det kan den også i mange tilfælde være. Men der kan også være situationer, hvor nogle problemfokuserede copingstrategier er mindre heldige eller højst kan være en komponent i at overvinde den stress, man kæmper med. Går vi ind til naboen og konfronterer ham direkte med den høje musik, risikerer vi måske at konfrontationen ender ud i en konflikt, som gør situationen endnu mere uløselig. Og tager vi eksemplet med et tab af en nærtstående person, så har den problemfokuserede coping ofte ikke meget at tilbyde, fordi intet kan ændre på tabet. Her er det nødvendigt, at man på en eller anden måde indstiller sig på tabet og med tiden lærer emotionelt at cope med det.

Endelig skal det også med, at problemfokuseret og emotionsfokuseret coping ikke er to klart afgrænsede copingstrategier. Det er mere reglen end undtagelsen, at de optræder og bliver brugt

COPING	STRATEGI
Problemfokuseret coping	Planlægning
	Udskydelse af andre aktiviteter
	Praktisk social støtte (råd, hjælp)
	Konfrontation
Emotionsfokuseret coping	Tålmodighed
	Positiv revurdering af situationen
	Accept
	Benægtelse, rationalisering m.m.
	(Selv)kontrol af følelser
	Distancering
	Religion
	Fysisk udfoldelse og afslapning
	Emotionel social støtte
	Brug af alkohol og stoffer

ILL. 23.11 *Forskellige typer af copingstrategier.*

	ANSPÆNDT	UDADVENDT	ÅBEN	OMGÆNGELIG	SAMVITTIGHEDSFULD
Problemfokuseret coping	-0,29	0,29	-0,14	-0,18	-0,51
Emotionsfokuseret coping	0,71	-0,17	-0,08	-0,12	-0,29
Undgående coping	0,30	0,23	0,24	0,11	0,14

Ill. 23.12 Korrelation mellem de fem faktorer i fem-faktor-modellen og foretrukne copingstrategier. Undgående coping svarer til forskellige former for flugt fra problemet eller benægtelse af det.

sammen i den enkelte situation og ofte støtter hinanden. Det er også således, at man ikke altid kan afgøre om en handling er enten problemfokuseret eller emotionsfokuseret, og i flere tilfælde kan der være tale om begge dele. Bruger man f.eks. meditation eller fysisk udfoldelse for at komme noget af den stress til livs, der kan ophobe sig i forbindelse med en eksamen, så vil vi måske umiddelbart betragte det som emotionsfokuseret coping, men samtidig kan meditationen eller den fysiske udfoldelse også være det, der gør, at vi med større energi fokus og energi kan koncentrere om at forberede os til eksamen, og i det tilfælde bliver meditationen og den fysiske udfoldelse samtidig til en del af en problemfokuseret coping.

Flere undersøgelser peger på, at vores anvendelse af de forskellige copingstrategier ikke blot afhænger af situationen, men også af hvilke personlighedstræk, vi er i besiddelse af. Et eksempel er en korrelationsundersøgelse fra 2010 (Leandro og Castillo, 2010), der så på sammenhængen mellem personlighedstræk og copingstrategier i stressede situationer. I undersøgelsen udfyldte 274 spaniere fra Tenerife i alderen fra 17 til 62 år (56 % kvinder) et spørgeskema med henblik på at vurdere deres personlighedstræk efter fem-faktor-modellen og deres foretrukne copingstrategier. Fem-faktor-modellen skelner mellem udadvendthed, omgængelighed, samvittighedsfuldhed, anspændthed (neuroticisme) og åbenhed. Undersøgelsen viste (se ill. 23.12), at de faktorer, der korrelerede mest med bestemte copingstrategier, dels var anspændthed, der korrelerede positivt med emotionsfokuseret coping og med forskellige former for undgåelsesadfærd og negativt med problemfokuseret coping, dels samvittighedsfuldhed, der korrelerede negativt med både problemfokuseret coping og emotionsfokuseret coping.

Desuden viser undersøgelsen, at emotionsfokuseret coping bruges mere af kvinderne end af mændene i undersøgelsen, mens problemfokuseret coping bruges lige meget af begge køn.

+ kopiark "Kulturen og det soc. liv"