

Lund, J. & Kolb, H. (2025). Mestring og resiliens i et psykososialt perspektiv – betydningen av mulighetsstrukturer. I A. J. W. Andersen & S. H. Haugland (Red.), *Perspektiver på psykososial helse* (s. 259–273). Fagbokforlaget. DOI: <https://doi.org/10.55669/oa550215>

Kapittel 15

Mestring og resiliens i et psykososialt perspektiv – betydningen av mulighetsstrukturer

Janne Lund og Helen Kolb

Mestring og resiliens handler om hvordan mennesker gjennomlever og håndterer belastninger i livet. Mestring og resiliens er fenomener som har fått mer og mer oppmerksomhet i fagfeltet psykisk helse og nå også i psykososial helse. Samtidig som det er fellesnevnerne mellom mestring og resiliens, er det også viktige nyanseforskjeller mellom disse to fenomenene. I dette kapitlet belyser vi disse nyanseforskjellene. Videre er vårt formål med kapitlet at vi gjennom teori samt eksempler fra to aktuelle forskningsprosjekt utforsker hvordan mestring og resiliens kan være psykososial og da med særlig vekt på den sosiale dimensjonen. Både mestring og resiliens er vel etablerte fagbegrep innen psykologi og innen arbeid med barn og unge. Imidlertid er de etablerte forståelsene av mestring og resiliens fundert i individuelle perspektiv. I konteksten av barn og unges liv oppfatter vi at disse etablerte forståelsene begrenser handlingsrommet i hvordan man kan arbeide med mestring og resiliens blant barn og unge. Ved hjelp av sosialøkologiske perspektiver på mestring og resiliens fra den kanadiske resiliensforskeren Michael Ungar skriver vi i dette kapitlet fram en ny forståelse av psykososial mestring og psykososial resiliens hvor man i større grad vektlegger omgivelsenes rolle.

God *psykisk og sosial helse* innebærer en positiv identitet, psykisk velvære og evnen til å gå inn og opprettholde tilfredsstillende sosiale relasjoner (Ommundsen, 2000). *Psykososial helse* viser til helsen som ligger både innad i personen (psyko), utad i miljøet som personen befinner seg i (sosial), og til samspillet mellom disse to (Lund, 2022). Hvordan man har det, altså personens psykososiale helse, innebærer hvordan man håndterer forventede opp- og nedturen i livet (mestring), og hvordan man håndterer mer traumatiske utfordringer (resiliens). Slik sett er mestring og resiliens viktige deler av den psykososiale helsen, og det kan være relevant å snakke om psykososial mestring og om psykososial resiliens.

Begrepet *mulighetsstrukturer* fra den kanadiske resiliensforskeren Michael Ungar (2012a; 2012b) er sentralt i dette kapitlet. Begrepet sikter på de muligheter i omgivelsene rundt ungdommene som hjelper dem å mestre livet til tross for at det oppstår vanskeligheter. Dermed rettes blikket mot det som ligger utenfor hver enkelt person, men som personen må ta i bruk, benytte seg av eller inngå i samspill med, i håndteringen av utfordringer.

I det ene prosjektet som vi henter eksempler fra (Lund, 2022; Lund et al., 2022), utforsket forskerne hvordan unge jenter mestrer sosiale utfordringer i skolehverdagen. Deler av jentenes mestring viste seg å være rettet mot de

sosiale omgivelsene og mot andre mennesker. I det andre prosjektet (Kolb et al., 2022) utforskes hva ungdommer som har vært utsatt for vold i nære relasjoner, *selv* mener er viktig for at tiltaket eller hjelp som de får, oppleves som relevant og nyttig. Prosjektet gir innsikt i hvordan resiliens *kan pleies fram* i samspill med omgivelsene.

Videre i dette kapittelet går vi først nærmere inn på begrepene mestring og resiliens og de ulike nyansene i disse. Deretter presenterer vi mestring som psykososial helse og gir konkrete eksempler fra forskningsprosjektet om jenters mestring av sosiale utfordringer (Lund et al., 2022), før vi tar for oss resiliens som psykososial helse og forklarer dette ved hjelp av teori og eksempler fra forskningsprosjektet om hvordan og når ungdom som har opplevd vold i nære relasjoner, opplever et hjelpetiltak som nyttig (Kolb et al., 2022).

Mestring og resiliens – to ulike begreper

Mestring som fagbegrep er kjent fra psykologi og handler der om hvordan man håndterer noe (Bru, 2019). Denne forståelsen av mestring bygger på Lazarus og Folkman (1984) sin teori kalt *Stress, Appraisal and Coping*. På norsk kan man sammenfatte begrepet stress slik det brukes her i ordene «det som oppleves belastende» og dette kan inkludere alle typer belastende hendelser og opplevelsen av disse. For eksempel problemer med venner eller foreldre, men også prestasjonspress i skolen. Dersom man ikke er i stand til å håndtere belastningene, kan psykisk uhelse oppstå. Det er imidlertid viktig å ha med seg at stress, og at noe oppleves som en belastning, ikke nødvendigvis må være negativt. Samtidig er det slik at positivt stress kan endre seg til å bli negativt dersom belastningen blir for stor (Nixon, 1982), eller om den vedvarer over for lang tid (Thoits, 2010). Negativt stress har en glidende overgang til psykiske helseplager der strevet med å håndtere stresset/belastningen blir så belastende at man ikke makter å fungere i hverdagen på en god nok måte.

Håndteringen av belastninger kan innebære både hva man tenker og hva man gjør i møte med det vanskelige (Svartdal, 2018; Madsen, 2020). Den engelske versjonen av ordet mestring i psykologi blir ofte sagt å være *coping* (Svartdal, 2018; Bru, 2019). I det norske språket bruker man som oftest ordet

mestring eller det «å mestre», der det handler om en positiv opplevelse av å få til noe eller opplevelsen av å klare noe. Man snakker gjerne om mestringsopplevelser som gode og styrkende opplevelser. Dette står i kontrast til den psykologfaglige betydningen av ordet hvor mestring handler om selve handlingsmåten eller tankemåten i møte med en utfordring, og ikke avhenger av om det blir en god opplevelse eller ikke. Sammenliknet med resiliens kan mestring sies å være noe allment angående dagligdagse påkjenninger og hvordan man håndterer utfordringene. Begrepet kan dermed anvendes for ungdom generelt, jf. konteksten med universell skole som presenteres i dette kapittelet. Resiliens aktualiseres først når det foreligger alvorlige belastninger, jf. konteksten med voldsutsatt ungdom (Fletcher & Sarkar, 2013). Slik sett gir det ikke nødvendigvis mening å snakke om resiliens for ungdom generelt på samme måte som med mestring.

Resiliensperspektivet er ikke nytt (se Garmenzy, 1983; Rutter, 1982; Werner & Smith, 1998), men det er et felt som har vokst, og perspektivene i feltet har endret seg (Wright et al., 2013a). I dette fagfeltet blir mange begreper brukt om hverandre: resiliens, motstandskraft, mestringsstrategier, mestringsmuligheter og bedring (McFarlane & Yehuda, 1996). Man kan altså her se at begrepet mestring (mestringsstrategier, mestringsmuligheter) dukker opp som en del av innholdet i resiliens, men at resiliens synes bredere. Ordet «resiliens» er et låneord fra engelsk, «resilience», og har etter hvert blitt et mye anvendt begrep innenfor psykisk helse (Borge, 2003, 2018; Olsen & Traavik, 2010). I resiliensforskning er man opptatt av hvorfor eller hvordan barna (og voksne) har klart livet godt til tross for betydelig motstand, slik at man kan få mer kunnskap om det som *har fungert*, enn å kun få kunnskap om negative konsekvenser av slik motstand. Målet er å bedre forstå hva som opprettholder helse, og dermed *hvordan* det opprettholdes.

En vesentlig forskjell mellom resiliens og mestring er at begrepet resiliens kun er brukt i positiv forstand og sees på som en positiv dynamisk utviklingsprosess (Fletcher & Sarkar, 2013; Lazarus & Folkman, 1984) som beskriver individets bruk av effektive mestringsstrategier (Major, Richards, Cozzarelli, Cooper & Zubek, 1998), mens mestring også kan brukes når noen tar i bruk en negativ mestringsstrategi. Dermed blir for eksempel rus en mindre effektiv måte å mestre stressorer i hverdagen på der individet ikke vil betegnes som resilient. I det norske språket ligger det imidlertid noe positivt ladet i begrepet mestring, fordi dette som nevnt også kan brukes om å klare noe eller å ha en

god opplevelse. Det kan derfor tenkes at begrepene resiliens og mestring er noe likere hverandre på norsk enn på engelsk.

Nyere forskning om mestring og resiliens, som også kommer tydelig fram i begge prosjektene, framhever en transaksjonell-økologisk modell for å forklare resiliens (Ungar, 2011) og mestring. Dette er en teori som viser hvordan den sosiale økologien rundt individet er helt avgjørende for å begrense eller åpne opp for mestringsstrategier (Ungar, 2013) og resiliens (Ungar, 2012a), og hvordan individet både blir påvirket av og påvirker det miljøet det lever i. Slik sett minner begrepet om perspektiver fra fagfeltet recovery og da særlig sosiale, materielle og kulturelle forutsetninger i recovery (jf. Kap. 12, Topor, i denne antologien).

Teorien fører til en forståelse som desentraliserer individet og i stedet fokuserer på samhandling mellom individet og dets kultur og kontekst (Ungar, 2006, 2011), noe som kommer tydelig fram i begge prosjektene. En økt forståelse om viktigheten av det sosiale og samfunnsmessige, og dermed mulighetsstrukturene rundt ungdom (Ungar, 2012b), ansees som både ansvarliggjørende og muliggjørende. Videre er det ikke kun mulighetsstrukturene i seg selv, men *samspillet* mellom personens indre (psyko) og mulighetsstrukturene rundt personen (sosial) som gjør at man må snakke om en psykososial form for mestring og resiliens.

Det er også nødvendig å trekke fram at det har kommet mye forskning som viser til kulturelle forskjeller i mestring og resiliens og hvordan disse fenomenene er sosialt konstruerte (Kuo, 2012; Ungar, 2005b), som vil si at samfunnets forventninger, verdier og målsettinger spiller en rolle. Tidligere antok man at prosessene i mestring og resiliens var universelle, med andre ord at det som ble forsket på i vestlige land, ble antatt å gjelde for alle andre land (Ungar, 2005b). Lund (2022) og Kolb (Kolb et al., 2022) sine prosjekter forsker på ungdommer i en norsk kontekst i en velferdsstat, og studiene ansees til å være høyst aktuelle for å forstå hvordan disse fenomenene spiller seg ut i en norsk kontekst.

Mestring som psykososial helse

Ordlyden «det som oppleves belastende», som allerede er nevnt knyttet til stress og mestring, inkluderer både at det *er* noe form for belastning, og at denne *oppleves* belastende. Når og hvordan en belastning blir for stor, avhenger ikke bare av personen, men av personen i samspill med miljøet. Lazarus og Folkman (1984) sin tradisjonelle stressteori omhandler både hvordan vi fortolker belastningen, fortolker egen mestringsevne og ressurser i omgivelsene, og deretter stressrespons og/eller mestringsstrategi. Denne prosessen er ikke nødvendigvis noe som skjer stegvis, men noe som er blandet sammen.

I dette kapitlet er det et poeng for oss å få fram at mestring i høy grad også har et sosialt aspekt ved seg og ikke trenger å kun handle om ett og ett menneske hver for seg med mestring som et individuelt og psykologisk fenomen. Vi har derfor i innledningen introdusert begrepet psykososial mestring. Videre illustrerer vi det sosiale ved mestringen i to ulike vinklinger:

- Hvordan man håndterer noe, kan avhenge av ressurser i de sosiale omgivelsene (mulighetsstrukturer).
- Hensikten med den mestringen man gjør, kan være myntet på andre mennesker eller det sosiale fellesskapet man inngår i (intensjoner).

Det første punktet handler om personens omgivelser og *hvordan omgivelsene gir muligheter* og støtte til å håndtere noe. Det andre punktet handler om at *intensjonen* i personens handlinger kan handle om å ta hånd om andre mennesker og sine omgivelser. Forskningsprosjektet som eksemplene er hentet fra, baserer seg på intervju med jenter i 10. klasse. Lund har intervjuet dem om deres hverdag, og fra dette framgår både informasjon om sosiale utfordringer og hva jentene gjør i møte med disse. Begrepet mestring er ikke brukt i intervjuene (Lund, 2022, Lund et al., 2022).

Mestring og ressurser i omgivelsene

I forskning på ungdom og mestring opererer man ofte med inndelinger av ulike mestringsstrategier for hvordan en person håndterer ulike utfordringer. Disse strategiene omhandler vekslingen mellom det individuelle ved å bruke

seg selv, for eksempel jobbe med tanker eller ta ut frustrasjon, og det sosiale ved at strategiene kan handle om å hente støtte eller hjelp fra andre (Seiffge Krenke, 2011). I disse forståelsene av mestring handler det først og fremst om enkeltpersonens håndteringer, likevel ser man at deres håndteringer foregår i samspill med noe i omgivelsene. Hvis man skal søke råd, støtte eller trøst hos andre, må det være noen der i omgivelsene som man kan få dette fra. I Lund sin studie snakket jentene om at de henvendte seg til venner gjennom samtale og gjennom støttende samvær. Jentene nevnte også voksne familiemedlemmer og voksne i skolehverdagen som de henvendte seg til. Jentene hadde ulike erfaringer med om de hadde noen å henvende seg til (Lund et al., 2022). Et annet eksempel er dersom man håndterer noe vanskelig ved å forsøke å få tankene over på noe annet og holde på med en aktivitet. I Lund sin studie snakket jentene blant annet om å drive med sport eller annen aktivitet. Ei jente sa: «Og så er det friminutt, og da pleier jeg å enten å gå i auditoriet for å danse, for da kan jeg være for meg selv, og det er også en metode for meg å få ut frustrasjon» (Lund et al. 2022, s. 92). En slik måte å håndtere utfordringer på avhenger av at det finnes en eller annen mulighet i omgivelsene for å gjøre denne aktiviteten. I denne jentas tilfelle ble dette mulig fordi hun fikk gå i auditoriet i friminuttene. Dersom denne *mulighetsstrukturen* i form av åpent auditorium ikke hadde vært tilgjengelig, ville hun så ha hatt en mestringmulighet mindre.

Mestring handler om evne til håndtering i samspill med tilgjengelige ressurser og hvordan man benytter seg av disse (Lazarus & Folkman, 1984; Ungar, 2012b). Ressurser i omgivelsene kan for eksempel være en person som man kan snakke med, eller tilgang på fritidsaktiviteter hvor man kan koble av. Fortolkning av egen mestringsevne og ressurser i omgivelsene (Lazarus & Folkman, 1984) henspiller nødvendigvis på hvilke muligheter og ressurser som faktisk finnes i omgivelsene, både som personen er klar over, og som den kanskje ikke er klar over. Det er dette Ungar (2012b) kaller mulighetsstrukturer og som også må oppleves som meningsfulle eller tilgjengelige dersom de skal være reelle ressurser. En samtaleressurs må for eksempel oppleves som en god og meningsfull person å henvende seg til og være tilgjengelig på en måte som passer for ungdommen som trenger støtte.

Mestring med sosiale intensjoner

Dersom man tenker på mestring som noe man gjør, i ytre handling eller mental handling i form av tanker, kan man også tenke seg at denne gjøren har en intensjon. Det er en mening med det folk gjør. Denne meningen oppstår gjerne i en bestemt kontekst og sammenheng, slik at måten man gjør noe på, da eksempelvis måten man mestrer på, vil kunne endre seg og gi ulik mening ut ifra ulike situasjoner og ulike omgivelser, slik vi allerede har presentert at mestring må forstås som sosialt konstruert (Ungar, 2005b).

I forskningslitteraturen fra helsefeltet hvor ulike mestringsstrategier blir presentert, undersøkes ofte hvordan de ulike strategiene innvirker på personen selv. Dette blir gjerne målt i hvordan ulike mestringsstrategier eksempelvis har innvirkning på individets psykiske helse (Holahan et al., 2005). Slik sett blir individets psykiske helse satt som hensikten med mestringen. Disse mestringsstrategiene og denne måten å omtale og måle mestring på – inkludert Lazarus og Folkman (1984) sin teori om belastninger, fortolkninger og mestring – omhandler ikke det sosiale aspektet av mestring der *intensjonen* med mestringen kan være sosial. For å utforske hvordan intensjonen med mestring kan handle om noe annet enn individet selv, trenger vi andre teorier enn de tradisjonelle mestringsteoriene.

I forskningsprosjektet om jenters mestring av sosiale utfordringer (Lund et al., 2022) benyttet forskerne begrepet *arbeid* fra institusjonell etnografi (Smith, 2005) for å åpne opp mestringsbegrepet. I institusjonell etnografi utforsker man hvordan ting skjer slik de skjer. Man er opptatt av folks hverdag og hvilket arbeid de gjør. Med arbeid menes her folks intenderte handlinger, hva de gjør, hva de mener å gjøre, hva de bruker tiden sin på, og hva de er opptatt av (Lund et al. 2022; Magnussen, 2015; Smith, 2005). Her omfattes også mentale handlinger. Med begrepet arbeid her kan man snakke om et *mestringsarbeid*, som da vil kunne bety hvordan man håndterer utfordringer ikke bare med tanke på hva man gjør, men hva som er intensjonen med det man gjør. I Lund sitt forskningsprosjekt ble det tydelig at jentene gjorde deler av sitt mestringsarbeid med intensjon om å ivareta andre mennesker rundt dem eller å ivareta den sosiale settingen som jentene selv var en del av (Lund, 2022). Måten som de håndterte sosiale utfordringer på, var altså ikke alltid primært med tanke om hva som var best for dem selv, men hva som var bra for andre medelever, eller hva som kunne føre til at det sosiale samspillet på skolen fungerte. I forskningsprosjektet omtales

dette som et «arbeid for det sosiale». Det kunne for eksempel handle om at ei jente unngikk å konfrontere ei venninne med noe for å opprettholde relasjonen mellom denne venninna og resten av vennegjengen. Et annet eksempel er ei jente som beskriver hvordan hun unngår et vanskelig tema om karakterer for å ikke såre andre (Lund et al, 2022).

Når vi forstår mestring som noe sosialt, der det både handler om ressurser i omgivelsene og om hva mestringen er myntet på, beveger vi oss til dels vekk fra de tradisjonelle teoriene og mye av forskningslitteraturen om mestring i et individuelt helseperspektiv (Holahan, 2005; Lazarus & Folkman, 1984; Penley et al., 2002). Dersom vi anser våre forståelser av mestring som sosialt konstruerte og at de kan endre seg ved ulike kontekster og til ulike tider, kan vi åpne opp for denne bevegelsen mot det sosiale. I en slik bevegelse blir normer for mestring en sentral tematikk, fordi hva som anerkjennes som legitim mestring, er knyttet til kulturelle verdier (Ungar et al., 2007; Ungar, 2012b). Eksemplene fra forskningsprosjektet om jenters mestring av sosiale utfordringer (Lund, 2022) viser at det nå er nødvendig å forstå mestring også som noe sosialt for å forstå nyansene og meningen i ungdommers mestring. Dette viser betydningen av å omtale mestring som et psykososialt fenomen.

Resiliens som psykososial helse

Lenge har forskere stilt spørsmålet «Hva utgjør en forskjell, slik at noen barn som er truet av alvorlig motgang, klarer seg bra, mens andre ikke gjøre det?» (Masten & Powell, 2003). Dette er også i tråd med Antonovsky (2012), som har utviklet det salutogenetiske perspektivet på helse, som innebærer en vending fra den tradisjonelle vektleggingen i medisin på hva som skaper sykdom, til å vektlegge hva som skaper god helse. (Se Richardson (2002) sin gjennomgang av «resilience and resiliency», som forklarer samme paradigmeskifte med tanke på resiliens.)

Som nevnt tidligere i kapittelet defineres resiliens som en positiv dynamisk utviklingsprosess (Fletcher & Sarkar, 2013), etter opplevelse av betydelig motstand der individet viser kompetanse på én eller flere arenaer i livet (Daigneault et al., 2009; Hjemdal et al., 2006; Wright et al., 2013b). Forskning

viser at av barn som vokser opp med betydelig motstand, er det langt færre av disse enn man først trodde, som sliter med psykisk uhelse (Masten & Wright, 2010).

I tråd med mange andre medisinske forklaringer om psykisk helse kan og har resiliens blitt oppfattet som noe som et individ enten har eller ikke har, noe som kan gjøre individet «urørlig» (invulnerable) (Ungar, 2005c). Selv om det har blitt mer og mer anerkjent at både helse og resiliens ikke bare er et individuelt fenomen, så dominerer denne forståelsen fortsatt både forskning og annet litteratur der kontekst og den sosioøkologiske forståelsen av resiliens er oversett

I Kolb et al. (2022) sin case-studie med ungdommer (mellom 12 og 18 år) som har vært utsatt for vold i nære relasjoner, ble det satt søkelys på hva ungdommene selv mente var relevante for dem i situasjoner der de oppsøkte hjelp. Her ble prosesser i miljøet, både fysiske og relasjonelle, trukket fram som relevante for ungdommenes resiliens. Ungdommene var på et kurs- og mestringssenter for barn og ungdom som har vært utsatt for vold i nære relasjoner. Ved å oppholde seg på dette senteret kunne forskeren få mulighet til å utforske aspekter som er relevant for dynamikken i resiliens. Denne studien viste at det som har blitt betegnet som «utvilsomme anerkjennende relasjoner» og et «utvilsomme anerkjennende miljø» så ut til å være de mekanismene som gjorde at de potensielle resilienspleiende prosessene som ble synlige i dette prosjektet, oppstod på senteret. Med andre ord så var disse mekanismene, og spesielt den «utvilsomheten» av dem, det som virket som om var nødvendig for at deltakerne i case-studien kunne oppfatte prosessene på senteret på en resiliens-styrkende måte. Det virket som om denne utvilsomme anerkjennelsen var med på å «rekalibrere», eller å stille inn på nytt, ungdommens livsverden, slik at de allerede eksisterende mulighetsstrukturene i samfunnet på større måte opplevdes som nyttige og meningsfulle.

For å forklare funnene i studien lånes metaforen «sosiometer» av Leary og Baumeister (2000), der sosiometeret er en slags skala som måler individets relasjonelle verdi i møte med andre. Leary et al. (1995) forklarer selvfølelse som hvileposisjonen på denne skalaen som stadig måler nivået av anerkjennelse eller avvisning i møte med andre. Studiene til både Pollak et al. (2000) og Bick et al. (2017) viser at individer som har vært utsatt for vold i nære relasjoner, lider av en slags «miskalibrering» vis a vis deres sosiale omgivelser.

Med andre ord, hvileposisjonen på sosiometeret ligger mot den lavere siden av anerkjennelse–avvisnings-kontinuumet (Leary et al., 1995). Det vil si at selv om andre, utenforstående, *objektivt oppfatter* omgivelsen som anerkjennende, kan omgivelsene bli tolket på en annen måte av en person som har vært utsatt for vold i nære relasjoner. Dermed kan det være at de opplever situasjonen *subjektivt* som avvisende. Bick et al. (2017) viser også til hvordan barn som har vært utsatt for vold i nære relasjoner, er mindre gode til å kjenne igjen ansiktsuttrykk og dermed følelsene til den andre. Disse barna trenger mer sosial informasjon fra sine omgivelser for å identifisere «lykkelige» ansiktsuttrykk og dermed gode følelser. Med andre ord har de nedsatt evne til å kjenne igjen andres følelser, som inkluderer å etablere, vedlikeholde, eller reetablere deres oppfatning av andre og handle med åpenhet på bakgrunn av disse inntrykkene.

Hjemdal et al. (2006) foreslår tre hovedkategorier for en bredere forståelse av resiliens: 1. positive personlighetsdisposisjoner, 2. støttende familiemiljø og 3. støttende samfunnsforhold. Ungar (2011) viser videre til at jo høyere nivå av motstand, jo mer fordelaktig blir pro-sosiale former av mestringsstrategier, som f.eks. en oppbyggende, varm relasjon med en voksen. Det vil si at i en situasjon med stor livsbelastning er det heller *omgivelsens kvalitet* (kategori 2 og 3) enn personlige egenskaper (kategori 1) som hjelper barnet til å lykkes (Ungar, 2013). Dette, sammen med Bick et al. (2017), viser hvordan mulighetsstrukturene, i form av for eksempel voksne, trenger å være enda mer bevisste på sin viktighet og enda mer bevisste på hvordan små nyanser i en situasjon kan oppfattes for et barn eller ungdom som har vært utsatt for vold i nære relasjoner, enn et barn eller ungdom som ikke har vært utsatt for dette. Dette er noe som Kolb et al. (2022) sitt prosjekt synes å vise.

Dette henger godt sammen med Ungar (2011), når han definerer resiliens som individets evne til å håndtere livets utfordringer på grunn av kapasiteten av formelle og uformelle sosiale nettverk som barnet befinner seg i, for å fremme positiv utvikling under stress. Kolb et al. (2022) sitt prosjekt tar dette et steg videre og foreslår at ungdommens evne til å håndtere livets utfordringer avhenger av ungdommens subjektive oppfatning av kvaliteten i dens formelle og uformelle sosiale nettverk. Slik sett kan man omtale resiliens som en del av *psykososial* helse, fordi det handler om nettopp en sammenheng mellom det indre og det ytre.

Avsluttende refleksjoner

Fagfeltene for mestring og resiliens har vært dominert av en individuell forståelse der mye handler om individets evner til å håndtere eller å utøve motstandskraft. Innen fagfeltet resiliens har nyere teorier (se for eksempel Ungar, 2012b, 2013) stadig mer vektlagt omgivelsenes betydning i resiliens. Ungar (2012b) hevder tydelig at omgivelsene har ansvar for å gjøre meningsfulle ressurser tilgjengelige for barn og unge. Det er altså familien, lokalsamfunnet og staten sitt ansvar å sørge for at barn og unge har mulighetsstrukturer rundt seg som de kan ta i bruk. Dermed kan man tenke på mestring og resiliens som elementer tilhørende det sosiale i folks psykososiale helse, slik vi har vist i dette kapittelet. I eksemplene fra forskningsprosjektene som vi har trukket fram i dette kapittelet, avhenger mestring og resiliens av ressurser i de sosiale omgivelsene. I mestringen med sosiale intensjoner (Lund et al., 2022) spiller mulighetsstrukturer og ressurser i omgivelsene en rolle, fordi mestring med en sosial intensjon fordrer åpne normer for mestring der sosiale intensjoner med mestringen er legitime og anerkjente. Man kan si at normer for mestring også inngår i mulighetsstrukturene. I et slikt perspektiv vil også kjønn kunne spille en rolle, og normative mestringsforventninger til ulike kjønn er en aktuell tematikk for framtidig forskning. Videre kommer det fram gjennom Kolb sitt prosjekt (Kolb et al., 2022) at mulighetsstrukturene i seg selv ikke er nok, men at utvilsom anerkjennelse i både omgivelsene og relasjonene rundt ungdommen gjør at ungdommen kan nyttiggjøre seg av mulighetsstrukturene (Kolb et al., 2022). Mestring og resiliens kan altså begge deler sies å være prosesser som skjer i samspill mellom personen og dens ytre omgivelser. Ungar (2012b) hevder at kvaliteten av omgivelsene, dvs. både den fysiske og sosiale økologien som omgir barn og ungdom, er like viktig som personlighet, kognitive ferdigheter eller evner. Det er derfor relevant at framtidig forskning om mestring og resiliens nettopp utforsker individets navigering i sine faktiske omgivelser, snarere enn individets iboende egenskaper. Dette kapittelet gir argumenter for psykososiale forståelser av mestring og resiliens og at man i et forebyggende perspektiv, i bedring av ungdommers psykososiale helse, må arbeide for gode strukturer samt et bevisst forhold til kvaliteten på og innholdet i disse mulighetsstrukturene. Mulighetsstrukturene kan da bety både fysisk miljø, relasjoner og normer eller forventninger som ungdommene står overfor.

Referanser

- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium – den salutogene modellen*. Gyldendal Akademisk.
- Bick, D., Howard, L. M., Oram, S. & Zimmerman, C. (2017). Maternity care for trafficked women: Survivor experiences and clinicians' perspectives in the United Kingdom's National Health Service. *PLOS ONE*, 12(11), e0187856. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187856>
- Borge, A. I. H. (2003). *Resiliens – Risiko og sunn utvikling*. Gyldendal Akademisk.
- Borge, A. I. H. (2018). *Resiliens – Risiko og sunn utvikling* (3. utg.). Gyldendal.
- Bru, E. (2019). Stress og mestring i skolen – en forståelsesmodell. I E. Bru & P. Roland (Red.), *Stress og mestring i skolen* (s. 19–46). Fagbokforlaget.
- Daigneault, I., Hébert, M. & McDuff, P. (2009). Men's and women's childhood sexual abuse and victimization in adult partner relationships: A study of risk factors. *Child Abuse & Neglect*, 33(9), 638–647. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.04.003>
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Garmezy, N. (1983). Stressors of childhood. I N. Garmezy & M. Rutter (Red.), *Stress, coping and development in children* (s. 43–84). McGraw-Hill.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M. & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 84–96.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L. & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Kolb, H., Dovran, A., Fernee, C. R. & Bøe, T. D. (2022). The magic in the (extra)ordinary: Intensive validation to recalibrate the life-worlds of adolescents exposed to abuse. *Child & Family Social Work*, 12. <https://doi.org/10.1111/cfs.12941>
- Kuo, B. (2012). Collectivism and coping: Current theories, evidence, and measurements of collective coping. *International Journal of Psychology*, 48. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.640681>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leary, M. & Baumeister, R. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. I *Advances in Experimental Social Psychology*, 32. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518–530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Lund, J. (2022). *Hverdag og verden er unge jenters psyke: En kontekstualisert forståelse av psykososiale helseplager blant unge jenter* [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Agder.

- Lund, J., Madsen, O. J., Haugland, S. H. & Andersen, A. J. W. (2022). Unngåelse som mest-ringsarbeid: En kvalitativ studie av jenters håndtering av sosiale utfordringer i skolen. *Nordisk tidsskrift for utdanning og praksis*, 16(2). <https://doi.org/10.23865/up.v16.3845>
- Madsen, O. J. (2020). *Livsmestring på timeplanen: Rett medisin for elevene?* Spartacus.
- Magnussen, M.-L. (2015). Familieforsørgelse: Å utforske menns forsørgearbeid. I K. Widerberg (Red.), *I hjertet av velferdsstaten: En invitasjon til institusjonell etnografi* (s. 52–78). Cappelen Damm Akademisk.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C. & Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 735–752. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.735>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. I *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (s. 1–25). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.003>
- Masten, A. S. & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. I J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Red.), *Handbook of adult resilience* (s. 213–237). Guilford Press.
- McFarlane, A. C. & Yehuda, R. A. (1996). Resilience, vulnerability, and the course of posttraumatic reactions. I B. A. van der Kolk, A. C. McFarlane & L. Weisaeth (Red.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society* (s. 155–181). The Guilford Press.
- Nixon, P. G. (1982). The human function curve – a paradigm for our times. *Act Nerv Super (Praha)*, Suppl 3(Pt 1), 130–133.
- Olsen, M. I. & Traavik, K. M. (2010). *Resiliens i skolen: Om hvordan skolen kan bidra til livsmestring for sårbare barn og unge – teori og tiltak*. Fagbokforlaget.
- Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? *Tidsskrift for Den norske legeforening*. <https://tidsskriftet.no/2000/11/tema/kan-idrett-og-fysisk-aktivitet-fremme-psykososial-helse-blant-barn-og-ungdom>
- Penley, J. A., Tomaka, J. & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551–603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Pollak, S. D., Cicchetti, D., Hornung, K. & Reed, A. (2000). Recognizing emotion in faces: Developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental Psychology*, 36(5), 679–688. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.5.679>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rutter, M. (1982). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*. Harvard University Press.
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 196–210. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>

- Smith, D. (2005). *Institutional ethnography: A sociology for people*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Svartdal, F. (2018). *Mestring*. <https://snl.no/mestring>
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), s. 41–53. <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>
- Ungar, M. (2005a). *A Thicker Description of Resilience*. *International Journal of Narrative Therapy & Community work*, 3/4, 89–96.
- Ungar, M. (Red.). (2005b). Introduction: Resilience across cultures and contexts. I *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts* (s. xv–xxxix). SAGE Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/handbook-for-working-with-children-and-youth/book226565>
- Ungar, M. (2005c). Pathways to resilience among children in child welfare, corrections, mental health and educational settings: Navigation and negotiation. *Child and Youth Care Forum*, 34, 423–444. <https://doi.org/10.1007/s10566-005-7755-7>
- Ungar, M. (2006). Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry / Journal de l'Académie canadienne de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, 15(2), 53–58.
- Ungar, M. (2011). Community resilience for youth and families: Facilitative physical and social capital in contexts of adversity. *Children and Youth Services Review*, 33(9), 1742–1748. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2011.04.027>
- Ungar, M. (2012a). Introduction to the volume. I M. Ungar (Red.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (s. 1–9). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_1
- Ungar, M. (2012b). Social ecologies and their contribution to resilience. I M. Ungar (Red.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (s. 13–32). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_1
- Ungar, M. (2013). Resilience after maltreatment: The importance of social services as facilitators of positive adaptation. *Child Abuse & Neglect*, 37(2), 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.08.004>
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. M., Armstrong, M. & Gilgun, J. (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42(166), 287–310.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1998). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (3. utg.). Adams Bannister Cox Pubs.
- Wright, M. O., Masten, A. S. & Narayan, A. J. (2013a). Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity. I S. Goldstein & R. B. Brooks (Red.), *Handbook of Resilience in Children* (s. 15–37). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2
- Wright, M. O., Masten, A. S. & Narayan, A. J. (2013b). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. I *Handbook of resilience in children* (s. 15–37). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2

