

# **Coping med stress blandt gruppen af ”andre uden for arbejdsmarkedet”**

– Et blandet metode studie med data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2013 og kvalitative interviews



**AALBORG UNIVERSITET**

**Skrevet af:**

**Lise Schiøtt Liljenberg**

**10. Semester sociologi**

**Anslag:**

**91.038**

**Vejleder:**

**Annette Quinto Romani**

Den 7. februar 2017

## **Abstract**

This project is a study of coping with stress amongst people in the category "others outside the workforce" The underlying assumption is that social support is a positive influence on the coping mechanisms and mastery of stress. The subject is studied using a mixed methods approach using quantitative linear regression analysis on data from the Danish national healthprofile 2013 and three qualitative semistructured interviews with people outside the workforce.

# Indholdsfortegnelse

<b>Coping med stress blandt gruppen af ”andre uden for arbejdsmarkedet”</b> .....	1
– Et blandet metode studie med data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2013 og kvalitative interviews.....	1
<b>Abstract</b> .....	2
Indledning.....	5
Dokumentation .....	6
Problemformulering .....	6
Hvorfor er stress interessant? .....	7
Afgrensning af population .....	7
Design.....	8
Teori .....	9
Hvad er stress?.....	9
Coping af stress .....	11
Aaron Antonovsky – Stress, coping og oplevelse af sammenhæng .....	11
Richard S. Lazarus – Stress, følelser og mestring .....	14
Anvendelse .....	16
Videnskabsteori .....	17
Kritisk realisme .....	17
Hermeneutik og fænomenologi .....	17
Samspil mellem videnskabsteoriene .....	18
Operationalisering .....	19
Population.....	20
Hvordan måles baggrundsinformation?.....	20
Hvordan måles stress? .....	21
Hvordan måles social støtte og coping? .....	21
Antonovsky og social støtte.....	21
Lazarus og social støtte.....	22
Afsluttende .....	23
Metode.....	23
Præsentation af databehandling .....	25
Tabel 0: Kodning af data .....	25
Tabel 1: Lineær regression – Udenfor arbejdsmarkedet og stress, samt baggrundsvariable .....	27
Tabel 2: Lineær regression – Udenfor arbejdsmarkedet og stress, samt social støtte .....	29
Tabel 3: Lineær regression – Udenfor arbejdsmarkedet og stress, samt uddannelse .....	31

Præsentation af kvalitativ data – de tre informanter .....	32
Valg og fravalg, selektionsbias.....	33
Rekrutterings af informanter .....	33
Interview.....	34
Analyse .....	34
Kvantitativ analyse .....	35
Tabel 1 .....	35
Tabel 2.....	36
Tabel 3.....	37
Kvalitativ analyse .....	38
Oplevelse af stress .....	39
Informanternes oplevelse af stress.....	39
Sygdom og stress.....	41
Coping ved hjælp af social støtte.....	45
Mangel på social støtte .....	47
Afsluttende analyse .....	48
Kombineret analyse .....	50
Konklusion .....	51
Litteraturliste .....	53
Bilag 1: Interviewguide .....	55
Baggrundsspørgsmål .....	55
Stress.....	55
Coping .....	56
Coping – Antonovsky.....	57
Coping - Lazarus .....	57
Coping – Social støtte.....	57

## Indledning

Når man som dansker hører ordet ”stress” kan det have mange forskellige associationer for den enkelte. Man kan tænke på de begivenheder der belaster os, og giver travlhed i hverdagen. Derfor kan det umiddelbart vække forundring, når man ser på nyere undersøgelser over danskernes stress, at det er gruppen af ”andre uden for arbejdsmarkedet” der er den mest stressede beskæftigelsesgruppe. Hele 61,8% af svarpersonerne, i denne gruppe, har ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2013, et højt stressniveau. Dette skal ses i kontrast til at kun 11,9% af efterlønsmodtagere og 15,8% af de beskæftigede har et højt stressniveau.<sup>1</sup>

Det har længe indenfor feltet for medicinsk sociologi været kendt, at der er social ulighed i sundhed. Det er dog ikke blot hvad angår ulighed i fysisk sundhed, hvor det kan ses, at mennesker i de lavere samfundslag har kortere levealder og dårligere fysisk sundhed. Denne ulighed i sundhed går i den grad også igennem når det gælder den mentale sundhed hos mennesker. (Diderichsen, F m.fl. 2011)

Specialet udspringer sig af en undren over, af at der er sådan en markant ulighed i stress på tværs af beskæftigelsesgrupper, med en forskel af personer der indikeret et højt stressniveau på 49,9 procentpoint mellem efterlønsmodtagere og andre udenfor arbejdsmarkedet.

Stress kan anskues som en relevant indikator for generelt velbefindende og mentalt helbred. Dette ses på, at antallet af stressede danskere, der befinder sig i de grupperne udenfor arbejdsmarkedet, er dem der skiller sig ud fra de andre grupper, når man ser på hvor stressede vi er. Specielt gør det sig gældende for gruppen af andre udenfor arbejdsmarkedet.

---

<sup>1</sup> Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil fra 2013

## Dokumentation

**Tabel 2.3.1 Højt stressniveau**

		Procent	OR <sup>1</sup>	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
År	2010	20,8	1,00		14.183
	2013	21,3	1,03	(0,98;1,08)	149.846
Erhvervsmæssig stilling	Beskæftigede	15,8	1,00		74.385
	Arbejdsløse	28,1	2,20	(2,01;2,40)	5.234
	Førtidspensionister	50,4	6,24	(5,82;6,69)	5.318
	Andre uden for arbejdsmarkedet	61,8	8,74	(8,03;9,52)	3.892
	Efterlønsmodtagere	11,9			5.669
	Alderspensionister	19,8			40.049

<sup>2</sup> Billede 1. Stress er målt ud fra Ifølge Cohens Perceived Stress Scale.

Personer, der har modtaget kontanthjælp, revalidering eller sygedagpenge i mindst én uge i 2012 er placeret i gruppen 'Andre uden for arbejdsmarkedet'. Gruppen omfatter langtidssyge, revaliderede og kontanthjælpsmodtagere. Dette må siges at være en gruppe der befinder sig mere eller mindre langt væk fra almindelig beskæftigelse.

## Problemformulering

Hvordan har manglende tilknytning til arbejdsmarkedet betydning for niveauet af stress hos personer udenfor arbejdsmarkedet?

- Hvorledes optræder social støtte som en copingmekanisme?

---

<sup>2</sup> Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2013. Side 26

## Hvorfor er stress interessant?

De samfundsmæssige implikationer af, at en stor del af danskerne er stressede er først og fremmest, at det er helbredsskadeligt. Vi ved, at der findes en sammenhæng mellem psykisk og fysisk helbred. Selvom gruppen af andre udenfor arbejdsmarkedet er en relativt lille gruppe, sammenlignet med andre, er det derimod et meget stresset gruppe. Hertil er det dyrt for samfundet at have syge og uproduktive danskere, der muligvis skal i behandling for stress eller andre følgesygdomme. Når det ses, at andre udenfor arbejdsmarkedet er mere stressede end alle andre grupper, er der også anledning til at undersøge på hvilke andre punkter disse grupper er mærket eller udsatte. Det ses i Den Nationale Sundhedsprofil at gruppen er meget udsat på alle andre sundhedsmæssige parametre, både fysisk og psykisk. (Sundhedsstyrelsen 2014)

Når man kan diskutere kausaliteten i forhold til stress, kan man overveje om der foregår en selvforstærkende proces, en ond cirkel hvor personer udenfor arbejdsmarkedet bliver stressede over netop denne position, hvilket fører til yderligere stress. Når eller hvis dette er tilfældet hvordan skal denne onde cirkel så brydes?

Begrebet stress er også højaktuel af to årsager. Først og fremmest, at det bliver svært, at indtræde eller genindtræde på arbejdsmarkedet, når personer lider af stress. For det andet kan gruppen af andre udenfor arbejdsmarkedet blive større, hvis et stigende antal danskere må forlade arbejdsmarkedet midlertidigt på grund af stress, med faren for, at det bliver vanskeligt, eller næsten umuligt, at genindtræde på arbejdsmarkedet igen. Herved bliver problematikken omkring stress dobbeltsidet, at det er vanskeligt at indtræde på arbejdsmarkedet på grund af stress, samt vanskeligt at genindtræde på arbejdsmarkedet. Dette var kun med et økonomisk perspektiv på arbejdsstyrken. Rent sundhedsmæssigt og psykologisk kan det være hårdt for mennesker, at stå uden for arbejdsmarkedet i sig selv, hvortil stress er en yderligere belastningsfaktor.

## Afgrænsning af population

Specialets fokusområde er, at undersøge stress hos de mest stressede danskere, og da det tager sit afsæt i tal fra den nationale sundhedsprofil, arbejdes videre med den inddeling sundhedsprofilen anvender. Specialet søger udelukkende at fokusere på den ene gruppering af andre udenfor arbejdsmarkedet. Gruppen af førtidspensionister kunne medtages i specialet, da denne gruppe også i meget høj grad er stressede, hvor 50,4% har et højt stressniveau, 11,4 procentpoint lavere end for

andre udenfor arbejdsmarkedet. Imidlertid er ”andre udenfor arbejdsmarkedet” i forvejen en heterogen gruppe, omfattende af personer der både er langtidssyge, modtager revalidering og kontanthjælp. Derfor, hvis der både ses på andre udenfor arbejdsmarkedet og førtidspensionister, ville grupperne optræde for heterogene og bør ikke sammenfattes til en gruppe. Hertil hvis, yderligere grupper ville medtages som førtidspensionister, ville det indebære såvel personer som kunne være en del af arbejdsstyrken, sammen med personer der er vurderet til ikke, at kunne indgå i arbejdsstyrken. Arbejdsløse medtages heller ikke, da denne gruppe, på trods af at stå udenfor arbejdsmarkedet og er arbejdsdygtige, så er gruppen ikke stresset i sammen grad med 33,7 procentpoint i forskel i hvor mange der angiver højt stressniveau.

Populationen er derfor afgrænset til at være personer der befinder sig i gruppen ”andre udenfor arbejdsmarkedet ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2013.

Personer af gruppen ”andre udenfor arbejdsmarkedet” består af en heterogen gruppe bestående af personer, der både meget kortvarigt og langvarigt er på kontanthjælp. Personer, der har modtaget kontanthjælp, revalidering eller sygedagpenge i mindst én uge i 2012 er placeret i gruppen ‘Andre uden for arbejdsmarkedet’. Derfor betyder dette, at personer der har svaret på spørgsmålene i sundhedsprofilen, ikke nødvendigvis på daværende tidspunkt modtog en ydelse som sygedagpenge, revalidering eller kontanthjælp.

Hertil er personer, der kan være ressourcestærke såvel som ressource svage i forskellige grader. Man kan langt fra sige at gruppen af ”andre udenfor arbejdsmarkedet” kan skæres over en kam, hvorfor det er vigtigt at medtage andre variable, for at forklare den øgede frekvens af stress.

## Design

Specialet er opbygget i to dele. Først som et cross-sectional design, bestående af kvantitativ data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2013. Nærmere bestemt en repræsentativ stikprøve af data. Derefter som et case design, bestående af interview med tre informanter, der befinder sig i gruppen ”af andre udenfor arbejdsmarkedet.

Til den cross-sectional første del af analysen, anvendes den nyeste data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2013. Det skal bemærkes, at erhvervsmæssig stilling er opgjort anderledes i 2013 end i 2010, og det er derfor ikke muligt at belyse udviklingen over tid i de forskellige grupper af



erhvervsmæssig stilling. Derfor er det kun data fra 2013 der anvendes i analysen, da ud over at de to årgange ikke kan sammenlignes. Data fra 2010 er også udeladt, da specialet ikke ville gavne af at have kun to cross-sectional kohorter at sammenligne. Udviklingen i stress over tid, bidrager ikke til forståelsen af, hvorfor andre udenfor arbejdsmarkedet er mere stressede end andre grupper. Ifølge sundhedsprofilen er andelen med højt stressniveau uændret i perioden 2010 til 2013. Dertil ses usystematiske mønstre i udviklingen blandt køn, alder og uddannelse.<sup>3</sup> Dertil kommer at data på mange måder ikke ville være sammenlignelige, da nogle spørgsmål er udeladt i den ene version eller har en anden ordlyd. Dertil at erhvervsmæssig stilling er opgjort forskelligt, hvilket ville være ligegyldigt at sammenligne, da dette er den vigtigste variabel i denne sammenhæng. (DeVaus 2001)

Til den casestudy anden del af analysen, anvendes data fra tre interview af personer der befinder sig i gruppen ”andre udenfor arbejdsmarkedet”. Et casestudie passer til denne type dataindsamling, da på trods af, at det igen er tale om et øjebliksbillede. Casestudie er i langt de fleste tilfælde nyttigt til kvalitative af den karakter der bruges i denne kontekst. Interview er i analysens tredje del begrænset til at indeholde mindst tre interview, da dette er rigeligt til at komme omkring flere beskæftigelsesgrupper indenfor gruppen af ”andre udenfor arbejdsmarkedet” og en blanding af andre baggrundsfaktorer. Casestudierne er i sagens natur induktive, men hvor disse nødvendigvis må bygge på nogle antagelser og forudsætninger, komplimenterer et casestudie udmærket et cross-sectional design der først baner vejen for begrebsafklaring og hypotesetest. (DeVaus 2001)

## Teori

Til specialet præsenteres to teorier, der skal søge til at forklare sammenhængen mellem erhvervsmæssig stilling hos andre udenfor arbejdsmarkedet og coping af stress. Hertil skal teori anvendes til, at beskrive og uddybe sammenhængen mellem variable i statistikken og udsagn i interview. Overnævnte variable og mellemliggende variable der søger at forklare stress.

### Hvad er stress?

Stress betegnes som en psykofysiologisk belastningstilstand af anspændthed og ulyst. Dette forårsages af en belastning, af den ene eller anden form, hvor individet har svært ved at håndtere denne belastning. (Statens institut for folkesundhed 2007) Det kan komme fra omgivelser eller

---

<sup>3</sup> Den Nationale sundhedsprofil 2013, side 27

individet selv, hvor stressstilstanden afhænger af individuelle følsomheder og reaktionstilbøjeligheder. (Stressforeningen) Stress opstår også typisk, når individer står overfor større udfordringer i arbejdslivet eller privatlivet. (Sundhed.dk)

Stress er dermed ikke et udtryk for at have travlt, da man sagtens kan have travlt, uden at dette fører til en tilstand af stress. Stress er en hensigtsmæssig reaktion på umiddelbare belastninger, der gør os i stand til at håndtere belastningen. Derfor kan det ikke siges, at stress er fuldkommen negativt for individer, men en tilstand, der gør individer klar til at bearbejde belastninger.

Der skelnes mellem kortvarig og langvarig stress. Kortvarig stress indtræffer i situationer, der kræver ekstraordinær indsats, så som eksaminer, deadlines og konflikter. Når udfordringen er overstået, kan tilstanden af stress ophøre. Langvarig stress indtræffer over længere tid, og opstår ved en ubalance mellem de udfordringer individet står overfor, og dennes muligheder for at håndtere dem. Årsager til langvarig stress kan være alvorlige livsbegivenheder, belastninger privat eller arbejdsmæssigt og manglende fritid og hvile. Langvarig stress er en meget uheldig tilstand, hvor der er øget risiko for forværring og udvikling af sygdom som hjertekarsygdomme, depression og forværring af kroniske lidelser. (Sundhed.dk)

Graden af stress og eventuelle helbredsmæssige følgevirkninger er afhængige af stressbelastningens styrke og varighed på individet. Hertil også hvordan belastningen opleves, de personlige og miljøbestemte ressourcer som individet besidder. Slutteligt hvordan individet håndterer, denne belastning. Udover individets oplevelse ses fysiske symptomer som en energimobilisering, fysiologiske reaktioner, symptomer og anden disposition hos individet for sygdom. (Statens institut for folkesundhed 2007, s.275-286)

I denne kontekst er stress defineret som både en biologisk, fysiologisk og en psykologisk proces, der foregår hos individet som en reaktion mod belastninger. Denne proces gør individet klar til at håndtere belastningen. Stress opstår som en reaktion på belastning, der er vanskelig at håndtere og kommer til udtryk fysiologisk ved energimobilisering, og psykisk ved en tilstand af anspændthed og ulyst. Graden af stress afhænger af belastningens styrke og varighed, oplevelsen heraf, samt de personlige og miljøbestemte ressourcer individet har til at håndtere belastningen. Herunder er stress også afhængig af individets symptomer, herunder fysiologiske reaktioner og generel helbred og disposition for sygdom.

## Coping af stress

I dette teoriafsnit præsenteres læseren først for teoretikeren Aaron Antonovsky og hans teori omhandlende coping af stress. Dernæst for teoretikeren Richard S. Lazarus og hans teori ligeledes omhandlende samme emne. Disse to teoretikere bidrager med hvert sit perspektiv om, hvordan mennesker bærer sig ad, med at håndtere stress.

Til formålet at se på hvordan social støtte, eller manglen deraf, påvirker individers oplevelse af stress, er de to følgende teoretikere interessante at medtænke. Social støtte ses i denne sammenhæng som en vigtig komponent i individers evne til at håndtere stressfaktorer. Hertil skal begreber som coping og mestring, ses som afbødende elementer overfor oplevelsen af stress i hverdagen. Herunder redegøres først hver især, for hvad deres stressmodel består af, dernæst nærmere hvordan dette relatere sig til det sociale element i at cope med stress.

### Aaron Antonovsky – Stress, coping og oplevelse af sammenhæng

Antonovskys tilgang til sundhedsforskningen var en, hvor man ikke skal se på, hvad der gør os syge, men derimod hvad holder os raske, også kaldet den salutogenese tilgang. (Antonovsky 1996) Dette perspektiv byder på et helbredssyn, hvor fokus er på individers samlede livshistorie, herunder er en række psykiske, fysiske, sociale, kulturelle og eksistentielle faktorer, for at se på menneskers ressourcer og tilpasning til stressfaktorer i deres miljø igennem livet. Disse faktorer er alle med til at holde mennesker robuste, sunde og raske. Det afgørende for at mennesker bliver stressede, har altså ikke blot kun at gøre med hvilke stressfaktorerer der er tilstede i miljøet, da disse er evigt eksisterende i forskellig grad, men derimod hvordan mennesker tilpasser sig disse stressfaktorerer. Indenfor Antonovskys sundhedsmodel, er kilderne til sundhed mestringsressourcer der virker overfor de daglige stressfaktorer, herunder også generelle modstandsressourcer for at danne en aktiv tilpasning. (Antonovsky 1993b)

Når mennesker derfor forbliver sunde og raske trods belastninger for helbredet, skyldes dette, at dennes oplevelse af sammenhæng, også kaldet OAS, er stærk. I denne model ses det, at jo bedre et menneske har en følelse af, at der er sammenhæng i livet, jo bedre kan man håndtere de ydre stressfaktorer hverdagen byder på hele livet igennem. Oplevelse af sammenhæng er defineret som en tillid til, at tilværelsen er 1. **begribelig**, 2. **håndterbar** og 3. **meningsfuld**. Når et individ har en følelse af, at alle tre bestanddele er tilstede i en høj grad, siges det at individet føler en stærk oplevelse af

sammenhæng. Derfor, når mennesker er stressede er kilden ikke udelukkende ydre stressbelastninger, men i meget høj grad hvordan individet formår at tilpasse sig disse belastninger.

**Begribelighed** henviser til den udstrækning i hvilken man opfatter de stimuli, man konfronteres med enten i det indre eller ydre miljø som kognitivt forståelige, som ordnet og sammenhængende strukturer og tydelig information i stedet for støj. Når man har stærk oplevelse af begribelighed, forventes at de stimuli man kommer til at møde i fremtiden er forudsigelige. Hvis ikke i hvert fald, at de der kommer som en overraskelse kan passes ind i en sammenhæng og forklares. Begribelighed betyder en grundfæstet evne til at bedømme virkeligheden. (Antonovsky 1987, s. 35)

**Håndterbarhed** henviser til i hvilken udstrækning man har opfattelsen af, at kunne håndtere livsbegivenheder. Personer med stærkere oplevelse af sammenhæng har en følelse af, at kunne håndtere hvad situationen må byde på, hvor personer med svag oplevelse af sammenhæng, kan fortælle en historie om at være ulykkesfuglen, den der altid er forfulgt af uheld, og der kan eksistere en grad af paranoia over dette. (Antonovsky 1987, s 35) Håndterbarhed er den udstrækning i hvilken man opfatter, at der står ressourcer til rådighed der er tilstrækkelige til at klare de krav man bliver stillet over for og de stimuli man bombarderes med. De ressourcer betyder både egne, men også ægtefælle, ven, kollega, Gud, historien, partileder eller læge, som man føler man har tillid til. (Antonovsky 1987, s. 36) Derved føler man sig ikke som et offer for omstændighederne eller at livet er uretfærdigt mod en.

**Meningsfuldhed** henviser først og fremmest til evnen til at finde mening i livet. Det omhandler vigtigheden i at være involveret ”*som deltager i de processer der former ens skæbne såvel som ens daglige erfaringer*”. (Antonovsky 1987, s. 36) De, som Antonovsky betegner som havende en stærk oplevelse af sammenhæng, opfatter at deres liv giver mening, og de er engagerede i både kognitiv og følelsesmæssig forstand. Aktiviteter der er forbundet med meningsfuldhed, bliver af personer med stærk oplevelse af sammenhæng, ikke blot set som en belastning, men opfattet som udfordringer der er værd at engagere sig i. Derimod vil personer med svag oplevelse af sammenhæng sjældent give udtryk for at noget har særlig betydning for dem. De kan stadig opfatte nogle livsområder som værende vigtige for dem, men de ser andre områder, der pålægger krav og byrder vil de helst være foruden.

Når begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed er uløseligt forbundet af alle typer erfaringer, er det med til at danne en generel modsstandsressource mod stressorer. Modstandsressourcer har det

til fælles, at de gør det muligt at sætte individers utallige stressfaktorer, der konstant bombarderes med, ind i en meningsfyldt sammenhæng. Når man gang på gang, gør erfaringer med at kunne finde mening, skaber det med tiden en stærk oplevelse af sammenhæng. Det centrale begreb: *”en global indstilling til tingene, der udtrykker den udstrækning, i hvilken man har en gennemgående, blivende, men dynamisk tillid til, at ens indre og ydre miljø er forudsigelige, og at der er en stor sandsynlighed for, at alting vil gå godt, som man med rimelighed kan forvente”*. (Antonovsky 1987, s. 13)

Altså betyder oplevelse af sammenhæng, den udstrækning hvor man føler at liver et forståeligt rent følelsesmæssigt, og at krav og problemer tilværelsen fører med, er værd at investere energi og engagement i. der kan man glæde sig over udfordringer, i stedet for at frygte et som en byrde. Det betyder blot at man er villig til at tage udfordringen op og er besluttet på at finde mening med det og gør sit bedste for at klare sig igennem det. (Antonovsky) Oplevelse af sammenhæng er en vigtig determinant for bevarelsen af ens placering på et kontinuum der går fra et godt til et dårligt helbred.

Oplevelse af sammenhæng er en livslang proces, der er under udvikling hele livet, forment at de oplevelser og begivenheder, der udsætter individer for stressende omstændigheder. Betingelserne for livssituationen i hverdagen, er påvirket af individets sociale position i samfund, dennes kulturelle, sociostrukturelle og socioøkonomiske status, samt køn, alder og etnicitet. Livssituationen påvirker naturligt, hvilke oplevelser et individet potentielt kan udsættes for, herunder hvilke stressorer de kan udsættes for. Sociale forhold, relationer og tilknytninger har stor betydning for, hvilke forudsætninger man har for at cope med disse stressorer.

Oplevelse af sammenhæng betyder en indstilling til, at man har ressourcer til at modstå belastning og håndtere stressorer. En god oplevelse af sammenhæng betyder ikke at man har levet et liv uden negative oplevelser, men derimod et liv, hvor de stressende belastninger kan håndteres, og at individet har en følelse af indre sammenhæng og medbestemmelse overfor belastningerne. For at opnå en stærk oplevelse af sammenhæng, er det vigtigt, at samle positive erfaringer indenfor følelseslivet og de nære interpersonelle relationer er tilstede, mod håndtering af ydre stressorer. Der er altså brug for social støtte til at håndterer disse stressorer.

Personer med en stærk oplevelse kan aktivere sociale ressourcer, som social støtte når de vurderes passende (Antonovsky 1973) Hvis man har en stærk følelse af at have interpersonelle relationer og opfatter social støtte som være tilgængeligt.

Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng og stress, er lavet i en kontekst hvor formålet har været, at se på coping og OAS indflydelse på menneskers overordnede helbred. Til denne kontekst, hvor formålet er at se på copingstrategierne der influerer oplevelsen af stress, er det fortrinsvist denne proces der er i fokus, og ikke i sidste ende hvordan teorien om salutogenese forklarer hvorfor nogle forbliver raske til trods for belastninger, på trods af, at det er et spændende perspektiv.

I denne kontekst er det på den gruppe der er mest stressede, er det ikke nødvendigvis fokus på hvad der holder dem der ikke oplever stress raske. Tilgangen er dog ikke decideret sygdomsorienteret, på hvad der giver stress, men i høj grad også med fokus på de positive elementer af psyken og social støtte der er med til at håndtere stress og gøre dem mindre stressede. Dette er mere specifikt med henblik på at se social støtte i relation til coping.

## Richard S. Lazarus – Stress, følelser og mestring

Lazarus' tilgang til sundhedsforskningen var omhandlende følelsernes vigtighed for at kunne håndtere stressende situationer ved hjælp af forskellige copingstrategier, for i sidste ende at kunne mestre livssituationen. (Lazarus 1999 s. 43) Coping handler også i denne kontekst ikke kun at gøre med de ydre begivenheder, man bliver udsat for, men mere i betydningen af hvordan oplevelsen af begivenheden føles for individet, for derved at kunne håndtere situationen. Det er en betingelse for mennesker at være udsat for belastende situationer, men vigtigheden består i hvordan man reagerer, for at reducere ubehag og håndterer situationen. Lazarus definerer mestring af stress, som processen mennesker forsøger at håndtere stressfyldte situationer, der opstår ved, at være udsat for en ubalance mellem de krav individet vurderer at være udsat for, og de ressourcer individet vurderer at have til at håndtere den stressfyldte situation. (Lazarus 1999, s. 128) Når individet vurderer at have ressourcer til, at håndtere den pågældende stressende situation, da mestrer man derved denne og oplever da ikke stressen. Derimod hvis det ikke er tilfældet at man kan mestre dette, fører dette til oplevelsen af stress hos mennesker. (Lazarus og Folkman 1984)

Stressende hændelser er ikke de samme for alle, men det er derimod personens egen konstruktion af hændelsens mening, der er afgørende for hvordan stressreaktionen kommer til udtryk. (Lazarus 1999, s. 76)

Alt afhængig af hvilken situation man befinder sig i, er nogle mestringsstrategier mere hensigtsmæssige end andre for at håndtere stress. Der skelnes mellem aktiv og passiv mestring af

stress. Den aktive mestring af stress, også kaldet den problemfokuserede, indebærer at man aktivt forsøger at håndtere problemet, ved enten at søge råd eller hjælp eller at undgå at befinde sig i situationen. Aktiv mestring kan indebære at søge andre menneskers hjælp, enten indenfor familie, venner, netværk eller professionelle, for at mobilisere de ressourcer, det kræver at mestre den givne stressfyldte problematik man står overfor. (Lazarus 1999, s. 186)

Den passive mestring, også kaldet den følelsesorienterede, refererer til at søge at håndtere stress ved hjælp af kognitive processer og derved undgå tanke- eller følelsesmæssige reaktioner på stressen. Dette kan ske ved at ophøre med, at tænke på omstændighederne som problematisk, ved at analysere eller omdefinere situationen, så dette ikke anskues problematisk længere. Den passive mestring kan også komme til udtryk via undgåelsesstrategier, hvor man helt undgår situationer eller personer involveret i problematikken, hvis man ikke føler man har ressourcer til håndtere den direkte eller kunne påvirke denne situation. (Lazarus 1999)

Derfor betyder mestring ikke nødvendigvis at man løser problemet, med at fjerne kilden til stress, men blot at ikke anskue dette som problematisk længere. Nogle strategier er derfor mere hensigtsmæssige end andre, al afhængig af hvilken kontekst denne sker i. Det samme menneske bruger oftest en blanding af aktive og passive mestringsstrategier, samt forskelligartede strategier alt efter hvor langvarig eller kortvarig den stressende problematik er tilstede for individet.

Det er derfor svært at sige hvilke strategier for at cope, og derved mestre stress, der er positive eller negative, samt hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige, hvis nu mestringsstrategien virker efter hensigt. Det må være individuelle skøn der bestemmer dette, hvor dog en mestringsstrategi kan føre nye belastende problematikker på vejen. Det kan her forestilles, at individet håndterer en problematik ved hjælp af kriminalitet der løser problemer på den korte bane, men som har langvarige konsekvenser. Hertil kan det også forestilles at undvigelsesstrategier kan virke negativt på den lange bane, og derved give bagslag ved at fortrænge problematikken og gøre den stressende problematik endnu værre. Det kan her forestilles, at individet håndterer en problematisk situation, ved at udskyde at tage stilling til denne. Ved et eksempel som en for sent betalt regning, kan dette også som tidligere eksempel give yderlige uhensigtsmæssige problemer på den lange bane.

Ifølge Lazarus er tre typer psykologisk stress. 1. **Skade og/eller tab**. 2. **Trussel**. 3. **Udfordring**. Hertil knytter sig tre forskellige følelsesmæssige vurderinger. Skade og tab omhandler belastende begivenheder, der allerede er indtruffet. Trussel omhandler skade og tab der endnu ikke er indtruffet,

men som sandsynligvis vil. Udfordring omhandler den fornemmelse, at opnåelsen af en bestemt gevinst er forbundet med en række vanskeligheder, men disse kan overvindes ved hjælp af livfuldhed, iherdighed og selvtillid. (Lazarus 1999, s. 49-50)

Mestring er en integreret del af den følelsesmæssige aktiveringsproces. Bedømmelse af en hændelsesrækkes betydning, vil indebære en evaluering af, hvad man kan gøre ved det den er afgørende for, hvordan man reagerer, om det er angst eller vrede. Følelserne bruges til at vurdere hvordan man skal reagere, og hvis følelser og mestring holdes adskilt, går det ud over integriteten og kompleksiteten i følelsesprocessen, som hele tiden inddrager aktuel mestring. (Lazarus, s. 55) Følelser bruges i denne kontekst, til at vurdere om der er brug for social støtte af enten følelsesmæssig eller praktisk grad, for at mestre aktivt. (Lazarus 1991)

## Anvendelse

Lazarus teori om coping og mestring kan i høj grad bruges direkte i en undersøgelse af stress, til at undersøge hvilke copingstrategier man bruger mod stressende situationer. Indenfor aktiv mestring, ses elementer af at anvende copingstrategier der involverer at søge social støtte, for på den måde at skaffe ressourcerne eller følelsesmæssig støtte, til at håndtere den stressende situation man står overfor, hvis man ikke vurderer man kan håndtere denne på egen vis.

Antonovsky og Lazarus beskæftiger sig i det samme spændingsfelt, hvor stress ikke er en tilstand der sker af sig selv på grund af stressende begivenheder eller situationer. Stress er en tilstand der opstår efter individet vurderer og denne har evner til at mobilisere ressourcer til at håndtere ydre eller indre stressorer. Disse ressourcer er for begge teoretikers vedkommende af forskellige arter, herunder egne personlige evner og støtte fra andre mennesker. De primære forskelle ligger i, at Antonovsky sætter fokus på individers opvækst og livssituation, hvor Lazarus har stor fokus på følelserne indvirkning på hvordan man copes med stress. Til fælles for begge er også at copingmekanismer er mere avancerede kognitive processer end et gammeldags behavioristisk stimuli-respons syn på adfærd indtager.



## Videnskabsteori

I dette projekt består metoden i en metodekombination, først af en kvantitativ karakter, og dernæst af kvalitativ karakter. Her er en gennemgang af hvordan metoden er skrevet ind i to forskellige videnskabsteoretiske tilgange, og hertil hvordan samspillet mellem disse skal anskues.

Det første afsnit omhandler den kvantitative del af projektet, herunder dennes videnskabsteori, kritisk realisme (Fuglsang m. fl 2013)( Jacobsen, Michael Hviid et al. 2015). Anden afsnit omhandler den kvalitative del af projektet, herunder dennes videnskabsteori, hermeneutik og fænomenologi. Slutteligt synliggøres hvordan samspillet mellem de to skal ses i projektets opbygning, i empirien og i analysen.

### Kritisk realisme

Til den første, kvantitative del af analysen, anskues dette indenfor kritisk realismes videnskabsteori. Som udgangspunkt er her antagelsen, at den aktuelle virkelighed er skabt af nogle dybereliggende kræfter og mekanismer, der ligger til grund for fænomenet stress. Ontologisk findes her en viden om, at stress findes hos andre udenfor arbejdsmarkedet, men at de erfaringer man kan få om evnet, ikke er en én til én direkte afspejling af virkeligheden. Det er nærmere en refleksion af fænomenet, man kan erfare med de anvendte redskaber og metode der anvendes. De sammenhænge mellem stress og arbejdsmarkedsstatus, herunder andre kontrolvariable der findes, kan ikke med sikkerhed siges at være skabt af en specifik kausalitet, men der er her en forståelse for, at der er dybereliggende drivkræfter bag. Alligevel, med de aktuelle redskaber til formålet, kan sociale sammenhænge og strukturer sandsynliggøres.

### Hermeneutik og fænomenologi

Til den anden, kvalitative del af analysen, anskues dette indenfor både hermeneutikken og fænomenologiens videnskabsteori. Indenfor denne tilgang anskues, at forståelse af virkeligheden, og dennes strukturer og fænomener altid vil være farvet, af den der betragter genstandsfeltet. Ontologisk kan verden forstås, til den grad, at det altid vil være subjektivt, og at den, der bedriver forskning om et givet genstandsfelt, aldrig vil kunne undlade sine egne fordomme og forforståelser om feltet. Til at undersøge stress, ligger på forhånd forestillinger om hvordan dette giver mening. Når man undersøger sammenhænge mellem at være udenfor arbejdsmarkedet, og hvordan dette hænger sammen med

stress, ses de subjektive forforståelser af denne strukturelle sammenhæng. Dette er en kontinuerlig proces af, at fortolke på noget der på forhånd er fortolket på, og derved ligger under den hermeneutiske cirkel, ved at forstå helheden ud fra dele og vice versa. Alligevel kan hermeneutikken være med til at synliggøre strukturelle og sociale fænomener der hænger sammen med begrebet stress.

Til slut er fænomenologi aktuelt at inddrage i forståelsen af interviews. Herigennem kan synliggøres livsverdenen og danne typifikationer for handlinger og persontyper. Her er det livsverdenen, den oplevede sociale verden, der er med til at organisere det sociale liv, i fokus. For at undersøge hvilke copingprocesser, altså hvilke oplevelser og erfaringer af verden der kan drages ind. Til denne induktive, kvalitative del, sættes tidligere erfaringer om sammenhænge i forbindelse med stress på spidsen, og der åbnes op for nye perspektiver på emnet.

## Samspil mellem videnskabsteoriene

Slutteligt ses det, at der anvendes to videnskabsteoretiske tilgange til metode, empiri og analysen. I den kvantitative del, er en deduktiv og kritisk realistisk tilgang ideel, da sociale elementer som stress, ikke kan indfanges på rent naturvidenskabelige præmisser, ej heller i høj grad kan være en del af den hermeneutiske cirkel. Til den kvalitative del, vil en fortsat deduktiv tilgang kunne anvendes, dog åbner den induktive tilgang op for at se genstandsfeltet på hermeneutikkens og fænomenologiens præmisser. Altså, at bringe forforståelser på spil og udfordre disse, for at kunne forstå og fortolke på genstandsfeltet.

Samspillet mellem disse to tilgange, skal først og fremmest ses i, at den første dels deduktive, kritiske tilgang til hvilke sociale fænomener man kan indfange, samt hvordan man gør dette, bringes videre. Der bruges de samme forståelser af begreber, hvor blot disse senere er åbne for refortolkning i den induktive del, hvor der er åbent for kritisk realismens abduktion/retroduktion.

I den første del af operationaliseringen af begreber og dernæst analysen, er der bevidsthed om at intet er objektivt og upartisk, men at den måde man måler på, de redskaber man bruger, og de sociale strukturer fænomener skrives ind i, er skabt ud fra en gennemgående, sædvanlig samfundsvidenskabelig praksis. Ydermere kan man se på det fra hermeneutisk hånd, ved at der ligger nogle forforståelser til grunde for den måde man måler stress og inddeler mennesker efter beskæftigelsesstatus. I den anden del af operationaliseringen af begreber og dernæst analysen, er der

igen omvendt et kritisk realistisk blik på, at viden ikke påstår indenfor et vakuum, men indenfor en social konstruktion.

Begge forfattere skriver sig ind i traditioner, der i en vis grad er psykologiske og følelsesorienterede. Dermed ikke så meget en fx socialkonstruktivistisk forståelse, af at det sociale er konstrueret, men mere med fokus på individets interne processer, som i høj grad er formet af sociale strukturer. Tilgangene er ej heller rent positivistiske, da der ikke er en forestilling om at verden kan måles objektivt, men dykker ned i individers følelser og forståelser af livsbegivenheder. Begge teoretikere indarbejder elementer af en kritisk realistisk tilgang ind i deres forskning, da deres data omkring copingstrategier til en vis grad, kommer fra spørgeskemaundersøgelser.

## Operationalisering

For at indfange Antonovskys og Lazarus' teori om coping af stress, sker dette i to dele. For det første i den kvantitative del af analysen, til at beskrive og forklare sammenhængene i de statistiske modeller. Dernæst for at kategorisere, tematisere og analysere de kvalitative interviews, herunder at se hvilke copingstrategier der anvendes, samt hvor vigtig en bestanddel social støtte er.

Til den første del af analysen, den kvantitative, findes forklaringer i sammenhængen mellem den uafhængige variabel, altså at befinde sig udenfor arbejdsmarkedet, og den afhængige variabel stress, primær i strukturelle forklaringer. Herunder medtænkes den samfundsmæssige og socioøkonomiske situation gruppen af andre udenfor arbejdsmarkedet befinder sig i. Teorien anvendes til at forklare hvordan den samfundsmæssige position både er medført af, og medfører, kontekster der bidrager til mange stressorer, samt hvordan dette kan bidrage til både uhensigtsmæssige copingstrategier overfor stressorer, der ikke nedbringer stress.

Hertil skal forklares hvordan copingstrategier, oftest indeholder et socialt element, enten ved at disse er tillært i en social kontekst, eller ved mere eller mindre aktivt at involvere social støtte til at håndtere stressfyldte begivenheder.

Til den anden del af analysen gås mere i dybden med, hvordan sociale relationer specifikt anvendes til at cope med stress. Nærmere hvilke dele af coping og mestringsprocessen der indgår i sociale relationer. Her tænkes i hvilken kontekst copingstrategierne er blevet anvendt igennem livet. For Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng, ses på hvilken kontekst man har været udsat for en

stressfuld begivenhed, og hvilke måder man har oplevet begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed, herunder manglen af disse, og hvordan dette har ledet til stress. For Lazarus teori om coping og mestring, ses hvilke strategier og ressourcer der er benyttet for at håndtere stressoren. Herunder hvorvidt dette har være en aktiv eller passiv copingproces.

Slutteligt anvendes teorierne på den kvalitative data, til at vise på hvilken måde social støtte har vist sig som en mere eller mindre bestanddel i copingprocessen. Hertil hvordan mangel på støtte påvirker og påvirkes af heraf. Hertil hvordan de forskellige bestanddele arbejder sammen i copingprocessen overfor stress.

## Population

Gruppen bestående af ”andre udenfor arbejdsmarkedet” er defineret ud fra Den Nationale Sundhedsprofil 2013: ”Personer, der har modtaget kontanthjælp, revalidering eller sygedagpenge i mindst én uge i 2012 er placeret i gruppen ”andre udenfor arbejdsmarkedet”. Denne definition anvendes her, da datasættet er baseret på denne definition. Der er her tale om en stikprøve af 14076 personer i datasættet.

Til den kvalitative del af projektet er populationen defineret som at være ”personer der har modtaget kontanthjælp, revalidering eller sygedagpenge i mindst én uge inden for nærværende år”. Her er der tale om en meget lille stikprøve bestående af 3-5 personer. Denne stikprøve vil ikke siges at være repræsentativ med så få informanter, og der vil uundgåeligt være en grad af selektionsbias til stede i form af baggrundsfaktorer, såsom geografi og hvor meget overskud informanter har til at deltage i et interview. De er rekrutteret ud fra Aarhus egnen.

## Hvordan måles baggrundsinformation?

I den kvantitative del af analysen findes variable for køn, alder, region, samlivsstatus og uddannelsesniveau. Disse kontrolvariable anvendes som baggrundsinformation for den statistiske del. Definitionen på alle disse variable findes i tabel 1.

Ligeledes til den kvalitative del af analysen indsamles information om respondenternes baggrundsinformation. Dette gøres ved at spørge ind til disse ved starten af interviewet ved spørgsmål

som: ”Hvor gammel er du? ”, ”Er du gift eller har du en kæreste? ”, ”Hvor i landet bor du? ” og ”hvilken uddannelsesbaggrund har du? ”

### Hvordan måles stress?

Stress måles i den første del af analysen, den kvantitative, i de logistiske regressionsanalyser. Stress er målt i en skala bestående af 10 elementer i overensstemmelse med Cohen’s Perceived Stress Scale. Spørgsmålene i skalaen, er eksempelvis ”Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet? ”, ”Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv? ” og ”Har du følt dig nervøs og ”stresset”? ” Alle spørgsmål ses i tabel 1.

Til den kvalitative del af analysen anvendes spørgsmålene i stressskalaen ligeledes til at måle stress hos informanterne. Da denne del består af et semistruktureret interview, vil alle aspekter af stress blive spurgt ind til i den rækkefølge der giver mest mening og bedst flow i interviewet, således alle elementer af oplevelse af stress er dækket ind. (Kvale, Steinar m.fl. 2008)

### Hvordan måles social støtte og coping?

Den kvantitative del af analysen måles social støtte ved index variabelen ”social støtte”, som består af spørgsmålene ”Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre? ” og ”Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte? ”. Spørgsmålene indfanger hvorvidt individet har social støtte, eller manglen deraf, for derved at kunne cope med stress.

I den kvalitative del af analysen indfanges konceptet social støtte ved at bruge de samme to spørgsmål. Det er i denne del af analysen, hvor teoretikerne Antonovsky og Lazarus kommer mere nuanceret i spil til at uddybe disse processer og sammenhængene mellem coping og stress. Social støtte er i dette projekt en indikator for, hvordan man coper med stress, og på denne måde er en mekanisme der fører til større eller mindre niveauer af stress, alt efter hvor vellykket copingprocessen er.

### Antonovsky og social støtte

Antonovskys teori om coping belyses i den kvalitative del ved at spørge ind til respondenterne eksterne stressorer og hvilke copingstrategier den anvender, herunder i høj grad hvordan social støtte påvirker copingprocessen. Til dette er fokus også på at undersøge oplevelse af sammenhæng.

For at måle hvilke ydre stressorer respondenterne udsættes for, gøres det ved spørgsmål som ”Hvor tit oplever du noget der gør dig stresset? ”. Derefter stilles uddybende spørgsmål for at se hvilke stressorer det drejer sig om, og hvilken grad af belastning disse begivenheder giver. Spørgsmål skal være åbne for uddybning med hvordan/hvornår/hvorledes spørgsmål.

Dette gøres ved spørgsmål som ”Kan du få hjælp fra familie og venner hvis du føler dig stresset? ”. For at indfange coping hos respondenterne, stilles spørgsmål der omhandler elementerne i oplevelse af sammenhæng. Dette gøres ved spørgsmål som ” Synes du at verden føles begribelig/håndterbar/meningsfuld? ”. Dette gøres dog mindre direkte, med åbenhed for fortolkning.

Herunder spørges ind til respondenternes samlede livshistorie, for at få et overblik for hvilke stressorer de bliver udsat for. Dette gøres ved at stille spørgsmål omhandlende baggrundsinformation, herunder alder, samlivsstatus, region, samlivsstatus og uddannelsesbaggrund.

Livshistorie ses også i forbindelse med, at respondenterne befinder sig udenfor arbejdsmarkedet. Der spørges ind til dette ved spørgsmål som ”Kan du fortælle mig om hvordan din hverdag ser ud? ” Herunder også ”Hvordan håndterer du eventuelt stress? ”.

## Lazarus og social støtte

Lazarus’ teori om coping belyses også i den kvalitative del ved at spørge ind til respondenterne eksterne stressorer og hvilke copingstrategier den anvender, herunder i høj grad hvordan social støtte påvirker copingprocessen. Til dette er fokus også på følelser og mestring.

Til denne kontekst passer foregående spørgsmål om ydre stressorer og social støtte. Dertil spørges nærmere ind til hvilke processer respondenterne bruger for at kunne mestre stress. Herunder hvordan det kommer til udtryk når mestringsstrategien fejler, eller at denne ikke kan findes, så der derved er ubalance mellem krav og ressourcer ift. stressorer. Dette gøres ved spørgsmål som ”Hvordan håndterer du stress? ” og ”Hvad gør du når du oplever stressende situationer? ”.

For at undersøge respondentens mestringsstrategi, stilles spørgsmål for at se hvilke aktive og passive strategier der anvendes. Ved spørgsmål om aktiv mestring spørges ”Hvis du bliver udsat for en stressende situation, du ikke føler du kan håndtere alene, søger du så hjælp fra venner, familie, netværk eller professionelle? ”. Ved spørgsmål om passiv mestring spørges ” Hvis du bliver udsat for

en stressende situation, prøver du så at håndtere det ved at lade være med at tænke eller reagerer på det? ”. Herunder spørges også ind til om respondenterne enten aktivt eller passivt forsøger at undgå stressorer.

Til slut ses mestring også i forhold til hvordan respondenterne enten mestrer eller fejler til at mestre, den stressorer det er, at være udenfor arbejdsmarkedet. Spørgsmålene tidligere omhandlende hvorvidt det betragtes som en stressorer at være udenfor arbejdsmarkedet, samt hvordan man håndtere dette, kan ses i denne kontekst. Yderligere stilles spørgsmål ind til hvorvidt der anvendes aktiv eller passiv mestring til at cope med at befinde sig udenfor arbejdsmarkedet.

## Afsluttende

I den grad det er muligt føres de præcis samme definitioner på fænomener videre fra den kvantitative del til den kvalitative del. De samme spørgsmål stilles, til den grad det er muligt, med samme eller lignende ordlyd, sådan så der igennem analysen er så stor validitet, i at det er de samme fænomener og sammenhænge der belyses. Første del af analysen har til formål at synliggøre sammenhænge mellem at befinde sig udenfor arbejdsmarkedet og social støtte som en copingmekanisme mod stress. De sammenhænge der findes i den kvantitative del af analysen, videreføres og uddybes i den kvalitative del af analysen. De specifikke copingmekanismer kan derved kun belyses i anden del af analysen. Antonovsky og Lazarus teorier bringes aktivt i spil omkring specifikke copingstrategier og sammenhængen mellem ydre stressorer, og hvordan disse håndteres for enten af mindske stress, eller føre til stress, hvis dette mislykkedes.

## Metode

Metodisk set beror projektet på, at der er et meget større andel af personer udenfor arbejdsmarkedet der angiver, at oplevet stress i forhold til andre, ifølge statistisk baggrundsmateriale. Det ses at, ifølge statistikken, er den samme gruppe, der angiver at opleve mange andre ”negative” faktorer for livskvalitet. Dette er indenfor en generel samfundsmæssig erkendelse af, at eks. stress, sygdom og ensomhed er negative livsfaktorer. Disse sociale strukturer eksisterer ikke uafhængigt af aktiviteterne de styrer, eller uafhængigt af vores forståelse af disse. Vores forståelse af disse strukturer er ikke varige for evig tid, men for nu er de gældende og kan være genstand for undersøgelse.

Specialet er bygget op med, som sagt først en kvantitativ del, og dernæst en kvalitativ del. I den første kvantitative del anvendes tre logistiske regressionsanalyser. Disse har en stresskala som den afhængige variabel, hvor ”andre udenfor arbejdsmarkedet” vil være en konsistent uafhængige variabel. Hertil bygges på med andre baggrundsvariable som uafhængige variable. Dette gøres i flere modeller indenfor den samme tabel i en regressionsanalyse.

Ud fra statistikken arbejdes deduktiv ud fra nogle strukturelle antagelser om, nogle sociale strukturer der ligger til grund for stress, coping og social ulighed. Teorier fra Aaron Antonovsky og Richard S. Lazarus, danner grundlag for hvordan der arbejdes deduktivt med empirien. Indenfor teorierne er coping centralt for hypotesen om, at copingstrategier i bedre eller dårligere grad, er medvirkende faktorer til lave eller høje niveauer af stress. Ud fra det faktuelle, at stress er en begivenhed der finder sted hos gruppen, er det muligt at danne erfaringer, der afspejler de kræfter og mekanismer, der underliggende er på spil.

Ud fra det kvalitative materiale arbejdes induktivt, med øje for muligheden for abduktion/retroduktion, for at genfortolke og sætte teoribegreberne ind i en ny kontekst, dog stadig for øje at interviews har induktiv karakter. (Bryman, Alan 2008)



## Præsentation af databehandling

Tabel 0: Kodning af data

Variabelnavn	Spørgsmål	Kodning
Køn Kvinde	Køn	Kvinde=1 Mand=0
Alder 16-24	Alder 16-24 års interval	Alder 16-24=1 Andre=0
Alder 25-34	Alder 25-34 års interval	Alder 25-34=1 Andre=0
Alder 35-44	Alder 35-44 års interval	Alder 35-44=1 Andre=0
Alder 45-54	Alder 45-54 års interval	Alder 45-54=1 Andre=0
Alder 55-64	Alder 55-64 års interval	Alder 55-64=1 Andre=0
Alder 74+	Alder 75+ års interval	Alder 75+=1 Andre=0 *
Udenfor arb	Beskæftigelsesstatus	Andre udenfor arbejdsmarkedet=1 Andre beskæftigelsesgrupper=0
Hovedstad	Region Hovedstaden	Region Hovedstaden=1 Andre=0
Sjælland	Region Sjælland	Region Sjælland=1 Andre=0
Syddanmark	Region Syddanmark	Region Syddanmark=1 Andre=0
Nordjylland	Region Nordjylland	Region Nordjylland=1 Andre=0 **
Samliv	Bor du alene eller sammen med andre?	Gift=1 Samlevende=1 Andre=0
Ingen udd	Højest fuldførte uddannelse	Nej=1 Et eller flere kortere kurser=1 Andre=0
Kort udd	Højest fuldførte uddannelse	Erhvervsfaglig uddannelse og Kort videregående uddannelse=1 Andre=0
Mellemlang til lang udd	Højest fuldførte uddannelse	Mellemlang videregående uddannelse og Lang videregående uddannelse=1 Andre=0 ***
Stress1	Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	Aldrig, Næsten aldrig, En gang imellem, Ofte, Meget ofte
Stress2	Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	Aldrig, Næsten aldrig, En gang imellem, Ofte, Meget ofte
Stress3	Har du følt dig nervøs og ”stresset”?	Aldrig, Næsten aldrig, En gang imellem, Ofte, Meget ofte
Stress4	Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	Meget ofte, Ofte, En gang imellem, Næsten aldrig, Aldrig
Stress5	Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	Meget ofte, Ofte, En gang imellem, Næsten aldrig, Aldrig
Stress6	Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	Aldrig, Næsten aldrig, En gang imellem, Ofte, Meget ofte
Stress7	Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter?	Meget ofte, Ofte, En gang imellem, Næsten aldrig, Aldrig
Stress8	Har du følt, at du havde styr på tingene?	Meget ofte, Ofte, En gang imellem, Næsten aldrig, Aldrig
Stress9	Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	Aldrig, Næsten aldrig, En gang imellem, Ofte, Meget ofte
Stress10	Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	Aldrig, Næsten aldrig, En gang imellem, Ofte, Meget ofte

Stress_skala	Stressskala bestående af 10 ovenstående spørgsmål	Skala 0= Ikke stresset 50= Meget stresset
Alene	Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?	Ja, ofte og Ja, en gang imellem=1 Ja, men sjældent og Nej=0
Talemed	Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?	Ja, ofte og Ja, for det meste=1 Ja, nogen gange og Nej, aldrig eller næsten aldrig=0
Socialstøtte	Index med variable Alene og Talemed	Lav score på Alene = Høj social støtte, Høj score på Talemed = Høj social støtte

Note \* Alder 65-74 års interval udeladt som referencegruppe

\*\* Region Midtjylland udeladt som referencegruppe

\*\*\* Anden uddannelse udeladt som referencegruppe

Tabel 1: Lineær regression – Udenfor arbejdsmarkedet og stress, samt baggrundsvariable  
 Denne lineære regressionsmodel har stress som den afhængige variabel og andre udenfor arbejdsmarkedet som den uafhængige i alle modeller. Tabellen viser sammenhænge mellem at være sig udenfor arbejdsmarkedet og opleve stress, kontrolleret for baggrundsvariable køn, alder, region og samliv opbygget trinvist igennem modellerne.

	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Model 5	Model 6
Udenfor arb	,161 (.362) [,000]	,159 (.360) [,000]	,158 (.362) [,000]	,161 (.362) [,000]	,158 (.361) [,000]	,153 (.360) [,000]
Køn Kvinde		,109 (.114) [,000]				,103 (.114) [,000]
Alder 16-24			,094 (.215) [,000]			,065 (.228) [,000]
Alder 25-34			,066 (.226) [,000]			,063 (.225) [,000]
Alder 35-44			,056 (.206) [,000]			,056 (.205) [,000]
Alder 45-54			,050 (.193) [,000]			,050 (.192) [,000]
Alder 55-64			,004 (.190) [,717]			,008 (.189) [,458]
Alder 75+			,066 (.232) [,000]			,056 (.232) [,000]
Hovedstad				,000 (.158) [,975]		-,007 (.156) [,524]
Sjælland				,005 (.194) [,600]		,010 (.191) [,276]
Syddanmark				-,003 (.168) [,746]		,001 (.166) [,904]
Nordjylland				-,005 (.212) [,622]		-,002 (.210) [,849]
Samliv					-,090 (.123) [,000]	-,066 (.137) [,000]
Adjusted R <sup>2</sup>	,026	,038	,036	,026	,034	,050
N	14076	14076	14076	14076	14076	14076

Koefficient Beta (Standardafvigelse) [Signifikans]

Note: \* Alder 65-74 års interval udeladt som referencegruppe

\*\* Region Midtjylland udeladt som referencegruppe

\*\*\* Anden uddannelse udeladt som referencegruppe

Sammenhængen mellem at være udenfor arbejdsmarkedet og at opleve stress, er i denne model positiv. Der ses for sammenhængen at være udenfor arbejdsmarkedet er stort set uændret, når der kontrolleres for baggrundsvariable. Sammenhængen mellem stress bliver minimalt mindre, bortset for model 4, hvor der kontrolleres for region.

Adjusted R<sup>2</sup> er uændret, når der kontrolleres for region, men er større i alle andre modeller. Størst procent af variabiliteten er forklaret af modellen i model 6, hvor alle kontrolvariable er medtaget.

For kontrolvariablene ses det, at være kvinde bidrager til et større niveau af stress. For alder, er ingen af aldersgrupperne signifikante. Det samme gør sig gældende for region, hvor ingen region er signifikant, og for samliv, hvor dette heller ikke er signifikant. Når alle kontrolvariable er medtages i model 6, ses det igen, at det at være kvinde hænger sammen med stress. Alder og region er ikke signifikant. Derimod er der en negativ sammenhæng mellem samliv og stress.

Tabel 2: Lineær regression – Udenfor arbejdsmarkedet og stress, samt social støtte

Denne lineære regressionsmodel har stress som den afhængige variabel. Tabellen viser sammenhængene mellem at befinde sig udenfor arbejdet og stress, kontrolleret for baggrundsvariable. Social støtte er medtaget i alle modellerne.

	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Model 5	Model 6
Udenfor arbejdsmarkedet	,126 (.341) [,000]	,124 (.339) [,000]	,122 (.342) [,000]	,126 (.341) [,000]	,126 (.341) [,000]	,121 (.340) [,000]
Social støtte	-,357 (.041) [,000]	-,359 (.041) [,000]	-,353 (.041) [,000]	-,357 (.041) [,000]	-,360 (.043) [,000]	-,365 (.042) [,000]
Køn Kvinde		,116 (.107) [,000]				,116 (.107) [,000]
Alder 16-24			,065 (.203) [,000]			,080 (.215) [,000]
Alder 25-34			,059 (.212) [,000]			,059 (.211) [,000]
Alder 35-44			,064 (.193) [,000]			,059 (.192) [,000]
Alder 45-54			,052 (.181) [,000]			,047 (.180) [,000]
Alder 55-64			,012 (.179) [,230]			,011 (.177) [,276]
Alder 75+			,045 (.220) [,000]			,049 (.220) [,000]
Hovedstad				,003 (.148) [,769]		,003 (.147) [,785]
Sjælland				,002 (.182) [,821]		,007 (.180) [,419]
Syddanmark				-,006 (.158) [,536]		-,004 (.156) [,689]
Nordjylland				-,001 (.200) [,912]		,001 (.197) [,916]
Samliv					,009 (.122) [,255]	,042 (.134) [,000]
Adjusted R <sup>2</sup>	,152	,165	,158	,152	,152	,172
N	13850	13850	13850	13850	13850	13850

Koefficient Beta (Standardafvigelse) [Signifikans]

Sammenhængen mellem at være udenfor arbejdsmarkedet og stress er ligeledes positiv i denne regression som den forinden. Sammenhængen mellem social støtte er her negativ, altså hvor høje niveauer af social støtte hører sammen med mindre niveauer af stress.

Adjusted R<sup>2</sup> er igen uændret, når der kontrolleres for region, men er større i alle andre modeller. Størst procent af variabiliteten er igen forklaret af modellen i model 6, hvor alle kontrolvariable er medtaget. For variabelen køn er det næst største Adjusted R<sup>2</sup>.

For kontrolvariablene ses det igen, at være kvinde bidrager til et større niveau af stress. For alder, er der igen ingen af aldersgrupperne signifikante. Det samme gør sig igen gældende for region, hvor ingen region er signifikant, og for samliv, hvor dette igen heller ikke er signifikant. Når alle kontrolvariable er medtages i model 6, ses det stadig, at det at være kvinde hænger sammen med stress. Alder og region er ikke signifikant. Derimod er der nu en svagt positiv sammenhæng mellem samliv og stress.

Tabel 3: Lineær regression – Udenfor arbejdsmarkedet og stress, samt uddannelse

	Ingen uddannelse	Kort uddannelse	Mellemlang til lang uddannelse
Udefor arb	,143 (.617) [,000]	,112 (.537) [,000]	,096 (.742) [,000]
Social støtte	-,358 (.086) [,000]	-,366 (.068) [,000]	-,341 (.081) [,000]
Køn Kvinde	,142 (.234) [,000]	,096 (.170) [,000]	,123 (.192) [,000]
Alder 16-24	,047 (.405) [,085]	,030 (.189) [,031]	,090 (.624) [,000]
Alder 25-34	,039 (.564) [,040]	,061 (.345) [,000]	,128 (.338) [,000]
Alder 35-44	,010 (.563) [,586]	,071 (.291) [,000]	,134 (.321) [,000]
Alder 45-54	,038 (.478) [,062]	,038 (.265) [,021]	,106 (.320) [,000]
Alder 55-64	,013 (.445) [,535]	-,001 (.262) [,955]	,043 (.323) [,026]
Alder 75+	,030 (.473) [,143]	,035 (.370) [,015]	,045 (.484) [,005]
Hovedstad	,007 (.330) [,739]	,017 (.245) [,285]	,016 (.246) [,372]
Sjælland	-,007 (.382) [,723]	,013 (.280) [,390]	,020 (.332) [,211]
Syddanmark	-,007 (.327) [,735]	,005 (.241) [,743]	-,002 (.295) [,883]
Nordjylland	,012 (.421) [,507]	-,016 (.303) [,258]	,018 (.375) [,244]
Samliv	,049 (.291) [,015]	,065 (.222) [,000]	,024 (.239) [,112]
Adjusted R <sup>2</sup>	,173	,161	,162
N	3206	5194	4257

Koefficient Beta (Standardafvigelse) [Signifikans]

Sammenhængen mellem at være udenfor arbejdsmarkedet og stress er ligeledes positiv i denne regression som den forinden. Sammenhængen mellem social støtte er her igen negativ, altså hvor høje niveauer af social støtte hører sammen med mindre niveauer af stress. Uddannelsesgruppen med størst niveau er stress, er gruppen med ingen uddannelse, herefter næststørst er gruppe med

kort uddannelse og til sidst er gruppen med mellemlang til lang uddannelse, gruppen med mindst niveau af stress.

Adjusted R<sup>2</sup> er størst for gruppen uden uddannelse og mindst for gruppen med kort uddannelse. For gruppen med høj uddannelse er det på niveau med kort uddannelse.

For kontrolvariablene ses det igen, at være kvinde bidrager til et større niveau af stress. For alder, er der igen ingen af aldersgrupperne signifikante, men dette er kun for gruppen med ingen uddannelse. Gruppen der har kort uddannelse har to aldersgrupper der nu er signifikante, og gruppen med høj uddannelse er det alle på nær én der er signifikant.

Igen i denne model er region ikke signifikant. Samliv er signifikant for alle tre uddannelsesgrupper, hvor sammenhængen mellem samliv og stress er positiv. Størst er det for gruppen med kort uddannelse, dernæst for gruppen med ingen uddannelse og til slut er sammenhængen mellem samliv og stress mindst for gruppen med høj uddannelse.

Når alle kontrolvariable er medtages i model 6, ses det stadig, at det at være kvinde hænger sammen med stress. Alder og region er ikke signifikant. Derimod er der nu en svagt positiv sammenhæng mellem samliv og stress.

## Præsentation af kvalitativ data – de tre informanter

Den kvalitative data består af kvalitative semistrukturerede interviews med tre informanter, af omkring en times varighed hver. Transskriptionerne findes som pdf vedlagt som CD. Informanterne i de tre interview er alle kvinder i aldrene 40, 51 og 61 år. De bor i henholdsvis region Syddanmark, Midtjylland og Nordjylland. De har uddannelsesbaggrunde som socialpædagog, bachelor i kommunikation og studentereksamen med en flere årig intern virksomheds IT uddannelse. De er i tre forskellige beskæftigelsesgrupper og er i ressourceforløb, revalidering og modtager kontanthjælp.

Alt viden der ellers findes om informanterne, fremgår af transskriptionerne.



## Valg og fravalg, selektionsbias

Revalidering og kontanthjælp er med i gruppen ”andre udenfor arbejdsmarkedet” i Den Nationale Sundhedsprofil 2013, hvor ressourceforløb derimod ikke er en del af gruppen. Ressourceforløb indgår ikke under nogle af beskæftigelsesgrupperne jævnfør sundhedsprofilen, så dette er til egen vurdering i denne kontekst, hvorvidt denne gruppe indgår som en gruppe der befinder sig udenfor arbejdsmarkedet. Ressourceforløb er medtaget i denne kontekst, da der er tale om en person der reelt set ikke er en del af arbejdsstyrken, men står udenfor arbejdsmarkedet efter sygemelding. Informanten modtager undervisning, men ikke under ordinære vilkår, som personer der ellers er defineret som at være under uddannelse ifølge sundhedsprofilen. Da det også er vanskeligt at rekruttere informanter til interview, fra en i forvejen lille gruppe danskere, er informanten i ressourceforløb medtaget i analysen. (Bryman, Alan 2008)

## Rekrutterings af informanter

Rekrutteringen af informanter har forgået via mange kanaler som sagsbehandlere, kommuner, opslag diverse offentlige steder, netværk og sociale netværk. I sidste instans var der tre informanter der tilbød at lade sig interviewe, hvilket er de tre der optræder i analysen. Dertil er informanterne alle bosiddende i Jylland, dog fra tre forskellige regioner. Dette er en kilde til bias, men acceptabelt, når det drejer sig om en lille population af tre informanter. (Kvale, Steinar og Brinkmann, Svend (2008)

Tre informanter kan langs fra være repræsentativt, men til dette formål, hvor kvalitative interview bygger oven på statistik, og hvor der er begrænsede ressourcer til at foretage og behandle interviews i et større omfang, vurderes at tre interviews er tilstrækkelig. Dette er da de bruges til at underbygge en analyse, hvortil sociale sammenhænge er etablerede, for dertil at uddybe meningen i teori. Populationen grundet ud fra den kvantitative del, er i så høj grad heterogen, at et meget stort sample af informanter skulle anvendes. I tillæg hertil skulle køn, aldersgrupper, uddannelsesniveaue, region og samlivsstatus yderligere være repræsenteret i alle afskygninger. Til dette formål vil dette ikke være muligt.

Som forudsætning for rekruttering af til interview, er informanterne oplyst, at interviewet omhandler deres hverdagsliv, herunder hvordan man oplever og håndterer stress i hverdagen. Herved kan opstå en skævvridning af de informanter, der vælger at tilbyde at blive interviewet. Personer, der ikke oplever stress i hverdagen kan afstå fra at melde sig på banen, hvis de ikke føler de kan bidrage noget

til samtalen. Modsat kan personer, der oplever for store niveauer af stress, psykisk og fysiske belastninger, være svære at rekruttere, da de ikke vurderer at have overskud til et interview. Potentielle informanter er derfor bevidste om hvad samtalen på forhånd vil dreje sig om, og har mulighed for at vælge til og fra ud fra disse oplysninger.

Dog er det vanskeligt at rekruttere informanter uden at oplyse i større eller mindre grad om interviewets formål. Dertil hjælper det samtalen på rette spor under interviewet, at informanten er bevidst, om hvilke emner der ønskes omtalt. Derimod kan denne tilgang til rekruttering føre til, at andre relevante tematikker end stress kommer med. Hertil kan informantens forforståelse af stress, bevirke at lukke for at tale om stress og coping i en anden forståelse end deres. Dette afhjælpes ved, at kunne stille en lang række spørgsmål, for at spore samtalen ind på de ønskede tematikker.

## Interview

De to første interviews, af den første informant ”Anne” og den anden informant ”Britta” er foregået ansigt til ansigt. Interviewet med den tredje informant ”Carina” er foregået over telefonen på grund af lang distance, tidspres og bekvemmelighed.

## Analyse

Analysen er delt op i to dele, først en kvantitativ del, dernæst en kvalitativ del. Det skyldes de forskelle i videnskabsteori, design og metode der ligger til grund for de to dele data.

Første del er deduktiv i sin natur, hvor de to teoretikere Antonovsky og Lazarus testen på hvor gyldige de er til at forklare variationen i statistikken.

Anden del primært induktiv, i sin karakter af at være hermeneutisk og et kvalitativt casestudie, men det retroduktive element i kritisk realisme videreføres i en graf for at koble de to dele sammen. Den kvalitative data, kan ikke siges at være klart induktiv, da data og teori er ind tænkt, for ikke så meget at hypotese teste, men for at sikre validitet/reliabilitet? I at det samme fænomen måles, og de samme sammenhænge belyses, som ses i den kvantitative del.

## Kvantitativ analyse

I den kvantitative analyse gennemgås de tre tabeller, hvor teorierne anvendes til at forklare variationen i de tre tabeller og udviklingen gennem modellerne.

### Tabel 1

I den første lineære regression i tabel 1 ses den første regresionstabel. Den uafhængige variabel er stressskalaen der går fra 0-50. de afhængige variable indføres skridt for skridt igennem model 1 til model 6, med først erhvervmæssig stilling i alle, og herefter køn, alder, region og til slut samlivsstatus. Det ses at faktorer der påvirker stress er køn og den yngste aldersgruppe (16-24). Region er i alle henseender in signifikant. Erhvervmæssig stilling har størst forklaringsværdi for sig selv og ved den insignifikante variabel region. Mindst forklaringsværdi har denne hvor alle variable er medtaget. Dette skyldes, at de andre variable bidrager til yderligere forklaringskraft. Aldersgruppen 55-64 er insignifikant begge steder gruppen optræder. Samliv har en negativ effekt på stress, altså i denne kontekst bidrager det at være i et forhold, på lavere stressniveau. I model 6 er det ”andre udenfor arbejdsmarkedet”, kvinder, de 16-24 årige og personer uden parforhold, der er de mest stressede

Adjusted R<sup>2</sup> i model 6 er på ,050, hvor 5 procent af variationen er forklaret i den lineære regression. Denne lave værdi er forventelig, da der kun indgår baggrundsvARIABLE i denne model, for at forklare stress. Hermed ses, at for gruppen af andre udenfor arbejdsmarkedet, er det den der definitivt har de højeste stressniveauer, som det også fremgår af den nationale sundhedsprofil 2013. Koefficient Beta er på ,153 og signifikant på ,000. Kvinder er generelt mere stressede end mænd, hvilket der kan være et væld af forklaringer på. En sådan forklaring er at kvinder føler de laver dobbeltarbejde, da de i tillæg til at skulle arbejde, føler at hjemmet stadig traditionelt set hører under deres regi. Hertil belaster psykosocialt stress kvinder anderledes end mænd, hvor der er større sensitivitet. (Statens institut for folkesundhed 2007, s. 429) 25-32

Denne regression kan ikke sige noget om kausaliteten mellem stress og erhvervmæssig status, eller de andre baggrundsvARIABLE, blot at køn og alder, som vil være uafhængige og komme tidsmæssigt før de andre variable. Dog bekræftes forventningen, at ”andre udenfor arbejdsmarkedet” oplever højere niveauer af stress, end de andre beskæftigelsesgrupper. Når dette sættes ind i en teoretisk perspektiv, ses at mænd har bedre coping -og mestringsstrategier end kvinder. Højere alder er også en positiv faktor til at cope med stress, der passer med Antonovskys teori, hvor opvækst og livserfaring er en bagage individer bruger til at cope med stress, hvor disse copingstrategier gerne

skulle blive bedre med livserfaring overfor belastninger. Ifølge Lazarus er der med stigende alder større risiko for tabserfaringer. Han skelner også mellem god og dårlig aldring, herunder om mestringsstrategier er forenelige med ændrende livssituationer. (Lazarus 203-226) Alder har faldende koefficient, bortset fra en stigning på den sidste aldersgruppe, 75+. Dette tyder på at man har en tendens til at danne sig nogle positive copingstrategier og evne til at tilpasse mestringsstrategier igennem årene, dog hvor der er tendens til forværring af disse strategier blandt de ældste grupper.

## Tabel 2

I den anden lineære regression tilføjes variabelen ”social støtte”, en indeks variabel for i hvilken grad man har mulighed for social støtte og hvorvidt man er uønsket alene.

Igen i denne tabel får variabelen for ”andre udenfor arbejdsmarkedet” en lavere koefficient fra model 1 til model 6. Køn er uændret igennem modellerne. De forskellige aldersgrupper får både mindre og større koefficienter imellem modellerne, hvor alder 55-64 stadig er insignifikant. Alle regioner er stadig insignifikante, hvor også samliv bliver insignifikant. Samliv har dog ændret sig fra at være en negativ, til en positiv værdi, der medfører højere niveau af stress.

En årsag til at samliv bliver insignifikant, kan være at variabelen social støtte har meget større forklaringskraft. Personer i et forhold kan siges at modtage mere social støtte end personer uden at være i et forhold. Derved kan det element samliv indeholder være en grad af social støtte, hvor indeksvariablen dækker dette bedre ind og forklare mere variation i forhold til hvordan dette er med til at cope med stress.

Adjusted R<sup>2</sup> er på ,172 i model 6, hvor nu 17,2 % af variationen i den lineære regression er forklaret. Den højere værdi er forventelig, da ifølge hypotesen er social støtte en vigtig del, af at cope med stress. Den højere værdi er forventelig her, da variabelen social støtte er inddraget i denne regression.

Social støtte har en koefficient på -,365 hvor ”andre udenfor arbejdsmarkedet har en koefficient på ,121, alle med en signifikans på ,000. Hvor udenfor arbejdsmarkedet i tabel 2, var variabelen der havde størst koefficient på,153, er det nu social støtte, der er variabelen med den langt største koefficient. Dette resultat stemmer overens med hypotesen/præmissen om coping af stress, at det ikke er situationen i sig selv, at være udenfor arbejdsmarkedet der bidrager til stress, men i hvilken grad man coper, derved også coper vha social støtte, for hvordan man håndterer stress. At være

udenfor arbejdsmarkedet, kan af flere forskellige årsager, være en stressor, af forskellige årsager; økonomi, sygdom, mistet arbejdsevne, firing, følelse af utilstrækkelighed etc.

Ifølge Antonovsky og Lazarus er det ikke ens livssituation eller belastning der afgør, hvorvidt stressende begivenheder eller situationer fører til højere niveauer af oplevet stress. Derimod i hvilken grad man vurderer, om man kan mobilisere nok ressourcer til at håndtere stressorerne og derved både cope og mestre disse. Personer med en stærk oplevelse af sammenhæng, kan se ud over belastningerne, og kunne begribe, håndtere og finde mening i de udfordringer hverdagen byder. Når erhvervsmæssig stilling i form af, at være relativt lav i tabel 2, både i forhold til tabel 1 og i forhold til variabelen social støtte, peger det på at stressende situationer i sig selv ikke medfører stress, men derimod er det betinget af hvordan dette copes med. Social støtte er vigtig i den henseende, at social støtte er en anvendelig ressource. I forhold til Lazarus kan social støtte bruges aktivt til at bearbejde følelser i relation til stressorer, og kan aktivt bruges til at håndtere stressorerne eller til at give tryghed og følelsesmæssig støtte. I forhold til Antonovsky, er social støtte en variabel der er med til at holde os raske, hvor man kan se på ikke kun det flertal af personer udenfor arbejdsmarkedet der er stressede, men det mindretal der ikke oplever stress.

### Tabel 3

I den tredje og sidste regression ses i tabel 3. Variabelen udenfor arbejdsmarkedet er igen signifikant i alle tre modeller. Koefficienten er størst i den laveste uddannelseskategori, og størst i den højeste uddannelseskategori. Dermed kan dette tolkes, som tilstanden at stå udenfor arbejdsmarkedet rammer hårdest for dem med de korteste uddannelse, og har mindst effekt på personer med de længste uddannelser. Dette kan forklares ved, at personer med kortere uddannelser, generelt copes dårligere med stressorer. For variabelen social støtte, ses det at koefficienten bliver lavere jo højere uddannelse man har. Dette kan tolkes, som at personer med kortere uddannelser får mere gavn ud af social støtte, end personer med højere uddannelser. Igen er det kvinder der er mere stressede end mænd, mest i gruppen af personer med ingen uddannelse, dernæst mellemlang til lang uddannelse og mindst for gruppen med kort uddannelse. Samlivsstatus er kun signifikant for personer med kort uddannelse, hvor det igen ligeledes som tabel 2, er en positiv værdi. Region er igen ikke signifikant i nogle af modellerne, hvor alder derimod er i nogle af kategorierne i nogle af modellerne, uden at det dog kan bruges til at konkludere en sammenhæng.

Adjusted R<sup>2</sup> er henholdsvis ,173, ,161, og ,162. Henholdsvis 17,3%, 16,1% og 16,2% af variationen er forklaret i denne lineære regression. Adjusted R<sup>2</sup> er på samme niveau eller lidt lavere end i

regression nummer 2. Specielt er model 1, hvor personer med ingen uddannelse indgår er den bedste model til at forklare variationen imellem alle de lineære regressioner og på tværs af modellerne. Derved ses den største sammenhæng mellem at være udenfor arbejdsmarkedet og opleve stress, herunder hvordan social støtte anvendes til at cope og mestre stress.

## Kvalitativ analyse

Den kvalitative analyse er bygget op omkring seks tematikker der er udsprunget på baggrund af de tre kvalitative interviews. Disse tematikker er afledt af de kvalitative interviews, da disse tematikker knytter sig til specialets problemfelt, coping af stress. Hertil går disse tematikker igen i alle tre interviews. Interviewguiden er designet til, at have et udspring fra den første, deduktive del analysen, den statistiske. For at have hold i problemformuleringen, statistikken og teoretikerne, er interviewguiden dannet på baggrund af dette. Denne indeholder en række mulige spørgsmål at stille, for at få samtalen drejet ind omkring hvordan informanten oplever stress og håndtere denne. Dermed indeholder den kvalitative del af analysen, på trods af et ønske om til dels at være induktiv, også abduktive elementer. Abduktion omhandler i denne kontekst nybeskrivelse og rekontekstualisering, og har lighed med den hermeneutiske cirkel, da formålet er at fortolke.

Nedenstående tematikker er afledt fra observerede mønstre i informanternes narrativ, samt tematikker der over en bred kam er afledt fra Antonovsky og Lazarrus begrebsapparat vedrørende coping af stress.

Tematikkerne er som følger:

- Oplevelse af stress
- Sygdom og stress
- Copingstrategier og mestringsstrategier
- Coping ved hjælp af social støtte
- Coping uden social støtte

## Oplevelse af stress

Informanterne bliver tidligt i interviewet spurgt meget åbent ind til deres egen forståelse af stress. Dette var gjort med spørgsmål som: ”Hvad vil det for dig sige, at være stresset? Hvordan oplever du at være stresset i din hverdag? Kan du beskrive en situation hvor du har oplevet stress?” Derved står det informanten frit, hvad der er deres forståelse og fortolkning af det eksisterende begreb stress. Dette var samtidig for at undersøge om informanternes forståelse af stress, er den samme gængse forståelse af stress, der eksisterer i forskningsmiljøet. Samtidig var det for at have en åben forståelseshorisont i forhold til det hermeneutiske princip, om at det er individets egen forståelse der prøves at komme ind til.

### Informanternes oplevelse af stress

Den første informant beskriver hendes oplevelse af stress således:

*”Anne”: ... at jeg har nogle dage der er gode med halebenet og nogle dage der er dårlige. Der har jeg også psykisk nogle dage hvor jeg bare tænker: ”Jeg orker bare ingenting”. Og så har man det der med at skyde tingene lidt. ”Det kan jeg også gøre i morgen, fordi jeg går jo alligevel herhjemme”. Det har indflydelse på søvnen helt klart. Nu med det ny medicin jeg får, der sover jeg. Men tidligere, mange, mange søvnløse nætter.*

*Mit temperament er helt klart meget præget af det. Nogen gange kender jeg ikke mig selv og tænker: ”Godt jeg har sådan en tålmodig samlever”. Jeg tror, havde jeg været i hans sko havde jeg smidt ham ud mange gange. Men det gør han så ikke.*

*”Anne”: Jeg bliver hidsig. Jeg bliver på en måde både hidsig og vred, men også magtesløs. Den der magtesløshed, det samlede hvor man sådan tænker årh, hvorfor nu igen? Og hvorfor sker det for mig? Og sådan noget skete jo ikke tidligere. Men jeg forsøger så at sige, det kan du ikke bruge til noget Anne. Men alligevel så kommer den bare gang på gang på gang.*

*”Anne”: Ja, men der er mange ting hvor jeg har sagt, hvor jeg har meldt fra, fordi det synes jeg simpelt hen ikke jeg. Så siger jeg til ”Kæresten” jeg orker det simpelthen ikke. Men det er også sådan noget med, åh så skal jeg i bad, og så skal håret sættes, og så skal du have make up på, og så skal du. Hvor jeg bare tænker nej, ikke med mig i dag, det har jeg simpelthen ikke kræfter til. I starten forsøgte jeg at holde ved, men som tiden gik, blev jeg mere og mere bare derhjemme.*

Den første informant ”Anne” oplever i høj grad stress som en mere eller mindre varig tilstand af ulyst og anspændthed. Ulysten ses ved, at informanten ikke har overskud, eller som hun selv siger, hun orker ikke noget. Yderligere oplever informanten træthed og søvnløshed informanten giver igennem interviewet udtryk for, at forbinde stressfyldte situationer med, at hun ikke kan overkomme at håndtere udfordringer i hverdage, sociale arrangementer eller menneskelig kontakt. Samles informantens udsagn sammen, ses specielt i forhold til stressskalaen fx, at hun ikke kan overkomme

alle de ting hun skulle, ikke har været i stand til at håndtere dagligdagens irritationsmomenter og føle vrede over ting hun ikke selv har kontrol over. Derved ses at informantens syn på hvad stress betyder for hende, er i klar overensstemmelse, med den gængse, medicinske og psykologiske definition af stress, beskrevet ovenfor i teoriafsnittet. Samtidig passer forståelsen ind i stressskalaen, hvor der ganske vidst blev spurgt ind til elementer af stressskalaen, hvor informanten yderligere supplerede med egne erfaringer, der ligeledes er en del af skalaen.

Den anden informant beskriver hendes oplevelse af stress således:

***Når du oplever stress, hvordan oplever du det så?***

”Britta”: *Jamen jeg bliver altså kortluntet, jeg bliver nemt sur.*

”Britta”: *Jamen jeg bliver ked af det altså. Men det tror jeg sådan er hele min situation, også fordi jeg ikke tjener penge som jeg gjorde førhen, og sådan ja. Og så bliver jeg usikker med det hele og tænker alt det her med, at starte helt forfra og i nyt job. Så tror jeg det er sådan det virker, jeg bliver usikker på mig selv og om jeg overhovedet kan det her og ja.*

”Britta”: *Hvor lige pludselig så kunne jeg godt se, at det er flot at jeg tager rundt og hjælper og er en masse for andre mennesker, når jeg kommer hjem så magter jeg ikke engang at tømme min egen postkasse. Og være noget for mine egne børn, for det ar jo faktisk sådan det var.*

”Britta”: *Jamen det er det her med, at være kortluntet og være ked af det. Altså fordi det bliver jeg jo. Hvad hedder det, og ikke have noget overskud*

Den anden informant ”Britta” oplever ligeledes stress ved, ikke at have overskud til at håndtere hverdagssituationer. Hendes fortælling bærer præg af, at ikke føle hun kan overkomme alle de ting hun skal. Dertil oplever hun, at have en kort lunte, hvor hun altså ikke er i stand til at håndtere dagligdagens irritationsmomenter. Informanten beskriver ligeledes en mere eller mindre varig tilstand af ulyst og manglende overskud til at klare hverdagens opgaver og personlige problemer. Denne fortælling stemmer overens med den gængse forståelse af stress beskrevet ovenfor, og i teoriafsnittet. Informanten kommer specielt ind på henholdsvis følelser af at være ked af det, og at føle vrede og irritation.

Den tredje informant beskriver hendes oplevelse af stress således:

”Carina”: *Jamen jeg har, jamen jeg får kvælningsfølelse, og hjertebanken, angst. Altså sådan noget pres der, det sætter mig ned i hjørnet på min sofa, og så sidder jeg der fuldstændig*



*handlingslammet. Og det er ligesom et bange dyr, jeg føler mig som. Fordi man sidder der, og ved at man skal løbe væk, men man kan ikke. Jeg kan ikke, jeg er fysisk, kan jeg ikke komme væk. Og så er det jeg ender op med at få kvælningssfølelse og åndenød og hjertet hamret og sveden står.*

*”Carina”: Det er jo helt håbløst, at jeg slet ikke, jeg kan slet ikke overskue ting. Alt er en plage og en pine, altså nå netop så simpelt som at komme af sted. Så det der med at håndtere større problemer, det kan jeg ikke forholde mig til.*

*”Carina”: Ja, for så bliver det uoverskueligt, så ligger der hele den der store dynge af ting, som man skal, eller for andre sker det måske ikke som det store ud. Men det bliver stort i mit hoved, og så miste jeg fuldstændig overskud, til at gå i gang.*

Den tredje informant ”Carina” beskriver stress som værende både psykisk og fysiologisk. Hun beskriver kvælningssfølelse, hjertebanken og angst. Herunder er det specielt en følelse af at problemerne er uoverskuelige og ikke til at overkomme. Informanten har en fortælling om, at stress for hende opleves som værende håbløst og at hun er ude af stand til at håndtere hendes personlige problemer. I forhold til den gængse definition af stress, bærer hendes fortælling præg af en høj grad af anspændthed og ulyst i forhold til hverdagens udfordringer. Hun beskriver, at hun ikke kan håndtere uforudsigelige begivenheder, overkomme de ting hun skal, problemer der hober sig op og at hun ikke har kontrol over hverdagen. Alle ti elementer af stressskalaen kan findes i hendes interview, hvor denne informant klart er den med det højeste niveau af stress.

## Sygdom og stress

Alle tre informanter beskriver et sygdomsforløb i forbindelse med, at de står udenfor arbejdsmarkedet. Den første informant blev sygemeldt efter en alvorlig skade på halebenet, den anden informant blev sygemeldt på grund af stress og den tredje informant blev sygemeldt på grund af sygdom i hjernen. De beskriver alle et sygdomsforløb der har ledt til, at de er kommet indenfor, i denne kontekst, kategorien af ”andre udenfor arbejdsmarkedet”.

*”Anne”: Det [halebenet] kan genere rigtig meget. Det kan fylde hele min hverdag. Og på grund af de kroniske smerter går man så også ind og mister koncentrationsevnen og hukommelsen. Får en meget, meget kort lunte. Men jeg tænker for mig, det at være udenfor arbejdsmarkedet. Og folk tænker ”Hvad er der galt med hende? ” Fordi man kan jo ikke se jeg er syg, det er det med at skulle forsvare sig og ens eget selvværd, hvor er det blevet af i hele det her. Det lider rigtig meget. Specielt fordi jeg kommer fra nogle store positioner og har rejst i hele verden og været ude på de store parkets. Altså lige pludselig til at gå derhjemme, det har jeg svært ved at finde ud af.*

Den første informant beskriver altså en hverdag, der er delvist og til tider helt styret af et sygdomsforløb. Hendes skade og efterfølgende smerter, fylder meget igennem interviewet, hvor

informanten tilskriver smerterne at være skyld i de fleste problemer hun oplever. Yderligere er skaden skyld i, at hun ikke længere er på arbejdsmarkedet, hvilket hun oplever at være et stort tab af identitet og selvværd. Hertil fortæller informanten at det påvirker hende psykisk, hvortil dette opfølgende spørgsmål kommer:

***Når du ikke kan overkomme noget, er det så kun på grund af smerterne eller er det også på grund af det psykiske?***

*Det er også det psykiske det.*

***Er det mere det ene end det andet?***

*Når det er fordi det gør ondt, så kan jeg jo ligesom tage det og fatte det og sige, nu har jeg det skidt. Og nu er min lunte kort, fordi jeg har bare så ondt. Men hvis ikke jeg har ondt, og det alligevel sker, og det gør det gang på gang, så kan jeg ikke gribe det og sige "hvorfors"? Fordi det er simpelthen min psyke der så spiller mig et puds gang på gang. Og det er svært. Det er svært. Altså der skal arbejdes meget.*

For hende legitimeres hendes følelse af stress, af at der er en fysisk, smertemæssig årsag til at hun har dårligt overskud og kort lunte. Derimod beskriver hun det som mindre håndgribeligt, når hun må erkende at hendes oplevelse af at være stresset, skyldes psykiske og ikke fysiske årsager.

Den tredje informant beskriver det således:

*"Carina": Jamen det er jo ikke meget, altså det der er sket for mig det er at, jeg hvad hedder det, det er sprogcentret der er ramt for mit vedkommende og nogle andre ting også. Og det betyder for eksempel, at nogle af de ting jeg har beskæftiget mig tidligere, så som at læse og kreativitet og sådan noget, det er væk. Og så er der jo det ved det at jeg jo også er belastet, fordi de blodpropper der har været, har jo været en aflægger af mit hjertekar system er belastet, kolesterolmæssigt og med et forstørret hjerte. Så det har også være med til at jeg både fysisk og også psykisk ikke har overskud til ret meget. Så for at beskrive det, så har jeg ikke kræfter*

Informanten oplever, at hendes sygdom er skyld i at hun ikke er sig selv længere, da hun har fået permanente skader i hjernen forårsaget af hendes sygdomsforløb. Hun tilskriver i meget høj grad hendes sygdomsforløb og skader i hjernen, som grund til, at hun ikke kan håndtere hverdagens belastninger.

Herunder beskriver de tre informanter deres forløb med jobcentret:

*”Anne”:* Men lad det så være. Det er bare den der måde ”Jamen nu følger vi nogle regler”. Og så bliver man kostet rundt med i systemet og så ’suk’. Én ting er at man er syg og ikke har det godt, men at man så også skal slås med sådan noget hele tiden, det er simpelthen bare drænende. Det er drænende. Og jeg kan godt forstå hvis folk der allerede ligger ned, hvis de føler sig trampet på.

*Så havde jeg et tidspunkt, det kan jeg godt sige, så havde jeg så et tidspunkt hvor jeg gik ind i alkoholen, jeg flygtede ind i alkoholen. Fordi så kunne man ligesom, så kunne jeg ligesom lukke gardinerne, trække persienerne ned og sige at jeg vil simpelthen ikke have noget med jer at gøre der uden for soveværelsesvinduet. Bare lad mig passe mig selv. Og det kunne jeg godt mærke, at det begyndte at tage overhånd. At jeg måske ikke selv havde kontrollen over det, så jeg skyndte mig at søge hjælp, og det fik jeg med det samme. Den fik jeg heldigvis placeret på det rigtige sted igen inden det gik galt.*

Den første informant er meget frustreret over mødet med jobcentret, hvor hun oplevede at ikke føle kontrol over situationen. Yder mere forsøgte hun at håndtere belastningerne og frustrationerne over sygdomsforløbet, og hvad det medfører, at hun begyndte at drikke for meget alkohol. Her brugte hun alkohol, som et middel med at cope med de ydre og indre belastninger hun følte.

Herunder fortæller den anden informant om hendes møde med jobcentret:

*”Britta”:* [Om jobcentret] Ja men, men det har været rigtig godt, altså jeg har virkelig fået en god hjælp. Hvad hedder det, men har også selv altså været meget indstillet på, at det var vigtigt for mig at have noget at skulle møde ind til, og det skulle lidt være med armen på ryggen, fordi at jeg havde simpelthen så svært ved at komme ud af døren, og især det første halve år. Så var hurtig til også selv, at bede om at komme i tilbud, blandt andet i træningscenter herinde hvor jeg skulle komme tre gange om ugen, med mødepligt for at få mine dagpenge.

Hun har i modsætning til de to andre informanter haft et positivt møde med jobcentret i forbindelse med at blive sygemeldt og forlade arbejdsmarkedet på den måde. Hun havde i forvejen kendskab til jobcentret, da hun har samarbejdet med ansatte der i funktion af hendes stilling der. Hun fortæller om et behov for hurtigt at få struktur og normalitet tilbage, for at håndtere at være sygemeldt og uden arbejde. Derved copede hun med de belastninger hun oplevede ved, at aktivt forsøge at genskabe normalitet i en grad hun mente ville være hensigtsmæssig. I modsætning til de to andre informanter, omtaler hun i mindre grad hendes sygdom som at være skyld til at hun ikke kan håndtere hverdagen, men mere at hun er ved at finde tilbage til hvordan hun havde det før og blive bedre til at håndtere hverdagens stressorer.

Herunder taler den tredje informant, om hendes oplevelse af stress i forbindelse med jobcentret.

”Carina”: *Og man mener at det har været en form for forstoppelse, der så mere eller mindre så er ophævet igen, fordi jeg har ikke nogen direkte blodprop, men det har lavet ravage oven i hovedet på en. Jamen hele det der med at skulle gå op i det offentlige system og være sygemeldt, og alt mulig andet, det giver så en masse mulig ravage ud over at man samtidig skal forholde sig til, at man er syg. Altså ens selvopfattelse bliver en helt anden. Især når jeg får at vide, at de skader der er sket i hjernen, de er varige.*

Informanten fortæller, at hun har vanskeligt ved at skulle forholde sig til det offentlige system samtidig med at hun har nedsatte evner til at håndtere belastninger som førhen. Nedenfor omtaler hun frustration over alle de krav det offentlige stiller til hende.

”Carina”: *Og omvendt der er altså en række trin man skal igennem, jeg har været igennem, jeg ved ikke hvor mange helbredsattester hos min læge, fordi jeg skal snakke med min sagsbehandler. Så er der gået nogle måneder, og så er den sidste lægerapport, den er for gammel, og de skal have en ny først. Og sådan hele vejen igennem. Og det stresser mig meget fordi, når man kommer fra et sted, hvor jeg har været, altså i det private erhvervsliv, på ledelsesplan, så er man måske nok meget handlingsorienteret, der skal sgu ske noget. Og når man kan se hvad resultatet nu er, så de da for helvede at få lukket sagen. Forstå hvad jeg mener, altså. Men sådan gør man ikke i det kommunale system. Og det er også en utrolig stor stressfaktor for mig, fordi jeg føler mig ladt hen et sted, hvor jeg har overleveret mit liv og min skæbne til nogle mennesker, som jeg måske kun har kontakt med hver anden måned. Og der sker ikke en skid. Og jeg kan ikke selv gøre noget for at komme videre. Det er utroligt stressende.*

Hun beskriver vanskeligheder ved at håndtere belastningerne der hører med det offentlige system, samtidigt med hendes sygdom, der har formindsket hendes tankemæssige og kognitive evner. Informanten beskriver en følelse, af at hendes skæbne er i andres hænder, samtidigt med, at hun ikke har ressourcerne til at håndtere belastningerne der kommer oven i dette. Hun beskriver at stress ikke kun kommer fra mødet med det offentlige, men i alle afskygninger af hverdagen.

”Carina”: *[Om at håndtere stress] Ja jeg prøver hver dag. Og prøver at, hvad hedder, prøver forskellige ting, for at holde de der ting væk fra mig. Og altså tidligere, jeg har været meget aktiv udøver motionsmæssigt, og har også undervist det og har også fra en tidlig tid brugt former for meditation og sådan. Så det prøver jeg. Altså at bruge tid på at psyke mig ned igen, så det lykkedes nogle gange. Andre gange så venter virkeligheden jo jo nede over, så kan man ikke abstrahere fra det. Og så bruger jeg lyd, altså. Jeg har fundet ud af det der med at have fjernsynet til at gå hele dagen, at det kan holde mine tanker, ved at følge med i noget der kan holde mine tanker i at tænke på alle de her ting, som jeg er kede af.*

Herover beskriver informanten, hvordan hun trods alt forsøger at håndtere når hun oplever stress. Hun beskriver hvordan hun prøver at gøre noget aktivt, for ikke føle sig stresset og fortvivlet, men at det imidlertid ikke lykkedes i et omfang der hjælper hende. Her taler hun om hvordan hun prøver at håndtere indre stimuli og indtryk, for at mindske den stressende følelse.

## Coping ved hjælp af social støtte

Informanterne beskriver alle situationer, hvor de bruger social støtte til at håndtere stressorer.

### ***Søgte du så noget professionelt støtte?***

*”Anne”:* Ja det fik jeg jo, fordi jeg jo henvendte mig til min læge og sagde at jeg var begyndt at kigge lidt for dybt nede i flasken. ”Hvad kan man gøre ved det”? Og så anbefalede han mig et tilbud kommunen havde og kom jeg så med det samme til en psykolog. Og der begyndte vi at tale lidt om værdier, hvad var egentligt, hvilke værdier var vigtige for mig lige i det øjeblik, eller i den situation jeg nu var i der. Og det var blandt andet ”Kæresten”, min samlever. Han stod aller øverst, men jeg havde det tit med, at skubbe ham fra mig, fordi det var nemmere end at skulle konfrontere og sidde og have sådan nogle tunge samtaler.

### ***Hvordan har det så været efter, at du er blevet bedre til at snakke med ham?***

*”Anne”:* Jamen det har helt sikkert gjort os begge to godt, han ved godt når jeg ikke vil tale om det, og så presser han mig heller ikke. Men der er mange ting, der er blevet talt om. Og jeg ved, at jeg har hans fulde støtte. Men jeg kan bare ikke lade være med at have det der i baghovedet, at hvis han nu ikke havde det åhh der hedder Anne hængene på sig, den vægt, så ville han måske leve en lidt anden tilværelse.

Den første informant fortæller om, at hendes kæreste er hendes største støtte i hverdagen. Det har tidligere været hendes far, der ikke lever mere. Hun fortæller endvidere, at hun også har brugt professionel støtte, i nogle situationer, hvor hun vurderede der var brug for det. Dette gælder både læge ad flere omgange, psykolog og jobcentret. Ud over støtte fra kæresten, får hun social støtte fra andre på sociale medier, der også lider under en lignende lidelse som hende.

Herunder fortæller den anden informant om brugen af social støtte.

*”Britta”:* ... jamen jeg er blevet bedre, til at bruge min kæreste, og ringe ham op hvis jeg kan mærke, hvad hedder det, at det sådan er ved at ramle lidt. Men det er ikke altid det lykkedes, men det bliver bedre. Fordi så mange gange, så kan man jo få det vendt, så jeg ikke behøver at bruge to dage for et eksempel, for selv at få det vendt.

”Britta”: *[Om hun har brugt støtte fra professionel side] Det har jeg gjort meget brug af. Hvad hedder det, og jeg har også gjort rigtig meget brug af min sagsbehandler på jobcentret. Og det vil jeg også gøre, den sagsbehandler jeg har i dag, hvis jeg synes det var relevant at bruge ham. Den tillid har jeg, til så. Og min læge for den sags skyld også.*

”Britta”: *Ja jeg har da nogle rigtig gode veninder. Hvad hedder det, som jeg også bruger, men ikke. Jeg kan godt mærke at min kæreste, nu har jeg kendt ham et år, hvad hedder det, hvor altså han har taget over, han har taget meget over i forholdt til hvad veninderne lagde ører til før. Det, så jeg bruger dem ikke i samme omfang mere, men de er der, men jeg tror ikke. Jeg er ikke gode til at bruge dem nok, når det lige er svært her og nu. Jeg er god til at bruge dem, når jeg har haft de dage, hvor jeg har isoleret mig og har fået det vendt inde mit hoved, så kan jeg godt ringe dem op og fortælle om: ”Jamen jeg har lige haft sådan nogle kedelige dage, og tænkte og jeg følte sådan og sådan”.*

”Britta”: *Jeg tror endda det var min datter der kom ind, og sagde: ”Mor, prøv nu bare”. Det er da dig der er så voksen i den situation, men: ”Prøv nu bare at tage det stille og roligt. Nu tager vi det step by step. Og prøv nu at tage step et”. Ej men der var jeg jo allerede hoppet til step otte, fordi det er nemmere hvis vi lige: ”Nej mor, nu prøver du at gøre det her der står”. Så det var egentlig hende der var en rigtig god guide der. Og så gjorde jeg det sådan, og så gik det jo rigtig godt.*

Den anden informant bruger støtte fra mange sider. Hun bruger eller har brugt støtte fra kæresten, venner, børn, jobcenter og psykolog. Ovenstående er et godt eksempel på hvordan social støtte bliver brugt til at cope med stressfyldte situationer.

Herunder beskriver den tredje informant hvordan hun bruger social støtte.

”Carina”: *Det er kontanthjælp. Og jeg har i perioden, siden jeg var syg haft en hjemmeboende, den yngste af mine børn som er 20 år. Og nu i sidste uge fyldte min næst ældste dreng herhjem, som er 25, for altså af flere årsager. Altså for det første fordi han også vil til at studere igen og så for at ret praktisk at være en hjælp og støtte for mig.*

### **Kan du så få hjælp og støtte fra dine børn?**

”Carina”: *Ja det får jeg fra dem alle, for at få det her cirkus for at køre rundt.*

Informanten får støtte primært fra hendes børn, og har besøg af venner når hun har overskuddet til det. Derudover fortæller hun, at hun føler det offentlige som en modstander, og ikke et sted hun kan finde støtte.

## Mangel på social støtte

Informanterne beskriver alle situationer hvor de aktivt undgår at opsøge social støtte fra familie, venner, bekendte og professionelle. I alle tilfælde har informanterne oplevet, at føle sig alene, når de har lyst til at være sammen andre.

### ***Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du mest har lyst til at være sammen med andre?***

”Anne”: *Det er desværre ofte sket, dog mere på grund af mine smerter. Men uden tvivl burer jeg mig mere inde end tidligere.*

”Anne”: *[Om det kunne hjælpe at tale med andre] Ja altså jeg har mistet en rigtig god veninde på det. For hun sidder til mig, hun sagde til mig: ”Anne, vi kan jo ikke, vi kan jo ikke ligesom foregive at vi er så tætte og så gode veninder, hvis du ikke snakker med mig, hvis du ikke taler med mig, om hvordan du virkelig har det. At du bare lukker dig inde de dage hvor du har det skidt, og så vil du ikke vide af nogle af os”. Og det har jeg mistet hende på, fordi det kunne hun simpelthen ikke klare. Nu får jeg tårer i øjnene. Jeg vil altså hellere miste hende, end at jeg vil begynde og sidde og, fordi. Jo flere der ved det, jo oftere vil jeg jo også blive stillet overfor alle mulige spørgsmål, hvor jeg så igen kommer i den der defensiv, ikke.*

Informanten beskriver, hvordan at det primært er på grund af hendes manglende ressourcer til at se folk, hendes smerter, at hun er uønsket alene. Dertil har hun aktivt fravalgt at søge social støtte fra nogle mennesker, af frygt for at de kommer for tæt på. Derved vurderer hun, at det er farligere at blotte hendes uønskede følelser forbundet til hendes sygdomsforløb, end en potentiel gevinst ved at søge social støtte.

### ***Sker det nogensinde, at du er alene, når du har mest lyst til at være sammen med andre?***

”Britta”: *Ja, rigtig meget af det. Det er nok det at det har gjort aller mest. Jeg har slet ikke lyst til at være alene mere. Hvor førhen havde jeg det rigtig fint med at være alene, og stå alene med alt ting, og den selvstændighed. Og der var noget stolthed i det synes jeg, at jeg kunne klare alt ting selv og den har jeg slet ikke mere. Jeg er virkelig, følt mig virkelig ensom de år der, og fra at have haft det sådan til at, jeg har slet ikke lyst til at være alene. Jeg fungerer ikke alene mere, eller trives ikke med at være alene mere. Det fungerer, men jeg trives ikke med at være alene mere.*

### ***Hvis du er alene, når du ikke har lyst til det, kan du så godt finde nogen til, at holde dig ved selskab?***

”Britta”: *Nej ikke altid. Men så finder jeg ud af det alligevel.*

Den anden informant beskriver også at være uønsket alene, hvilket primært stammer fra et større behov for social støtte. Det er ikke værre for hende, end at hun fortæller, at hun har tiltro til at hun godt kunne finde en løsning alligevel, hvid hun befinder sig i en situation, hvor hun er uønsket alene.

***Føler du dig nogen gange alene, selvom du har mest lyst til at være sammen med andre?***

”Carina”: *Jamen jeg har ikke lyst til at være sammen med nogle andre.*

***Er der nogle gange, hvor du godt kunne tænke dig selskab, hvor du alligevel kommer til, at føle dig alene?***

”Carina”: *Nej.*

***Vil du hellere undgå selskab?***

”Carina”: *Jeg vil faktisk heller undgå selskab*

Den tredje informant beskriver et helt andet billede, da hun føler det dræner hende, at være i selskab med andre. Hun føler sig ikke ensom, da hun langt hellere vil være alene. Informanten er også den af de tre, der vurderes til at opleve mest stress og bruger mindst social støtte, med kun begrænset støtte fra hendes børn, da hun ikke vil belaste dem.

## Afsluttende analyse

De tre kvindelige informanter tegner et vidt forskelligt billede af hvordan de håndterer stress i hverdagen. De har dog også fællestræk i, at de alle er kvinder, de er i alderen 40-61 år og har forladt arbejdsmarkedet på grund af sygdom. Sygdomsforløbene er alle tre meget forskelligartede, men dog en vigtig fællesnævner for de tre kvinders fortælling omkring at have lidt under både sygdom og resulterende ledighed deraf. De er forskellige med hensyn til hvor de kommer fra i landet, region Nord, Midt og Syd. De har henholdsvis ingen, to og fire børn. De er henholdsvis to i et parforhold, og en der er enlig. De har henholdsvis ingen formel uddannelse og mellemlange uddannelser.

Den anden informant ”Britta” vurderes til at være personen med det laveste stressniveau. Hun opnår i mange situationer begribelighed over situationen hun befinder sig i. Håndterbar i forhold til specielt hvordan hun holder sig aktiveret og hvordan hun kan komme tilbage på arbejdsmarkedet. Meningsfuldhed i den forstand, at hun prøver at få noget godt ud af situationen, at hun sygemeldte sig med stress. Hun skaber mening for sig selv, ved at holde en daglig rutine, tage uddannelse og praktik, og finder mening i at overveje hvordan hun kan genindtræde på arbejdsmarkedet. Ved skade/tab der allerede er indtruffet kan hun mobilisere ressourcer til at håndtere stress. Ved en trussel hvor skade/tab er sandsynlig, kan hun være på forkant. Ved udfordring kan hun se frem til at livet bliver bedre for hende, når hun håndterer udfordringen at genindtræde på arbejdsmarkedet.



Det primære element der holder hende tilbage i at opleve en stærk oplevelse af sammenhæng, er hendes psykiske faktorer, hvor hun kommer sig efter sygdom med stress. Informanten bruger en lang række sociale ressourcer til at håndtere stress i hverdagen. Dog udelader hun i nogle tilfælde at trække på hendes sociale støtter, hvor hun trækker sig ind i sig selv, og det tager lang tid at cope med stress på egen hånd.

Den første informant ”Anne” vurderes til at være personen der ligger i midten mellem den anden og tredje informant i forhold til stressniveau. Hun oplever skiftevist at situationer hun befinder sig i er begribelige, håndterbare og meningsfyldte, hvor hvorvidt hun knytter det at have en negativ eller positiv opfattelse af dette sammen med hendes lidelse og smerter. Informanten copes generelt ikke godt med stressorer, der er hendes smerter. Dette flyder ind over andre aspekter af hverdagen, hvor hun skal tage sig god tid til at bedømme stressorer, og hvorvidt og hvordan hun kan håndtere disse. Hendes situation af at være på en overførselsindkomst og at være nødvendigt at have kontakt til det offentlige er en direkte konsekvens af hendes sygdomsforløb. Hun er derfor havnet i en meget anderledes livssituation end før skaden, hvor det har gået ud over hendes identitetsforståelse, følelse af værd, sundhed og uafhængighed. Ved skade/tab må det siges, at det allerede er indtruffet. Ved trussel, beskriver hun forstående trusler fra jobcenter, læge, social kontakt og smerter. Ved udfordring beskriver hun en lyst til at blive rask og genindtræde på arbejdsmarkedet. Hendes oplevelse af sammenhæng vakler på de dårlige dage, men hvor det gælder at skære igennem hos fx jobcentret, da lykkedes hun at cope og mestre situationen. Hun benytter kun social støtte fra hendes kæreste, og tager, måske uhensigtsmæssigt afstand fra andre kilder til social støtte. Det ligger i hendes vurdering at det vil være værre at bruge andre sociale støtter, end at undvære dem.

Den sidste og tredje informant ”Carina” vurderes til at have det højeste niveau af stress. I hendes fortælling fremstår hendes verdenssyn som om at verden hverken er begribelig, håndterbar eller meningsfuld i særlig høj grad. Hun er i høj grad påvirket af en tilstand i hjernen, der har sat permanente spor. Hendes livsfortælling var stærk og præget af gå på mod og at ville gøre karriere, op til hun blev hjemmegående mor til fire og havde en ubehagelig skilsmisse. Derefter var hendes faglige evner indenfor IT forældede, og da en blødning i hjernen ødelagde nogle af hendes sprogmæssige og kognitive funktioner havde hun mistet meget af hende selv. Skade/tab har hun lidt under flere gange. Trusler er nært forestående med hensyn til økonomi, hus og jobcenter. Udfordringer af positiv karakter er der ikke nogle af. Hendes evne og vilje til at bruge social støtte er lille, og hun vil hellere undgå dette. Hun har yderligere svært med at cope med stress, da hun ikke selv besidder ressourcerne, ej heller har ressourcerne til at have lyst til at modtage social støtte.

Afsluttende kan det ses, at situationen for hvordan disse tre kvinder har forladt arbejdsmarkedet er i varierende svær grad. Dertil hvor lang og meningsfyldt en karriere de havde bagved sig, samt hvor godt helbred de er i. Social støtte er positivt i den henseende, at informanterne både kan og har lyst til at mobilisere social støtte som en ressource.

## Kombineret analyse

I både den kvantitative såvel som den kvalitative analyse, ses en sammenhæng mellem at befinde sig i gruppen ”andre udenfor arbejdsmarkedet” og at opleve høje niveauer af stress. Det tyder på, ud fra de kvalitative interviews, at informanterne oplever stress i varierende høje niveauer.

I forhold til køn, kan den kvalitative data ikke underbygge, at kvinder oplever mere stress end mænd. Dette er dog et velafprøvet faktum, og fremgår klart af såvel statistik i dette speciale, som mange andre projekter.

Med hensyn til alder har den kvalitative analyse repræsentanter for aldersgruppe intervallerne 35-44, 45-54 og 55-64. I statistikken ses ikke et klart billede af stress i forhold til alder på tværs af tabeller og modeller, dog med en tendens til faldene niveauer af stress med alderen. Det er derimod det modsatte billede der tegner sig i den kvalitative analyse. Dette er dog kun observeret ud fra alder, hvis man ikke sammenligner med andre relevante baggrundsfaktorer.

Med hensyn til region er der såvel i den kvantitative som den kvalitative del intet, at bidrage med til analysen. Data var i den førstnævnte analyse insignifikant, og i den anden del irrelevant for interview.

Samlivsstatus fungerer i begge analyser som en ressource til coping. I den kvantitative del af analysen observeres en negativ sammenhæng mellem samlivsstatus og højt niveau af stress. Denne blev insignifikant med tilføjelsen af en variabel med mere forklaringsværdi, social støtte. Modsat fik samliv en positiv korrelation med højt niveau af stress i de sidste to tabeller. Dette forklares ved introduktionen af variabelen social støtte, der dækker over det element af social støtte, som variabelen samliv måtte indeholde. I den henseende, at individer i et samlivsforhold kan nyde social støtte fra deres partner, kan denne bruges som en ressource til coping og mestring af stress. Statistikken viser et omvendt billede hvor en partner nærmere kan være en belastning, der står i vejen for coping af stress.

Social støtte er i den statistiske analyse, variabelen der er med til at forklare den største variation i sammenhængen mellem erhvervsmæssig status og stress. Variablen social støtte har større forklaringskraft overfor variabelen stress, end nogle andre. Ligeledes ses i den kvalitative analyse, at social støtte er vigtig for informanterne i forhold til at håndtere stress. Dette ses ikke kun i, aktivt at anvende ens sociale netværk eller professionelle kilder, men i en positiv effekt ved også blot at have bevidsthed om at social støtte foreligger som en potentiel ressource. Social støttes indvirkning for at assistere coping og mestringsstrategier, følger også med individets livssituation som er en livsvarig proces.

I interviewene ses at nogle gange er de indre og ydre stressorer så belastende, at individet ikke magter at mobilisere deres sociale støtte, til trods for at de har erfaring for at social støtte hjælper dem til at håndterer stressorer. Dette bidrager til en selvforstærkende cirkel, hvor individet for sig selv nægter social støtte, men i stedet for selv vil trække sig ud af situationen. Dette kan være en forklaringsmodel på, hvorfor i statistikken hvorfor variabelen samliv ikke mindsker stress. Personer kan vælge at se bort fra deres partner som en copingmekanisme, og ty til interne, kognitive strategier eller andre sociale støtter.

## Konklusion

Specialet havde til formål, at belyse hvilke sammenhænge der forekommer mellem at tilhøre gruppen af ”andre udenfor arbejdsmarkedet” og at føle stress. Hovedhypotesen er, at copingmekanismer ved hjælp af social støtte er effektive til at reducere stress for personer udenfor arbejdsmarkedet. Den lineære regression viste, at der er en klar sammenhæng mellem at være i gruppen ”udenfor arbejdsmarkedet” og at opleve højere niveauer af stress end alle andre beskæftigelsesgrupper. Det statistikken ikke kunne fortælle var hvilken vej denne sammenhæng gik.

De logistiske analyser opnåede større forklaringskraft ved at tilføje variabelen social støtte, som er en indeksvariabel af to variable, en for at føle man har social støtte, og en for hvorvidt man er uønsket alene. Social støtte viste sig at være variabelen med størst forklaringskraft på stress. Igen kan

statistikken ikke fortælle hvilken vej sammenhængen gik, dog bekræfte sammenhængene mellem de to. Sidste del af analysen tilføjede uddannelse i den lineære regression, hvor modellen med størst forklaringsværdi af alle, var for gruppen med kortest uddannelse.

De kvalitative interview viste tre kvinders oplevelser med stress i hverdagen, samt hvordan de håndterer dette. Alle var forinden at være i gruppen af ”andre udenfor arbejdsmarkedet” sygemeldte fra deres arbejde. Fælles for informanterne var, at det at befinde sig udenfor arbejdsmarkedet, ved ikke at have en fast struktur på hverdagen, var en belastning. Dertil var helbredet i større eller mindre grad en belastning. Denne belastning eller stressor forsøgte de at cope i mere eller mindre vellykket grad. Dem der havde en oplevelse af sammenhæng i hverdagen, var bedre til aktivt at forsøge cope med stressorer. Der hvor informanterne vurderede de ikke havde ressourcer til at cope med stressorerne, resulterede dette i en tilstand af stress.

Dem der kunne anvende social støtte til at hjælpe dem følelsesmæssigt eller praktisk med at håndtere stressorer, oplevede mindre en tilstand af stress, i relation til hvor godt de anvendte social støtte. Informanterne havde i større eller mindre grad tidspunkter, hvor de ikke ønskede at inddrage hjælp fra sociale støtter, hvor copingen tog længere tid og var mere asocial og potentielt uhensigtsmæssig.

Den kvantitative og kvalitative data drages sammen og viste, at social støtte er en vigtig del af at cope med stress, for personer i en uønskelig livssituation som at være udenfor arbejdsmarkedet. Hvor den kvantitative del af analysen, fremhæver social støtte som det vigtigste element for at opnå mindre stressniveau, fremhæver den kvalitative del af analysen, at social støtte kan vanskeliggøres som ressource som resultat ud fra individets livssituation.

## Litteraturliste

- Andersen, Svend Aage (2007) *Kritisk realisme som perspektiv I social arbejde – en introduction og forskningsoversigt*; Den Sociale Højskole, Aarhus
- Antonovsky, Aaron (1979) *Health, stress and coping*; Jossey-Bass, San Fransisco
- Antonovsky, Aaron (1993a) *Complexity, Conflict, Chaos, Coherence, Coercion and Civility*; Soc. Sci. Med. Vol 32 No. 8 page 969-981
- Antonovsky, Aaron (1993b) *The structure and properties of the senses of coherence scale*; Social Science and Medicine Vol. 36 Issue 6 page 725-733
- Antonovsky, Aaron (1996) *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*; Health Promot Int Vol. 11 Issue 1 page 11-16
- Antonovsky, Aaron (2000) *Helbredets Mysterium*; Hans Reitzels Forlag, København
- Bryman, Alan (2008) *Social Research Methods*; Oxford University Press, New York
- De Vaus, David (2001) *Research Design in Social Research*; SAGE Publications, London
- De Vaus, D. A. (2002) *Surveys in Social Research*; Allen&Unwin, Australia
- Diderichsen, F, Andersen, I, Manuel, C (2011) *Ulighed i sundhed – årsager og indsatser*; Sundhedsstyrelsen, København
- Fuglsang, Lars og Olsen, Poul Bitsch og Rasborg, Klaus (2013) *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne – på tværs af fagkulturer og paradigmer*; Samfundslitteratur, Frederiksberg
- Jacobsen, Michael Hviid et al. (2015) *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*; Hans Reitzels Forlag
- Kvale, Steinar og Brinkmann, Svend (2008) *Interview*; Hans Reitzels Forlag, København
- Langergaard, Luise Li og Rasmussen, Søren Barlebo og Sørensen, Asger (2006) *Viden Videnskab og Virkelighed*; Forlaget Samfundslitteratur, Frederiksberg
- Lazarus, Richard S. og Folkman, Susan (1984) *Stress, appraisal and coping*; Springer, New York
- Lazarus, Richard S. (1991) *Emotion and adaption*; Oxford University Press, New York
- Lazarus, Richard S. (1993) *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*; Annual Review of Psychology Vol. 44 Issue 1
- Lazarus, Richard S. (2006) *Stress og følelser – en ny syntese*; Akademisk Forlag, København

Riis, Ole (2001) *Metoder på tværs – om forudsætningen for sociologisk metodekombination*; Jurist- og Økonomiforbundets Forlag, København Ø

Statens Institut for Folkesundhed (2007) *Folksundhedsrapporten, Danmark 2007*; kapitel 22 – Stress, og s. 275-286, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, København

Sundhedsstyrelsen (2014) *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013*; Sundhedsstyrelsen, København

Treiman, Donald J. (2009) *Quantitative Data Analysis – Doing social research to test ideas*; Jossey-Bass, San Francisco

<https://www.sundhed.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/livsstil/stress/hvad-er-stress/> 18/12-2016

[http://www.stressforeningen.dk/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=99&Itemid=33](http://www.stressforeningen.dk/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=99&Itemid=33) 18/12-2016

## Bilag 1: Interviewguide

*Først forklares at interviewet handler om hvordan man håndterer stress i hverdagen.*

*Der startes med at spørge ind til baggrundsinformation om respondenterne, herunder også spørgsmål der ikke er information om i den statistiske del.*

### Baggrundsspørgsmål

Jeg vil gerne starte med at høre lidt om dig:

- Må jeg starte med at spørge om din alder?
- Er du gift, i et forhold eller single?
- Har du nogen børn?
- Hvilken by bor du i?
- Hvilken uddannelsesbaggrund har du?
- Hvor lang tid har du været udenfor arbejdsmarkedet/på kontanthjælp/revalidering/sygedagpenge?

### Stress

*Til den første del af interviewet tages en meget induktiv og eksplorativ tilgang til samtalen. Hermeneutikken kommer på spil, idet det er respondenterne forståelse og oplevelse af stress der er som udgangspunktet. Dette giver en blik på om respondenterne blik på hverdagen, hvor der senere kan spørges ind til stress i hverdagen. Her søges det at stille sin forforståelse og fordomme på stil, og høre hvad respondenterne forståelse er af begrebet stress. Formålet er at ens egen og respondenterne forståelsehorisont smelter sammen, og man opnår en lignende forståelse af begrebet stress.*

- Kan du starte med at fortælle lidt om dig selv og din hverdag?

Jeg vil gerne starte med, at spørge ind til hvordan du forstår stress, og hvordan du oplever det i din hverdag.

- Hvad vil det for dig sige at være stresset?
- Hvordan oplever du det når du er stresset?
- Kan du beskrive en situation hvor du har oplevet stress?

*Herunder optræder alle spørgsmål fra stress skalaen anvendt i den statistiske analyse. Intentionen er ikke at spørge ind til alle, men for at interviewerens lettere har for øje, om alle aspekter af stress bliver dækket ind. Dette gøres for at spore ind på hvordan respondenterne syn på stress passer sammen med den typisk anvendte definition anvendt i Cohens Perceived Stress Scale. Det induktive element er ikke i front, men spørgsmålene er af mere teoritestende karakter. Dog er dette heller ikke et forsøg på en deduktiv tilgang, men for at fastholde, at der bliver talt om problemfeltet. Alle disse spørgsmål kan følges op med uddybende spørgsmål om hvordan, hvorledes og hvorfor, hvis informanten ikke selv uddyber dette.*

- Har du for nyligt oplevet at være nervøs og stresset? Hvornår har du? Hvordan har du?
- Har du for nyligt følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle? Hvordan har du?
- Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem? Hvordan?
- Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer? Hvordan?
- Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter? Hvordan?
- Er du blevet overbevist om, at der er sket noget uventet? Hvordan?
- Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i livet? Hvordan?
- Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det? Hvordan?
- Har du følt, at du havde styr på tingene? Hvordan?
- Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på? Hvordan?

## Coping

*Til formålet at undersøge respondenternes copingstrategier, stilles generelle spørgsmål til hvordan de reagerer på stress. Ydermere hvordan de reagerer på stressende situationer, og hvilke copingstrategier der anvendes. Dette indeholder induktive elementer, da det ikke er baseret på Antonovskys eller Lazarus' teori, men udforskende i henhold til den hermeneutiske forståelse. Det er igen her langt fra nødvendigt at stille alle spørgsmålene, hvis informanten selv kommer ind på elementer af hvordan de håndterer stress.*

Kan du beskrive hvordan du plejer at reagere når du bliver stresset?

- Kan du fortælle om en situation du har været i for nyligt, hvor du blev stresset?
- Hvad var det der gjorde dig stresset?
- Hvordan reagerede du på situationen?
- Prøvede du at gøre noget, for at gøre situationen mindre stressende?
- Hvis ja; Hvad gjorde du og virkede det efter hensigt?
- Hvis nej; Hvorfor gjorde du ikke?
- Kan du fortælle om en stressende situation, hvor du oplevede ikke at blive stresset af det?
- Hvis ja; Hvad skete der, der gjorde at du ikke blev stresset?

*Herefter stilles spørgsmål der er afledt fra Antonovskys og Lazarus' teorier om coping af stress. Det er primært hovedtrækkene fra modellen for oplevelse af sammenhæng og mestringsstrategier der spørges ind til, for at få dækket de elementer ind. Spørgsmålene er åbne, hvor der ikke søges efter at få bekræftet specifikke copingstrategier eller omstændigheder omkring coping. Dertil bevares den induktive tilgang.*



## Coping – Antonovsky

***Omkring Antonovsky spørges ind til de tre elementer af oplevelse af sammenhæng.***

- Synes du at hverdagen for det meste er forudsigelig? (Forudsigelighed)
- Kan du håndtere det når der sker noget uforudsigeligt eller stressende? (Håndterbarhed)
- Hvordan håndterer du det? (Håndterbarhed)
- Synes du, at din hverdag giver mening? Delagtighed/deltagelse (Meningsfuldhed)
- Føler du en oplevelse af sammenhæng i hverdagen? (Oplevelse af sammenhæng)

## Coping - Lazarus

***Omkring Lazarus spørges ind til hvilke mestringsstrategier der anvendes.***

- Hvilke følelser oplever du typisk når du bliver udsat for stress?
- Når du bliver udsat for eller oplever en stressende situation, gør du så noget aktivt for at gøre det mindre stressende?
- Når du bliver udsat for eller oplever en stressende situation, gør du så noget for at undgå den stressende situation for at undgå stress?
- Når du bliver udsat for eller oplever en stressende situation, gør du så noget for at holde op med at se det som stressende mere?
- Hvordan vurderer du om du er i stand til at håndtere en stressende situation, for at undgå at det stresser dig?

## Coping – Social støtte

***Slutteligt spørges ind til i hvilken effekt og grad respondenterne bruger social støtte eller mangler dette, når der copes med stress. Spørgsmålene har induktiv karakter, da der spørges ind til i hvilken grad respondenterne anskuer social støtte som et vigtigt element i coping med stress, hvordan social støtte bruges, samt konsekvenserne af at mangle social støtte.***

- Søger du hjælp hos andre, når du oplever en stressende begivenhed eller situation?
- Hvis ja; Hvem? Er det familie, venner, bekendte eller professionelle.
- Hvis nej; hvorfor ikke?
- Hvordan bruger du andre til at håndtere stress? / Hvorfor bruger du ikke andre?
- Sker det nogensinde at du mangler støtte fra andre, når du har brug for det?
- Hvis ja; hvordan reagerer du så?
- Føler du dig nogensinde alene når du mest har lyst til at ære sammen med andre?