

# **BSOBAC – Bachelor i sosialt arbeid**

Bacheloroppgave

## **En undersøkelse av resiliens gjennom ulike livsfaser**

*En litteraturstudie som utforsker begrepet resiliens og hvilke beskyttelsesfaktorer som er viktige basert på nyere forskning*



Universitetet  
i Stavanger

**Det samfunnsvitenskapelige fakultet**

**Bachelor i sosialt arbeid**

UIS 15. mai 2024

**Kandidatnummer: 4011**

**Antall ord: 9402**

Der står en liten løvetann  
blant andre løvetenner  
i bakken på et åkerland  
og blomstrer så den brenner.

Den har slått ut sitt gule hår  
på toppen av seg selv.  
For av en bustet knopp i går  
er det blitt blomst i kveld.

Nå er den sterk og stri og vill,  
en riktig løvetann,  
og strekker kry sin lille ild  
mot solens kjempebrann.

Hvor stolt og gladelig den gror!  
Men like nedenfor  
står en sørgmodig eldre bror  
og feller hvite hår.

Slik, venner, farer livet med  
all verdens løvetenner.  
Først blir de ild, så blir de sne,  
og siden gamle menner.

*Inger Hagerup, 1945*

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0. Innledning</b> .....	s. 1
1.1. Begrunnelse for valg av tema og oppgavens formål.....	s. 1
1.2. Sosialfaglig relevans.....	s. 1
1.3. Presentasjon av problemstilling og begrepsavklaringer.....	s. 2
1.4. Oppgavens disposisjon og avgrensninger.....	s. 2
<b>2.0. Teori</b> .....	s. 3
2.1. Resiliens.....	s. 3
2.1.1. <i>Resiliensteori</i> .....	s. 3
2.1.2. <i>Resiliens og barn</i> .....	s. 3
2.1.3. <i>Resiliens i ungdomstiden</i> .....	s. 4
2.1.4. <i>Resiliens i voksen alder</i> .....	s. 4
2.1.5. <i>Genetikk og resiliens</i> .....	s. 5
2.1.6. <i>Selvtillit som beskyttelsesfaktor</i> .....	s. 5
2.1.7. <i>Familieresiliens</i> .....	s. 5
2.1.8. <i>Resiliensinformert relasjonelt arbeid – sosialarbeider og klient</i> .....	s. 6
<b>3.0. Metode</b> .....	s. 8
3.1. Fremgangsmåte.....	s. 8
3.2. Datainnsamling.....	s. 10
3.3. Analyse.....	s. 11
<b>4.0. Resultater</b> .....	s. 15
4.1. Resultater artikkel 1.....	s. 15
4.2. Resultater artikkel 2.....	s. 16
4.3. Resultater artikkel 3.....	s. 16
4.4. Felles beskyttelsesfaktorer i alle artikler.....	s. 17
<b>5.0. Drøfting</b> .....	s. 18
5.1. Resiliens – felles forståelsesramme.....	s. 18
5.2. Selvtillit som beskyttelsesfaktor gjennom ulike livsfaser.....	s. 18
5.2.1. <i>Selvtillit - barn</i> .....	s. 18
5.2.2. <i>Selvtillit - ungdom og unge voksne</i> .....	s. 19
5.2.3. <i>Selvtillit - voksne</i> .....	s. 20
5.3. Familiesamhold som beskyttelsesfaktor gjennom ulike livsfaser.....	s. 21

5.3.1. <i>Familiesamhold - barn</i> .....	s. 21
5.3.2. <i>Familiesamhold - ungdom og unge voksne</i> .....	s. 21
5.3.3. <i>Familiesamhold - voksne</i> .....	s. 22
5.4. Sosialarbeiderens rolle for å fremme resiliens i ulike livsfaser.....	s. 23
5.4.1. <i>Kjønnforskjeller i resultatene</i> .....	s. 24
5.5. Studiens troverdighet .....	s. 25
<b>6.0. Konklusjon</b> .....	s. 27
<b>7.0. Litteraturliste</b> .....	s. 28
<b>Vedlegg</b> .....	

## 1.0. Innledning

### 1.1. Begrunnelse for valg av tema og oppgavens formål

Denne oppgaven omhandler begrepet *resiliens* og undersøker hvilke beskyttelsesfaktorer som er viktige for å fremme dette. Bakgrunnen for valg av tema springer ut fra et ønske om å forstå hvorfor noen mennesker som er utsatt for samme type risiko, viser store variasjoner i hvordan de håndterer vanskeligheter. Gjennom studiets praksisperiode fikk jeg verdifull erfaring fra barneverntjenesten, og var i den forbindelse i kontakt med både barn, ungdom og voksne. Gjennom samtaler fikk jeg et lite innblikk i disse menneskenes livshistorie. Felles for mange av dem var opplevelser av motgang i barndommen. Dette gjaldt både barna jeg var i kontakt med, men også deres foreldre og foresatte. Gjennom tiden i barnevernet undret jeg meg over hvordan denne motgangen kom til å påvirke barna senere i livet. Interessen for temaet ble forsterket da vi lærte om resiliens på studiet, og valget var derfor enkelt da jeg skulle velge tema for bacheloroppgaven. I løpet av studietiden har vi lært mye om barns utvikling og hva som kan være skadelig i forbindelse med dette. Et tema jeg opplever å ha mindre informasjon om, er hvilke prosesser som gjør at det for noen barn ser ut til å gå bra på tross av deres møte med risiko. Basert på denne bakgrunnen ønsket jeg å gjennomføre en grundig undersøkelse av temaet resiliens, med håp om å bidra til økt kunnskap på området.

### 1.2. Sosialfaglig relevans

Ifølge forskrift 15. mars 2019 nr. 409 om nasjonal retningslinje for sosionomutdanningen § 2, er et av hovedmålene innenfor sosionomutdanningen å utdanne reflekterte profesjonelle som er rustet til å håndtere og løse sosiale problemer. I tråd med sosialarbeideres yrkesetikk, som beskrevet av Fellesorganisasjonen (FO, 2019), er det et mål å bistå mennesker i nød for å sikre deres rettigheter og forbedre deres livskvalitet og levekår. Som sosialarbeider er en i kontakt med mennesker i sårbare livssituasjoner. Kunnskap om resiliens vil kunne være betydningsfullt i arbeidet med å hjelpe dem å mestre vanskeligheter (Stokkebekk, 2024, s. 255). Videre følger det av forskrift om nasjonal retningslinje for sosionomutdanningen § 7 b, at sosialarbeidere forventes å ha en bred forståelse av forholdene som påvirker mestring og utvikling hos mennesker i ulike aldersgrupper. Jeg anser på bakgrunn av dette, valg av tema som sosialfaglig relevant og tror at det vil bidra til å styrke min faglige kompetanse som kommende sosialarbeider.

### 1.3. Presentasjon av problemstilling og begrepsavklaringer

Resiliens er et begrep som omfavner et bredt spekter av temaer og perspektiver. På grunn av det store rommet for tolkning, er det viktig å avgrense og spesifisere hva en i ulike tilfeller legger i begrepet (Borge, 2018, s. 38-39). Som hjelp til å avgrense forskningsområdet har jeg formulert følgende problemstilling:

**«Hvilke beskyttelsesfaktorer bør en legge mest vekt på for å fremme resiliens gjennom ulike livsfaser?»**

*Resiliens* handler om å klare seg godt på tross av møter med risiko. Jeg vil også gjennom oppgaven bruke begrepene *motstandskraft* og *motstandsdyktig*, da disse er nært beslektet. Begge er begreper som referer til evnen til å håndtere motgang. Med *beskyttelsesfaktorer* menes faktorer som bidrar til å redusere negative helsemessige påvirkninger som følge av belastning (Stokkebekk, 2024, s. 245).

### 1.4. Oppgavens disposisjon og avgrensninger

I teoridelen av denne oppgaven vil jeg redegjøre for resiliens i ulike livsfaser, før jeg videre setter søkelys på beskyttelsesfaktorer knyttet til resiliens, og til slutt relasjonell resiliens. I metodekapittelet vil jeg nøye redegjøre for valg av forskning og fremgangsmåte, før jeg analyserer og legger frem resultatene fra arbeidet. I oppgavens drøfting vil jeg sette søkelys på beskyttelsesfaktorene «selvtillit» og «familiesamhold». Resultatene fra valgt forskning viser at flere andre beskyttelsesfaktorer kan ha betydning for resiliens, men at disse to ser ut til å ha spesiell betydning. På grunn av oppgavens omfang vil jeg ikke kunne inkludere alle, og velger derfor å avgrense til disse to. Av resultatene fremkommer også en tredje beskyttelsesfaktor, «sosial støtte», som også anses som betydningsfull. Jeg velger å ikke inkludere denne i drøftingen, da den i artiklene fremkommer på samfunnsnivå, og dermed faller utenfor hva problemstillingen min omhandler. Videre vil jeg, for å styrke oppgavens sosialfaglige relevans, også vektlegge sosialarbeiderens rolle i resiliensfremmende arbeid. Styrker og eventuelle svakheter i min egen studie vil diskuteres under avsnittet «studiens troverdighet». Til slutt i oppgaven vil resultatene og drøftingen konkluderes.

## 2.0. Teori

### 2.1. Resiliens

#### 2.1.1. Resiliensteori

Resiliens stammer fra det engelske ordet «resilience» og kan defineres som motstandskraft, seighet, utholdenhet eller robusthet. Begrepet stammer fra fysikken og beskriver hvordan noe som blir strukket eller belastet kan finne tilbake til opprinnelig form (Stokkebekk, 2024, s. 244). Resiliens handler om å fungere godt til tross for møter med alvorlig risiko og motgang. Alvorlig risiko kan bety for eksempel psykisk eller fysisk mishandling, krig, terror eller omsorgssvikt og forbindes med en forhøyet sannsynlighet for at mennesker utvikler vansker. Resiliens uttrykkes når en i slike unormale forhold fungerer normalt (Stokkebekk, 2024, s. 244; Borge, 2018, s. 11).

De første forskningsstudiene av resiliens ble utført for mer enn 70 år siden (Borge, 2018, s. 38). Resiliensteori henger tett sammen med utviklingsteori, og setter blant annet søkelys på ulike beskyttelsesfaktorer. Beskyttelsesfaktorer fremkommer både hos individet, i familien og i miljøet. Noen sentrale begreper som ofte assosieres med resiliens er risiko, påkjenning, stress, erfaring og tilpasningsevne (Borge, 2018, s. 39). Borge (2018) sier at omtrent halvparten av alle risikoutsatte vil oppleve å få alvorlige psykiske problemer. Tilsvarende vil den resterende halvparten ofte utvikle resiliens, og oppleve at de håndterer livet på en god måte (s. 11).

#### 2.1.2. Resiliens og barn

Som barn blir en utsatt for risiko på flere ulike måter, og de kan fremkomme på individnivå, familienivå eller samfunnsnivå. Dette kan for eksempel være iboende risikofaktorer som høyt temperament, det kan handle om å være utsatt for omsorgssvikt i familien, eller det kan handle om tap av hus og hjem som følge av naturkatastrofer. De forskjellige risikofaktorene et barn utsettes for påvirker hverandre, og utgjør et samspill (Borge, 2018, s. 80-82). I resiliensforskningen fremkommer det likevel at barn viser store individuelle forskjeller i hvordan de håndterer og møter samme risiko (Borge, 2018, s.187). Et populærvitenskapelig navn på motstandsdyktige barn er «løvetannbarn». Løvetannbarn klarer seg på tross av en vanskelig oppvekst, og tar i bruk særegne egenskaper i sine omgivelser. Resiliens oppstår i slike tilfeller via et samarbeid mellom omgivelsenes egenskaper og de individuelle egenskapene barnet selv er i besittelse av. Dette betyr at «løvetannbarn» ikke oppstår kun på

grunn av personlige forhold eller personlighet alene. Borge (2018) påpeker at en bør forstå resiliens som en «løvetanneng», ikke bare én enkelt løvetann. Hun utdyper dette ved å vise til at det er mange faktorer som må være på plass for at en løvetann skal vokse. Det avhenger blant annet av været, av jordsmonn og av næring. På samme måte finnes det mange forhold i omgivelsene som må være på plass for at et risikobarn skal kunne utvikle seg på best mulig måte (s. 27-28).

### *2.1.3. Resiliens i ungdomstiden*

Ungdomstiden er for mange en turbulent periode av livet. Det kan likevel være vanskelig å skille mellom hva som kan forstås som naturlige utfordringer, og hvilke faktorer som er mer risikofylte. Noen ganger kan en på grunn av dette stå i fare for å tro at ungdomstiden utgjør en større risiko enn det som egentlig er tilfelle (Borge, 2018, s. 193). Vanskelige følelser kan være hverdagslig for mange, men det er likevel en glidende overgang mellom disse og mer alvorlige tilstander. Noen ungdommer strever i perioder for så å komme seg videre, mens andre bærer med seg de psykiske utfordringene over i voksenlivet (Grøholt et al., 2015, s. 371). Borge (2018) sier at det i ungdomstiden er omsorg, varme og godhet fra andre som er de mest virksomme beskyttelsesfaktorene. Videre fremkommer det at puberteten inntreffer i en periode hvor det sosiale rundt den enkelte ungdom er spesielt viktig for den psykologiske fungeringen (s. 193).

### *2.1.4. Resiliens i voksen alder*

Mange voksne har opplevd motgang i barndommen. Noen av dem viser seg å ha hatt god utvikling gjennom hele livet, mens andre har kronisk vedvarende utfordringer. Noen er stabile og viser forbedring, mens andre kanskje er ustabile og blir verre over tid. Resiliens hos voksne blir ofte forbundet med uttrykket «solskinshistorier» (Borge, 2018, s.187). Et viktig element i resiliensforskning handler om «vendepunkter». I løpet av et livsløp kan ulike vendepunkter åpne for nye muligheter. Dette kan for eksempel føre til at en som i utgangspunktet sliter som følge av motgang tidlig i livet, kan få rettet opp i tilværelsen. For noen kan slike vendepunkter være vanlige hendelser som å få ny jobb, bli kvitt økonomisk gjeld eller å få barn (Borge, 2018, s. 187).



### 2.1.5. Genetikk og resiliens

En velkjent debatt som har pågått over lang tid er debatten om hvorvidt psykologisk og sosial utvikling påvirkes av arv eller miljø (Rutter, 2006, referert i Borge, 2018, s. 222). Det er likevel enighet om at begge faktorene er viktige, og at de påvirker hverandre i varierende grad. Når en snakker om miljø i forbindelse med resiliens vil det alltid være noen grader av genetikk som spiller inn. Det samme gjelder motsatt, i den forstand at resiliens ikke *bare* er et genetisk trekk. Resiliens vil variere i forbindelse med de situasjonene en møter, og erfaringer en gjør seg (Borge, 2018, s. 223).

### 2.1.6. Selvtillit som beskyttelsesfaktor

*Selvtillit* henger sammen med *selvfølelsen*, og handler om kontakten en har med seg selv. Selvtillit handler om å ha tillit til at en kan og får til noe. Øiestad (2011) sier at «*det en kan er en viktig del av den en er*» (Øiestad, 2011, s. 27). Å ha god selvfølelse handler blant annet om å ha tro på seg selv og vite hva en mestrer. Et barn som har utfordringer med selvfølelsen og mestringsopplevelser vil kunne streve med å ta eierskap til egne suksesser (Øiestad, 2011, s. 28).

Barnepsykiater Michael Rutter utførte mange resiliensstudier med fokus på de «mestrende barna» på 70 og 80 tallet. Rutter (1979) forteller at begrepet *mestring* er et begrep som må ses i forhold til flere ulike faktorer. Det må blant annet tas hensyn til alder, kjønn, ferdigheter og temperament. Videre poengterer han at *mestring* ikke bør sidestilles med det å løse et problem, da det ikke alltid er gode løsninger på problemer. Likevel mener han at det kan oppstå mestringsmuligheter i problematiske situasjoner (Rutter, 1985, referert i Sommerschild, 1998, s. 33). Rutter var på 80-tallet skeptisk til hvor gode resultater resiliensforskningen hadde gitt. Han konkluderte likevel med at det var to åpenbare faktorer som bidro til å øke motstandskraft. Disse to faktorene var «egne erfaringer om å kunne noe» og «trygge stabile emosjonelle tilknytninger» (Rutter, 1985, referert i Sommerschild, 1998, s. 33-34).

### 2.1.7. Familieresiliens

En relasjon oppstår mellom mennesker som interagerer med hverandre på ulike måter. Som mennesker er vi avhengige av gode relasjoner. Gode relasjoner og sosial støtte bidrar både til å bedre generell psykisk helse, men er også med på å redusere eller dempe helseskadelige

påvirkninger som følge av belastning. Relasjoner kan med andre ord anses som en beskyttelsesfaktor som bidrar til resiliens (Cohen og Wills, 1985, referert i Stokkebekk, 2024, s. 245). En av de viktigste faktorene som bidrar til motstandsdyktige barn er «foreldre-barn-relasjoner» (Stokkebekk, 2024, s. 248). Å ha minimum én stabil og tilstedeværende relasjon med en støttende forelder eller en annen omsorgsperson, er den viktigste enkeltfaktoren for å utvikle resiliens hos barn (Masten, 2018, referert i Stokkebekk, 2024, s. 248). Å ha en «nær fortrolig» virker til å ha en beskyttende effekt på sårbare barn (Sommerschild, 1998, s. 31). Den enkelte voksne bør gi utviklingsstøttende beskyttelse gjennom å tilpasse seg barnets behov. Barn går gjennom mange ulike faser. Som liten trenger en foreldre som er tett på, mens en i ungdomstiden trenger at foreldrene gir rom for identitetsutvikling og individualitet. Felles i alle fasene er at barn ønsker trygge bånd med egne omsorgspersoner (Stokkebekk, 2024, s. 248-249). Videre kan gode relasjoner til besteforeldre og søsken også bidra til resiliensutvikling etter alvorlig belastning (Grøholt et al., 2015, s. 262).

Professor i psykologi og forsker John Gottman (2016) mener at en kombinasjon av flere negative faktorer øker risikoen for barns uhelse og mangel på velvære. Han forklarer at foreldre er viktige for å motvirke dette. For å kunne hjelpe barna på best mulig måte sier han at det er viktig at foreldre bygger sterke emosjonelle bånd med barna, slik at barnas emosjonelle intelligens utvikles. Barn som opplever seg respektert og verdsatt i egen familie har bedre skoleprestasjoner, har sterkere vennskap, lever sunnere og er generelt mer vellykkede (Gottman, 2016, s. 35). Bevisst foreldreskap kan være et hensiktsmessig verktøy å anvende i møte med egne barn. Å være en bevisst forelder innebærer å ta hensyn til og være bevisst egen påvirkning i samspill med barnet (Øiestad, 2011, s. 34).

### *2.1.8. Resiliensinformert relasjonelt arbeid – sosialarbeider og klient*

Som en resiliensinformert sosialarbeider vil det være viktig å forstå hva som er årsaken til klientens vansker. For å finne ut dette, må en blant annet ha kunnskap om og kunne identifisere psykososiale risikofaktorer (Stokkebekk, 2024, s. 243). En forutsetning for å oppnå god behandling er i mange tilfeller at det oppstår en god relasjon mellom sosialarbeider og klient (Christiansen og Lorås, 2024, s. 15). Som en resiliensorientert sosialarbeider vil det være viktig å forsøke å få et bredt bilde av ulike faktorer som kan øke resiliens hos enkeltmennesket. Noen kan håndtere en kortvarig krise uten problemer, men slite med å håndtere langvarige utfordringer. Hos andre er det motsatt. Tidlig og riktig intervensjon kan i

mange tilfeller forebygge vansker for mennesker utsatt for risiko (Grøholt et al., 2015, s. 372). Stokkebekk (2024) påpeker at for mennesker som står i langvarige og vedvarende utfordringer, kan innsikt i og kunnskap om resiliens tilføre håp og mulige løsninger. Resiliens danner et grunnlag for å identifisere ressurser og styrker, og i slike situasjoner kan den bidra til å skape mening og verdier. Resiliens representerer med andre ord både et relasjonelt fenomen og en serie prosesser som en sosialarbeider kan bidra til å fremme i møte med enkeltindivider og familier (s. 255).

### 3.0. Metode

Jeg har valgt å benytte litteraturstudie som metode i denne oppgaven og vil med det som utgangspunkt gjøre en analyse av et utvalg av studier som finnes innenfor det fagområdet jeg har valgt. Når en gjennomfører en litteraturstudie samler en inn litteratur, gjennomgår den kritisk og sammenfatter informasjonen en finner (Magnus og Bakketeig, 2000, referert i Thidemann, 2019, s.77). Grunnen til at jeg har valgt litteraturstudie, er at det for meg fremstår som den mest relevante metoden med tanke på valg av tema og problemstilling. Som hjelp, og for å belyse problemstillingen har jeg valgt ut tre vitenskapelige og fagfelleverderte artikler. At artiklene er fagfelleverderte betyr at noen som er ekspert på feltet allerede har kvalitetsvurdert og godkjent artiklene (Thidemann, 2019, s. 67). Målet er at artiklene skal bidra til å svare på problemstillingen, og forhåpentligvis gi oppdatert forståelse av kunnskapen på området (Thidemann, 2019 s. 78).

#### 3.1. Fremgangsmåte

Jeg har latt meg inspirere av Thidemann (2019) helt fra starten av arbeidet med litteraturstudien og har valgt å følge en systematisk søkeprosess bestående av flere trinn (s. 82). Jeg startet prosessen med å lage en prosjektskisse hvor jeg konkretiserte valg av tema. Med prosjektskissen som utgangspunkt, valgte jeg ut to databaser for utføring av søk. Jeg valgte Oria og Idunn som mine databaser i søket. For å hjelpe meg å presisere spørsmålet mitt, samt systematisere og planlegge søk, brukte jeg et PICO-skjema. PICO står for Population/Patient/Problem, Intervention, Comparison, Outcome. PICO-skjemaet brukes for å gjøre problemstillingen søkbar (Thidemann, 2019 s.82-84). Tabellen under viser PICO-skjemaet jeg utformet i starten av arbeidet med oppgaven. Jeg utelot bokstav C da jeg i denne oppgaven ikke skal sammenligne tiltak.

Tabell 1: PICO-skjema

(P) Population/patient/problem	(I) Intervention	(O) Outcomes
Risikoutsatte barn, ungdom og voksne	Fremme resiliens	Viktige beskyttelsesfaktorer for utvikling av resiliens

(Thidemann, 2019, s. 84)

Med PICO-skjemaet som utgangspunkt fant jeg frem til aktuelle søkeord, selv om ikke alle disse ble benyttet. Disse søkeordene er oppført under, i tabell 2. (Se vedlegg 1 for oversikt over søkehistorikk).

Tabell 2: Relevante søkeord for innledende søk

(P) Population/patient/problem	(I) Intervention	(O) Outcomes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barn/children</li> <li>• Ungdom/unge/adolescents /youth</li> <li>• Voksne/adults</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resiliens/resilience</li> <li>• Utvikling/development</li> <li>• Negative livshendelser/negative life events</li> <li>• Motgang og barndom/childhood adversity</li> <li>• Motgang/adversity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskyttelsesfaktorer/protective factors</li> <li>• Mening med livet/meaning of life</li> <li>• Mental helse/mental health</li> <li>• Livskvalitet/quality of life</li> </ul>

(Fritt etter Thidemann, 2019, s. 84)

#### Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Ved bruk av PICO-skjemaet fikk jeg også hjelp til å klargjøre hva jeg ville inkludere og ekskludere i søk. Inklusjons og eksklusjonskriteriene jeg kom frem til ble avgrenset både gjennom databasenes filter-funksjon og manuelt gjennom skumlesing av artikler og sammendrag. Jeg ønsket blant annet fagfelleverderte artikler på norsk, engelsk, svensk eller dansk. Under viser en tabell med oversikt over de kriteriene jeg kom frem til.

Inklusjonskriteriet «utgitt siste 5 år» inkluderer år 2018, da jeg startet med søk i 2023.

Tabell 3: Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriterier	Eksklusjonskriterier
Fagfellevurdering	Ikke fagfellevurdert
Vitenskapelige artikler	Fagartikler
Utgitt siste 5 år	Eldre enn 5 år
Overførbart til sosialt arbeid	Ikke overførbart til sosialt arbeid
Overførbart til norske forhold	Ikke overførbart til norske forhold
Engelsk, norsk, svensk eller dansk språk	

Jeg så etter en IMRaD struktur (Introduksjon, Metode, Resultat, Diskusjon) når jeg gjennomgikk artiklene. Med dette som utgangspunkt leter en blant annet etter studiens hensikt, hvordan forskeren har gått frem, hva forskeren fant og hva resultatene betyr (Thidemann, 2019, s. 68-69).

### 3.2. Datainnsamling

Jeg startet søkeprosessen med bredere søk, eksempelvis med søkeordet «resiliens». Allerede på første søk fant jeg en aktuell artikkel – et såkalt «blinkskudd» (Thidemann, 2019, s. 81). Søkeordet «resiliens» gav med nevnte avgrensninger 148 funn. Flesteparten av treffene møtte ikke kriteriene, men på side 7 lå artikkelen «a systematic review of amenable resilience factors that moderate and/or mediate the relationship between childhood adversity and mental health in young people». Den fattet min interesse da den i overskriften viste at den tok for seg resiliens hos både barn og unge voksne (fra 13-24 år). De videre søkene har foregått både på norsk og engelsk, men etter antall aktuelle treff i søk nummer 1, forstod jeg at jeg hovedsakelig måtte innstille meg på å lete på engelsk for å kunne besvare problemstillingen. I forbindelse med noen søk brukte jeg trunkering for å utvide søket. Dette gjøres ved å sette (\*) bak ordstammen og øker med dette antall treff. Jeg prøvde meg også fram med kombinasjoner av AND og OR. Denne metoden sikrer treff som inneholder både søkeord nr. 1 og nr. 2 (Thidemann, 2019, s. 87).

Gjennom søkene noterte jeg ned nye relevante søkeord, noe som gav meg en enda tydeligere avgrensning. Å finne litteratur som tok for seg resiliens som begrep var ikke særlig vanskelig. Å finne artikler som støttet opp om problemstillingen i forhold til hvordan resiliens påvirker en gjennom hele livet, var derimot vanskeligere. Gjennom å lese teori om begrepet, fant jeg enda flere søkeord. Etter en stund endte jeg opp med søkestrengen «life events AND resilience». Dette søket gav meg artikkelen «life events and adolescent depressive symptoms: protective factors associated with resilience». Dette var en artikkel jeg gjenkjente da jeg ble gjort oppmerksom på den når jeg leste referanselisten i en annen artikkel. Dette gjorde meg sikrere i min avgjørelse på at dette var en aktuell artikkel. Jeg satt nå med to studier som omhandlet barn og ungdom. I og med at problemstillingen min også omhandlet voksne prøvde jeg søkestrengen «resilience AND adversity AND adult\*». Dette gav 1184 treff. I utgangspunktet var dette i overkant mange treff, men på side nr. 1 fant jeg artikkelen «Some call it resilience, A profile of dynamic resilience-related factors in older adult survivors of childhood institutional adversity and maltreatment».

På et tidspunkt var jeg usikker på om de to førstnevnte artiklene hadde for mange likhetstrekk. Jeg endte likevel opp med å bruke begge, da den første artikkelen er fra 2018 og dermed begynner å bli noen år gammel. Artikkel nummer 2 er litt nyere, men støtter samtidig opp om

forskningen i artikkel 1. Artikkel nummer 2 er gjennomført i Norge. Å bruke disse spesifikke artiklene gav meg forskning fra både inn og utland, noe jeg så på som positivt for oppgaven. En annen styrke ved artikkel 2 er at det er et populasjonsbasert design med stor utvalgsstørrelse. En svakhet i denne studien er derimot den lave deltakelsesraten på 53%. Artikkel 1 veier opp for dette med store mengder kvalitetssjekket data. Artikkel 3 er en kvalitativ studie og gir et mer personlig innblikk i tema resiliens enn de to andre artiklene.

Neste steg i prosessen var å kvalitetssjekke valgte artikler (Thidemann, 2019 s. 91). Som hjelp til å gjennomføre dette har jeg utarbeidet litteraturmatriser med mål om å få bedre oversikt over artiklenes innhold og kvalitet (Thidemann, 2019, s. 95). Litteraturmatrisene følger i tabell 4-6. Jeg vil videre foreta en analyse av resultatdelen av valgte artikler for å kunne besvare spørsmålet som legges til grunn for denne studien (Thidemann, 2019, s. 109).

### 3.3. Analyse

Å analysere en tekst gjør en for å forstå innholdet bedre. Dette gjøres ved å lese teksten kritisk og reflektere over det en leser. Det er ofte nødvendig å gjøre dette flere ganger, og det vil være hensiktsmessig å bruke tid på. Når en analyserer leter en etter hva tekstens hensikt er, hvilken problemstilling artikkelens forfattere ønsker å få svar på, og hvilke forskningsspørsmål de anvender for å oppnå dette (Thidemann, 2019, s. 92-93).

I starten av analyseprosessen leste jeg alle artiklene i sin helhet for å få overblikk over artiklenes hovedtema. Deretter gjorde jeg en mer detaljert analyse for å få en bredere forståelse av innholdet. Dette gjorde jeg ved å gå inn i den enkelte artikkel og lese deler av teksten nøye, i tillegg til å fargekode teksten med markeringstusjer (Thidemann, 2019, s. 92-93). I artiklenes resultatdel fant jeg en oppsummering av temaene og funnene artikkelen kom frem til (Aveyard, 2019, s. 141, referert i Thidemann, 2019, s.97). Videre i arbeidet satte jeg opp en litteraturmatrise over hver artikkel for å få et ryddig utgangspunkt. Ut ifra disse litteraturmatrisene fikk jeg god oversikt over de enkelte artiklenes innhold og resultater, og kunne derfra sammenligne artiklene. Når jeg sammenlignet så jeg etter felles tema i artiklene, samt likheter og ulikheter i materialet (Thidemann, 2019, s. 93-95). Nedenfor følger litteraturmatrisene over hver av de tre artiklene.

Tabell 4: Artikkel 1

Artikkel 1: 8 nasjonaliteter	Fritz, J., de Graaff, A. M., Caisley H., van Harmelen, A-L. & Wilkinson P. O. (2018) A Systematic Review of Amenable Resilience Factors That Moderate and/or Mediate the Relationship Between Childhood Adversity and Mental Health in Young People. <i>Frontiers</i> , 9. <a href="https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00230">https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00230</a>
Hensikt	Å få en helhetlig oversikt over empirisk støttede resiliensfaktorer. Dette fordi det vil kunne være viktig for intervensjoner i forholdt til å øke resiliens hos unge mennesker.
Metode	Forfatterne søkte systematisk på Web of Science, PsycINFO og Scopus etter engelsk, tysk og nederlandsk litteratur. De inkluderte kohortstudier som undersøkte om en resiliensfaktor hadde sammenheng med motgang i barndommen og psykisk uhelse hos ungdom. Ut ifra denne litteraturen gjorde de en ny og systematisk gjennomgang av sosiale, emosjonelle, kognitive og/eller atferdsmessige beskyttelsesfaktorer etter motgang i barndommen.
Utvalg	Studien inkluderte 22 studier fra åtte ulike nasjonaliteter. Gjennomsnittsalderen hos de unge voksne litteraturen omhandlet var 13-24 år.
Resultater	Studien avdekket bevis for 20 forskjellige virkningsfulle beskyttelsesfaktorer. Forfatterne kom frem til at intervensjoner som forbedrer disse beskyttelsesfaktorene kan redusere risikoen for psykisk uhelse etter motgang i barndommen. Det ble også funnet støtte for at beskyttelsesfaktorer fungerer som komplekse sammenhengende systemer.
Kvalitet	Fra et fagfelleurdert tidsskrift, og av nyere dato. Forfatterne er grundige og redegjør nøye for fremgangsmåte. De oppgir selv potensielle begrensninger ved studien. Forfatterne har gjort en narrativ syntese og tatt utgangspunkt i 22 andre studier. De har kvalitetssjekket studiene og gått fra 3108 studier til 22.
Etikk	Forfatterne har gjort etiske vurderinger gjennom kvalitetsjekkning av valgte studier.
Relevans	Studiens hensikt er å få en helhetlig oversikt over empirisk støttede beskyttelsesfaktorer. Dette vil være relevant for sosialt arbeid, da det vil kunne ha betydning for mennesker en møter i profesjonsutøvelsen. Videre danner disse beskyttelsesfaktorene et bakteppe for min forståelse av begrepet resiliens, og vil derfor være relevant for meg å inkludere i det videre arbeidet med oppgaven.

(Fritt etter Thidemann, 2019, s. 95)



Tabell 5: Artikkel

Artikkel 2: Norge	Askeland, K. G., Bøe, T., Breivik, K., La Greca, A. M., Sivertsen, B. & Hysing, M. (2020). Life events and adolescent depressive symptoms: Protective factors associated with resilience. <i>PLOS ONE 15(6): e0234109</i> . <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234109">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234109</a>
Hensikt	Å undersøke sammenhengen mellom negative livshendelser og symptomer på depresjon hos unge voksne, samt å undersøke påvirkningen av beskyttelsesfaktorer i forbindelse med resiliens.
Metode	Studien er basert på en undersøkelse utført i Hordaland våren 2012. Undersøkelsen var digital og bestod av spørsmål som dekket informasjon i alt fra demografisk bakgrunn, livsstils-faktorer, psykiske helseproblemer og resiliens.
Utvalg	Alle ungdommer født mellom 1993 og 1995 som bodde i landet på gitt tidspunkt ble invitert til å delta, enten via informasjon fra skolen eller fra hjemmet.
Resultater	Å oppleve et høyere antall negative livshendelser var relatert til økning i depressive symptomer. Studien fant ut at fem individuelle beskyttelsesfaktorer var assosiert med færre symptomer.
Kvalitet	Studien er fra et fagfelle-vurdert tidsskrift, og av nyere dato. Forfatterne redegjør nøye for fremgangsmåte. De oppgir selv potensielle begrensninger ved studien, blant annet at deltakelsesraten i undersøkelsen var på 53%, noe som kan ha ført til skjevhet i utvalget. Forfatterne diskuterer videre om ungdom med psykisk uhelse kan ha vært mindre tilbøyelige til å delta i undersøkelsen, og at dette derfor ikke gir et riktig bilde av samfunnet. Studiens styrker er at den har et populasjonsbasert design med stor utvalgsstørrelse.
Etikk	Forfatterne redegjør for etisk godkjenning og etisk god behandling av deltakerne. Studien har et eget avsnitt som omhandler etiske vurderinger gjort i forbindelse med undersøkelsen.
Relevans	Studiens hensikt viser fokuset på depresjon som en spesifikk utfordring hos unge voksne i dagens samfunn. Det er relevant å identifisere faktorer som kan bidra til å forhindre dette. Jeg går ikke spesifikt inn på temaet depresjon i min oppgave, men resultatene fra studien viser likevel viktigheten av beskyttelsesfaktorer, og hvordan kombinasjonen av slike faktorer har relevans for resiliens i møte med negative livshendelser generelt. Jeg mener derfor at denne studien er relevant for å bidra til å svare på min problemstilling.

(Fritt etter Thidemann, 2019, s. 95)

Tabell 6: Artikkel 3

Artikkel 3: Irland	Mc Gee, S. L., Maercker A., Carr, A. & Thoma, M. V. (2020). «Some call it resilience»: A profile of dynamic resilience-related factors in older adult survivors of childhood institutional adversity and maltreatment. <i>Child Abuse &amp; Neglect</i> , 107. <a href="https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104565">https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104565</a>
Hensikt	Studien undersøker faktorer assosiert med resiliens hos eldre voksne som har vært utsatt for institusjonell motgang og mishandling i barndommen.
Metode	Det ble gjennomført kvalitative dybde-, semistrukturerte intervjuer som varte mellom 60–120 min. Transkriberte intervjuer ble analysert ved hjelp av metoden Framework Analysis.
Utvalg	Deltakerne bestod av 17 voksne, 10 kvinner og 7 menn, i alderen 50–77 år (gjennomsnittsalder = 60 år). Alle deltakerne hadde opplevd motgang og mishandling i institusjonsmiljøer i løpet av barndommen og/eller ungdomsårene.
Resultater	Studien kom frem til ni temaer som omhandlet kjerne-, interne og eksterne beskyttelsesfaktorer forbundet med resiliens. Resultatene støtter et dynamisk begrep om motstandskraft som en iboende egenskap, men også som et sett av atferd, tanker og holdninger som kan læres. Studien kategoriserte deltakerne i tre nivåer basert på graden av tilstedeværende motstandskraft: høy, gjennomsnittlig eller lav-resiliens.
Kvalitet	Fra et fagfelleurdert tidsskrift, og av nyere dato. Forfatterne er grundige og redegjør nøye for fremgangsmåte. De oppgir potensielle begrensninger ved studien, blant annet at utvalget er en homogen gruppe med lignende bakgrunn og erfaringer, herunder irske mennesker som har vært utsatt for barndomsinstitusjonell motgang og mishandling. På en side vil dette kunne være en svakhet, men på en annen side har utvalget en del fellestrekk som vil kunne sammenlignes med andre mennesker i resten av verden – for eksempel institusjonsplassering og fysisk og/eller psykisk mishandling.
Etikk	Forfatterne argumenterer for valg av metode ved å vise til at dette ville være den mest etisk forsvarlige måten å gå frem på.
Relevans	Studien er en kvalitativ studie og hadde som hensikt å undersøke faktorer assosiert med resiliens hos eldre voksne som har vært utsatt for institusjonell motgang og mishandling i barndommen. De to andre valgte artiklene tar for seg unge voksne. Denne studien omhandler eldre voksne og er derfor med å danne et bredere bilde av resiliens og bidrar på denne måten til at problemstillingen som helhet blir belyst.

(Fritt etter Thidemann, 2019, s. 95)

## 4.0. Resultater

### 4.1. Resultater artikkel 1

Artikkel 1 forteller at en historie med motgang i barndommen gjør at en har økt risiko for psykisk uhelse, men at resiliensfremmende faktorer kan redusere risikoen. Forfatterne gir en helhetlig oversikt over empirisk støttede beskyttelsesfaktorer for intervensjoner rettet mot å øke resiliens hos unge. Studien er en gjennomgang av sosiale, emosjonelle, kognitive og/eller atferdsmessige beskyttelsesfaktorer i barndommen, og kommer frem til at det finnes empirisk støtte for 13 beskyttelsesfaktorer på individnivå, 6 på familienivå og 1 på samfunnsnivå.

Beskyttelsesfaktorene studien kom frem til følger i tabell 7.

Tabell 7: beskyttelsesfaktorer i artikkel 1

Individnivå	Familienivå	Samfunnsnivå
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Høy mental fleksibilitet</li> <li>• Høy kognitiv revurdering</li> <li>• Lite grubling</li> <li>• Høy toleranse for vanskeligheter</li> <li>• Lavt uttrykk for hjelpeløshet</li> <li>• Lav aggresjon</li> <li>• Lav bruk av alkohol som mestringsstrategi</li> <li>• Lav usikker tilknytning</li> <li>• Lavt uttrykk for avvisning</li> <li>• Lite styrt av andre</li> <li>• Lav ego-overkontroll</li> <li>• Lav ego-underkontroll</li> <li>• Høy selvtillit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Høy utvidet familiestøtte</li> <li>• Nær familiestøtte</li> <li>• Familiesamhold</li> <li>• Positiv familiekultur</li> <li>• Foreldreinvolvering</li> <li>• Positiv oppdragelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Høy sosial støtte</li> </ul>

Disse funnene er en fordel for psykisk helse hos mennesker utsatt for motgang i barndommen. Forfatterne påpeker at beskyttelsesfaktorene ikke bør studeres isolert, men at kombinasjoner av beskyttelsesfaktorer bør tas i betraktning når en forutsier psykisk uhelse etter motgang i barndommen. Studien konkluderer med at intervensjoner som forbedrer individuelle, familiemessige og/eller sosial støtte-resiliensfaktorer, kan redusere risikoen for psykisk uhelse etter motgang i barndommen. Til slutt i studien konkluderes det med at beskyttelsesfaktorer på individ og familienivå er de mest effektive.

## 4.2. Resultater artikkel 2

Depresjon er et folkehelseproblem blant ungdom. Studien identifiserer faktorer som kan bidra til å forhindre utvikling av depressive symptomer i ungdomsårene. Forfatterne undersøker sammenhengen mellom negative livshendelser og depressive symptomer blant unge. Studien konkluderer med fem forebyggende faktorer. Tre på individnivå, én på familienivå og én på samfunnsnivå. Beskyttelsesfaktorene følger i tabell 8.

Tabell 8: beskyttelsesfaktorer i artikkel 2

Individnivå	Familienivå	Samfunnsnivå
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Målorientering</li> <li>• Selvtillit</li> <li>• Sosial kompetanse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiesamhold</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosial støtte</li> </ul>

Forfatterne konkluderer med at å oppleve et høyere antall negative livshendelser var relatert til økning i depressive symptomer, men at ovennevnte faktorer var assosiert med færre symptomer. To faktorer ble gitt spesiell oppmerksomhet i forbindelse med økning av resiliens hos unge, herunder innsats for å fremme selvtillit og familiesamhold. Kun disse to faktorene var signifikant assosiert med færre depressive symptomer for begge kjønn, med tillegg av sosial støtte for jenter.

## 4.3. Resultater artikkel 3

Artikkel 3 synliggjør at motgang og mishandling i barndommen kan ha negative effekter senere i livet, men at ny forskning viser at visse faktorer kan lette motstandskraften hos voksne med disse opplevelsene. Forfatterne kom frem til ni temaer for beskyttelsesfaktorer. Beskyttelsesfaktorene følger i tabell 9.

Tabell 9: beskyttelsesfaktorer i artikkel 3

Individnivå	Familienivå	Samfunnsnivå
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personlighetsegenskaper</li> <li>• Prosessering</li> <li>• Innflytelsesrike hendelser og opplevelser</li> <li>• Personlig tro</li> <li>• Måloppnåelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttesystemer/familiebånd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttesystemer</li> <li>• Anerkjennelse</li> <li>• Kollektiv identitet</li> <li>• Tilgang til tjenester</li> </ul>

Forfatterne konkluderer med at motstandskraft er et dynamisk begrep som ikke bare kan forstås som en iboende egenskap, men også som et sett av atferd, tanker og holdninger som

kan læres. Mestringsferdighetene en utvikler ved hjelp av disse faktorene kan bidra til å fremme velvære og motstandskraft i voksen alder.

#### 4.4. Felles beskyttelsesfaktorer i alle artikler

Etter å ha analysert artiklene har jeg kommet frem til tre felles beskyttelsesfaktorer i alle artiklene. Disse faktorene kan se ut til å være viktige for å fremme resiliens både hos unge med generelle psykiske helseproblemer, hos unge med depresjonslidelse og hos voksne som har opplevd motgang og mishandling i barndommen. De tre beskyttelsesfaktorene følger i tabell 10.

*Tabell 10: felles motstandsfaktorer i alle tre artikler*

Individnivå	Familienivå	Samfunnsnivå
<ul style="list-style-type: none"><li>Selvtillit/personlighetsegenskaper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Familiesamhold</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sosial støtte</li></ul>

Jeg vil i oppgavens drøfting fokusere på beskyttelsesfaktorene «selvtillit» og «familiesamhold». Jeg velger, som nevnt innledningsvis, ikke å inkludere beskyttelsesfaktoren «sosial støtte» da den i artiklene fremkommer på samfunnsnivå, og dermed faller utenfor hva problemstillingen min omhandler.

## 5.0. Drøfting

### 5.1. Resiliens – felles forståelsesramme

Gjennom den analyserte litteraturen fremgår det en felles forståelse av resiliens som en prosess i enkeltmenneskets evne til å håndtere og tilpasse seg motgang. Askeland et al. (2020) definerer resiliens som en prosess hvor et individ klarer seg godt, selv når det er utsatt for risikofaktorer som kan forstyrre normal utvikling. Det understrekes at resiliens opererer innenfor en kontekst av alvorlig motgang, og adskiller seg dermed fra mer hverdagslige stressfaktorer som for eksempel eksamenspress eller utfordringer i familien (Stokkebekk, 2024, s. 244). Videre beskriver Mc Gee et al. (2020) resiliens som en dynamisk prosess som involverer et samspill mellom arv og miljø. Fritz et al. (2018) støtter opp under denne forståelsen ved å fremheve resiliens som et skiftende konsept, ikke som en statisk egenskap. Samlet sett reflekterer den litteraturen jeg har gjennomgått denne forståelsesrammen av resiliens.

Funn fra valgte artikler indikerer at flere beskyttelsesfaktorer kan bidra til å fremme resiliens hos mennesker som har opplevd motgang. Borge, (2018) påpeker at disse beskyttelsesfaktorene fremkommer både hos individet, i familien og i miljøet. Analysen av artiklene gav større forståelse for de ulike beskyttelsesfaktorenes betydning, både individuelt og i samspill med hverandre. En fellesnevner blant alle artiklene er enigheten om at både selvtillit og familiesamhold ser ut til å være to av de mest sentrale faktorene for å fremme resiliens.

### 5.2. Selvtillit som beskyttelsesfaktor gjennom ulike livsfaser

#### 5.2.1. Selvtillit - barn

Gjennom studiene om selvtillit som beskyttelsesfaktor for barn, kommer det tydelig frem at resiliensprosesser starter tidlig i livet. Borge (2018) understreker betydningen av å styrke barnets selvfølelse samtidig som en arbeider for å bekjempe risiko i barnets omgivelser. Barnets selvtillit viser seg ofte gjennom fysiske ferdigheter eller en positiv selvoppfatning, og spiller en viktig rolle i deres evne til å håndtere utfordringer (Gjelsvik, 2000, referert i Borge, 2018, s. 35). Forskningen brukt i denne studien tegner et bilde av de motstandsdyktige barna. Felles for disse er blant annet et sterkt selvbilde. Selv for helt små barn kan et godt selvbilde vise seg gjennom for eksempel fysiske ferdigheter. Det er viktig å forstå at barnets subjektive

oppfatning av seg selv vil kunne ha innvirkning på selvtilliten, og at denne indre evalueringen har størst betydning (Sommerschild, 1998, s. 41). Barn er beslutningstakere og har anledning til å bygge selvtillit gjennom egne valg. Som sosialarbeider har en mulighet til å hjelpe barna å mestre ulike situasjoner. Evnen til mestring er viktig for å forebygge følelser av hjelpeløshet og håpløshet. I tillegg vil det være hensiktsmessig å hjelpe barn med stressmestring, samt hjelpe barnet til å øve opp sin psykiske motstandskraft (Borge, 2018, s.35-37).

Resultatene fra forskningen gir innsikt i ulike prosesser som utvikler det mestrende barnets sterke sider. Resiliens, som et dynamisk begrep, viser seg å være en egenskap som påvirkes og formes av barnets omgivelser. Et såkalt «løvetannbarn» tar i bruk særegne egenskaper i møte med sine omgivelser, og dette uttrykket vil kunne variere over tid. Med riktig hjelp og oppmuntring kan barn under påkjenninger oppnå krefter til å håndtere ny risiko, utfordringer og skuffelser, med rakere rygg og større selvtillit (Borge, 2018, s. 27-28). Borge (2018) understreker betydningen av å betrakte løvetannbarn som løvetanneng, der flere faktorer må være til stede for at de skal vokse og trives. Dette inkluderer forhold som været, jordsmonnet og næring (s. 27-28). I overført betydning kan værforholdene symbolisere livets stormer og rolige perioder. Videre kan jordsmonn kanskje reflektere det å befinne seg i et miljø for trygg utvikling, og tilførsel av næring å for eksempel bli møtt på egne følelser. Disse faktorene kan bidra til å danne fundamentet for barnas vekst.

### *5.2.2. Selvtillit - ungdom og unge voksne*

Studien utført av Fritz et al. (2018) tok utgangspunkt i 22 andre studier. Blant disse studiene ble det påvist at sammenhengen mellom ulike faktorer, inkludert vold og posttraumatiske stresssymptomer, kun var til stede hos ungdommer med lav selvtillit. Selvtillit, som er nært knyttet til selvfølelse, representerer troen på egen mestringsevne og et grunnleggende tillitsforhold til seg selv. Å ha god selvfølelse kan fungere som en form for immunforsvar for psyken, og dermed øke resiliens hos ungdom (Øiestad, 2011, s. 27-28). Å hjelpe og veilede unge til selv å styrke egen selvtillit, vil kunne gi dem innsikt i at de selv sitter på ressurser som kan bidra til motstandsdyktighet (Borge, 2018, s. 207).

Etter en grundig kartlegging av depresjon blant unge voksne, konkluderte Askeland et al. (2020) med at et økt antall negative livshendelser var assosiert med en økning i depressive symptomer. Disse symptomene økte spesielt mellom barndommen og ungdomsårene, og var

spesielt tilstedeværende hos jenter (Askeland et al., 2020). Studien viser at jenter i ungdomsårene er omtrent dobbelt så sårbare for depresjon sammenlignet med gutter. Forfatterne påpeker at «høyere selvtillit», «aktiv bruk av mestringsstrategier» og «positiv selvpoppfatning» er beskyttelsesfaktorer som kan være effektive for å forebygge depresjon. Høyere selvtillit var direkte assosiert med færre symptomer og viste seg som den mest innflytelsesrike beskyttende faktoren hos både gutter og jenter. Resultatene indikerer likevel at det kan se ut til at dette kan være spesielt viktig for ungdomsjenter. Med hensyn til resiliens, som påvirkes av både genetiske og miljømessige faktorer, antyder studien at selvtillit har en genetisk komponent, men at graden av denne påvirkningen også kan formes av enkeltmenneskets livserfaringer (Askeland et al., 2020). Vendepunkter som å for eksempel å oppnå en grunnutdanning, kan tenkes å kunne påvirke unges evne til å håndtere fremtidige utfordringer og motgang.

### 5.2.3. Selvtillit - voksne

I Mc Gee et al.'s (2020) studie uttrykte flertallet av deltakerne at det å bli eldre hadde medført en økt evne til å ta beslutninger og bedre bruk av mestringsstrategier. Mange av dem reflekterte over barndommen og den motgangen de hadde møtt som noe som gjorde dem mer robuste på lang sikt. En deltaker formulerte det på denne måten; *“Ironically, I wouldn't be the person I am, except for living that life (...) yeah it was bad, but look at, I'm the person I am 'cause I've grown from that.”* (kvinne, 57) (egen kursiv) (Mc Gee et al., 2020, kap. 4.6.1). Denne kvinnen uttrykker en styrke i det å ha gjennomgått vanskeligheter, noe som tyder på at hun kan ha utviklet en god selvfølelse. På samme måte antydet andre av deltakerne i denne studien at mestringsferdighetene hadde utviklet seg gjennom motgangen i barndommen, og at det hadde direkte innvirkning på deres motstandskraft i voksen alder (Mc Gee et al., 2020).

På et indre plan ble det betraktet som viktig å ha en iboende sterk karakter for å kunne oppnå motstandskraft. Mc Gee et al. (2020) kategoriserte deltakerne i tre nivåer basert på graden av tilstedeværende motstandskraft: høy, gjennomsnittlig eller lav-resiliens. En fellesnevner blant de høyresiliente deltakerne var at alle hadde gjennomført utdanning på universitetsnivå. Dette ble forklart med deres individuelle motivasjon for personlig vekst og måloppnåelse. Når en vurderte interne faktorer i studien, viste «personlighetsegenskaper» at flertallet av deltakerne i høy- og gjennomsnittsgruppene støttet karakterstyrken, i motsetning til kun én deltaker i lav-resiliensgruppen. Det kan derfor tyde på at det kreves en viss grad av selvtillit og indre



motivasjon for å oppnå høy utdanning etter å ha opplevd en betydelig mengde motgang tidlig i livet. Med tanke på resiliens som en dynamisk egenskap kan det tenkes at det finnes mulighet for å gjenvinne selvtilliten etter å ha mistet den.

### 5.3. Familiesamhold som beskyttelsesfaktor gjennom ulike livsfaser

#### 5.3.1. Familiesamhold - barn

Fritz et al. (2018) fremhever i sin studie viktigheten av intervensjoner som kan forbedre familiesamhold som en måte å redusere psykisk uhelse blant barn som har opplevd motgang. Denne konklusjonen støttes av Gottman (2016), som påpeker at barn som opplever kjærlighet og støtte fra foreldrene sine er bedre beskyttet mot videre risiko (s. 35). En bevisst tilnærming til foreldrerollen, hvor foreldrene er oppmerksomme på barnets følelsesmessige behov, kan bidra til å styrke barnets resiliens (Øiestad, 2011, s. 34). Trygge omgivelser og stabilitet i oppveksten skaper et fundament for barnets utvikling, og kan dermed bidra til sunn utvikling. Når barn står overfor vendepunkter i livet, som for eksempel overgangen til skole, blir støtte og omsorg fra omsorgspersoner avgjørende. Denne støtten kan bidra til å bygge opp barnets motstandskraft og evne til å håndtere påkjenninger (Borge, 2018, s. 94). Samlet sett viser disse funnene hvordan et positivt og støttende familie- og omsorgsmiljø kan være en viktig faktor for å fremme resiliens hos barn.

#### 5.3.2. Familiesamhold - ungdom og unge voksne

Askeland et al. (2020) kom i sin studie frem til at å oppleve et høyere antall negative livshendelser var relatert til en økning av depresjon hos ungdom, men at beskyttelsesfaktoren «familiesamhold» var assosiert med færre symptomer. Dette støttes av andre studier som har vist at ungdom som oppfattes som motstandsdyktige rapporterer om mer positive forhold til familien, og mer sosial støtte (Gottman, 2016, s. 31-35). Borge (2018) understreker betydningen av omsorg, varme og godhet fra andre i møte med ungdom i risiko (s. 193). Øiestad (2011) bekrefter også denne teorien ved å fremheve at å være en varm og omsorgsfull forelder, som blant annet handler om å være imøtekommende og lyttende, vil kunne bidra til en mer selvstendig ungdom (s. 189). En bevisst forelder er oppmerksom på hvordan den unge har det på innsiden, på dens følelser og erfaringer, og justerer deretter egne reaksjoner til beste for ungdommens selvfølelse (Øiestad, 2011, s. 34). Samlet peker denne forskningen på viktigheten av å styrke familieband og etablere et støttende omsorgsmiljø for å fremme unges selvstendighet, psykiske helse og motstandskraft.

### 5.3.3. Familiesamhold - voksne

I Mc Gee et al.'s (2020) studie ble sosial støtte fremhevet som viktig av alle deltakerne. Flertallet identifiserte også at aspekter ved å overvinne motgang i barndommen var sentrale i deres utvikling av motstandskraft. En deltaker uttalte: *“I resented it at the time, but you might think this is an awful strange thing to say, but it’s true in my case, I feel that where I am today, some of it is because of the way I was raised. And there’s no doubt about that in my mind. (...) I know this is a very important part of my life at the moment, and always will be.”* (kvinne, 66) (egen kursiv) (Mc Gee et al., 2020, kap. 4.3). Denne kvinnen erkjenner at motstanden og vanskelighetene hun opplevde i barndommen er en viktig del av hennes liv og identitet. Noe som er verdt å merke seg er at deltakerne i studien vokste opp på institusjoner, ikke i tradisjonelle familiestrukturer. Mange av dem manglet den typen familieband en normalt assosierer med barndommen. Likevel forteller noen av deltakerne at de på grunn av deres felles barndomserfaringer opplevde fellesskap og slektskap til hverandre. En av deltakerne sammenlignet denne forbindelsen med familieband (Mc Gee et al. 2020). Dette illustrerer hvordan begrepet «familie» kan tolkes på flere måter, og hvordan tilknytningen og støtten fra andre mennesker kan være like betydningsfullt som biologiske familieband når det gjelder utvikling av resiliens.

For mange av deltakerne i Mc Gee et al.'s (2020) studie var det å få egne barn et viktig vendepunkt i livet. Det var et gjennomgående ønske hos dem om å gi barna en bedre oppvekst enn det de selv hadde hatt. En av deltakerne uttrykker det på denne måten; *“Even for one second in your life, feeling the way I did through my entire childhood. I try to protect them. I never want my children to feel not loved or not wanted”* (kvinne, 57) (egen kursiv) (Mc Gee et al., 2020, kap. 4.6.3). En annen deltaker opplevde det å få barn som motivasjon til å slutte å drikke alkohol og sa i et intervju; *«I thought back to my own childhood, and I was thinking, am I any good to him, you know, drinking? And do I want him to grow up like I grew up? (...) So the next thing, right, I said, look, I’ll go off the beer. And I went off the beer.”* (mann, 50) (egen kursiv) (Mc Gee et al., 2020, kap. 4.5.1). Disse vendepunktene gav deltakerne en følelse av mening og hensikt i livet. Mindre, men likevel betydningsfulle vendepunkter inkluderte å starte i terapi, få en stabil jobb eller fullføre voksenopplæring. For andre var de hendelsene som gjenopprettet følelsesmessige bånd de mest betydningsfulle. Dette kunne være å finne slektninger eller bare oppleve følelsen av å ha en familie (Mc Gee et al., 2020). Dette

understreker viktigheten av nære relasjoner, spesielt til familien, som her viser seg å være en mellommenneskelig beskyttelsesfaktor som øker motstandskraft.

#### 5.4. Sosialarbeiderens rolle for å fremme resiliens gjennom ulike livsfaser

Å fremme resiliens i ulike livsfaser krever en grundig forståelse av individuelle og familiemessige behov, samt en bevissthet om hvordan psykososiale utfordringer påvirker menneskers fungering. Sosialarbeidere spiller en viktig rolle i å identifisere og håndtere disse utfordringene på en måte som styrker individets evne til å håndtere motgang (Borge, 2018, s.34-35). Som en resiliensorientert sosialarbeider vil det være nødvendig å gjøre en grundig kartlegging av årsakene til psykososiale utfordringer, samtidig som det er viktig å anerkjenne at risiko ikke alltid fører til dårligere livskvalitet eller uhelse. For å kunne gjøre en slik kartlegging på en god måte, vil det kunne være avgjørende å oppnå en god og trygg relasjon til klienten (Christiansen og Lorås, 2024, s. 15). Det finnes ingen resiliensgaranti, og individuelle reaksjoner på risiko vil variere. Noen kan oppleve en positiv utvikling til tross for motgang, mens andre vil kunne trenge individuelle og spesifikke tiltak for å kunne håndtere utfordringene de møter. På bakgrunn av dette vil det være avgjørende å tilpasse intervensjoner ut ifra enkeltmenneskers behov og ressurser (Stokkebekk, 2024, s. 243).

Det vil være hensiktsmessig å søke etter, og opparbeide seg ny kunnskap om hvordan risikobarn håndterer vanskeligheter. For å kunne gi effektiv hjelp bør en når en undersøker resiliensutvikling, rette oppmerksomheten mot de positive unntakene fra en dårlig utvikling, og ikke bare legge vekt på de tilfellene hvor det gikk galt. Resiliens er ikke noe som oppstår i et engangstilfelle, men noe som forekommer i prosesser som er til stede i ulik grad i oppveksten. Videre får denne utviklingen av resiliens betydning for hvordan en mestrer livet som voksen. På bakgrunn av denne kunnskapen vil det være viktig som sosialarbeider å se på resiliens i et utviklings- og livsløpsperspektiv (Borge, 2018, s. 35-37).

Tidlig intervensjon er viktig for å forebygge at barn utvikler permanente problemer som vedvarer hele livet (Borge, 2018, s. 35). Å hjelpe klienter med integrering i arbeidsmarkedet kan eksempelvis bidra til å øke deres følelse av normalitet og tilhørighet til samfunnet, etter å ha opplevd en vanskelig start på livet. Mc Gee et al.'s (2020) studie viser at flertallet av deltakerne benyttet seg av ulike utdanningsmuligheter, og mange rapporterte om forbedrede livsforhold som et resultat av dette. Eksempelvis fortalte noen av deltakerne at det å delta i voksenopplæring gav mulighet for en god karriere og bedre økonomi. Dette understreker

viktigheten av å tilrettelegge for tilgang til slike ressurser og tjenester som en del av en helhetlig tilnærming. Målet må være å gjennom slike intervensjoner bidra til å styrke enkeltmenneskets resiliens og dermed øke deres livskvalitet (Mc Gee et al., 2020).

#### *5.4.1. Kjønnforskjeller i resultatene*

I Askeland et al.'s (2020) studie ble det funnet at både selvtillit og familiesamhold var knyttet til færre depressive symptomer blant både jenter og gutter. Det ble også observert at det var en sammenheng mellom beskyttelsesfaktorene og kjønn, og det ble antydnet at jenter opplevde en større reduksjon i depressive symptomer når disse beskyttelsesfaktorene var til stede. For gutter var familiesamhold den eneste andre faktoren som var assosiert med mindre depressive symptomer, mens jenter i tillegg hadde nytte av sosial støtte. I Mc Gee et al.'s (2020) studie ble det også observert kjønnforskjeller i resultatene. I dette tilfellet fremkom kjønnforskjellene i forhold til mestringsstil, med kvinner som viste mer positiv mestring enn menn. Mc Gee et al. (2020) understreker at en likevel bør ta i betraktning at undersøkelsen ble utført på en spesifikk gruppe mennesker, herunder voksne, irske mennesker som har vært utsatt for institusjonalisert motgang. Studien viser selv til et behov for mer forskning på akkurat dette området, men resultatene kan likevel være interessante å merke seg (Mc Gee et al., 2020).

Kunnskap om kjønnforskjeller i forbindelse med resiliens gir en mer nyansert forståelse av hvordan ulike faktorer påvirker resiliens hos ulike grupper mennesker. Denne informasjonen understreker viktigheten av å ta hensyn til individuelle forskjeller hos mennesker som står i vanskelige situasjoner, og bidrar til en mer helhetlig forståelse av hvordan en som sosialarbeider kan tilpasse intervensjoner for å møte individuelle behov. Likevel understreker disse kjønnforskjellene behovet for videre forskning i forhold til hvordan forskjellige faktorer påvirker resiliens hos ulike grupper mennesker. Disse forskjellene, og behovet for ytterligere studier, antyder også at det vil kunne finnes elementer ved resultatene som ikke gjelder for alle. Selv om det viser seg å være nyttig å forstå hvordan ulike faktorer påvirker resiliens, kan det også være viktig å erkjenne at det fremdeles er mye vi ikke vet.

## 5.5. Studiens troverdighet

Å vurdere ens egen studie kritisk er viktig for å bidra til å styrke studiens troverdighet. Dette gjør en blant annet gjennom å diskutere og nøye redegjøre for fremgangsmåte (Thidemann, 2019, s. 26). I denne studien har jeg forsøkt å identifisere de mest relevante artiklene for å kunne besvare problemstillingen min. Denne prosessen var både utfordrende og tidkrevende da jeg ønsket å besvare hvordan resiliens påvirker en gjennom hele livet, ikke bare i en bestemt livsfase. Valget om å gjøre en litteraturstudie med utgangspunkt i andres studier innebærer at grunnlaget for forståelsen av forskningen vil være min egen subjektive tolkning. Resultatene jeg kom frem til og studien jeg har gjort, kunne derfor kanskje sett annerledes ut hvis noen andre hadde tolket samme funn. Videre kan det faktum at forskningen ikke er på mitt eget morsmål, også kunne ha påvirket min tolkning av materialet.

For å sikre troverdighet har jeg forsøkt å være så systematisk som mulig i beskrivelsen av fremgangsmåte. Likevel er det en mulighet for at jeg kan ha oversett relevant litteratur som kunne styrket studiens kvalitet. Når jeg gjorde litteratursøk, har jeg muligens vært «heldig» og gjennom skumlesing av overskrifter funnet aktuelle artikler selv med store antall treff. Jeg har undret meg underveis om jeg kunne ha funnet enda mer relevante artikler hvis jeg var stødigere i søkemetoden. Her kommer min lille erfaring med litteratursøk til kort, i tillegg til tidsbegrensningen på oppgaveskrivingen. For å ivareta troverdigheten i studien er det ene inklusjonskriteriet at artiklene skal være fagfellevurderte, noe som sikrer en viss kvalitet. Jeg har likevel også gjennomgått artiklene manuelt.

Videre har jeg benyttet to kvantitative og en kvalitativ studie, noe som har gjort sammenligningen av funn mer utfordrende. Til tross for mitt forsøk på å være så systematisk som mulig, anerkjenner jeg at dette kan være en svakhet i forbindelse med drøftingen av resultater. For å kunne svare på problemstillingen har jeg forsøkt å inkludere relevant, anerkjent og mye brukt litteratur. Jeg har vektlagt at det skal komme fra pålitelige kilder. Jeg har brukt både eldre og nyere litteratur for å gi et bredt perspektiv, og har i arbeidet vært bevisst hvilken kontekst litteraturen er ment for. Siden resiliens er en omfattende teori, har jeg bevisst valgt å være mer detaljert i drøftingen, både i forhold til teori og artiklenes innhold. Dette på grunn av begrensningene i oppgavens omfang, og fordi jeg ikke vil kunne gjøre en fullstendig gjennomgang av alle elementer ved teorien i teorikapittelet. Jeg har likevel vært

nøye med å holde meg til hovedtemaet. At artiklens resultater samstemmer med store deler av teorien jeg har brukt, styrker studiens troverdighet.

## 6.0. Konklusjon

Denne oppgaven tydeliggjør en konsekvent oppfatning av resiliens som en dynamisk prosess, som varierer gjennom ulike livsfaser, fra barndom til voksen alder. Målet som sosialarbeider er å hjelpe enkeltmennesker på best mulig måte. Når en undersøger resiliensutvikling bør en rette oppmerksomheten mot de positive unntakene fra en dårlig utvikling, og ikke bare legge vekt på de tilfellene hvor det gikk galt. Resiliens er ikke noe som oppstår i et engangstilfelle, men noe som forekommer i prosesser som er til stede i ulik grad i oppveksten. Videre får denne utviklingen av resiliens betydning for hvordan en mestrer livet som voksen. På bakgrunn av denne kunnskapen vil det være viktig å se på resiliens i et utviklings- og livsløpsperspektiv. Beskyttelsesfaktorene «selvtillit» og «familiesamhold» bidrar til å styrke individets evne til å håndtere motgang. Disse beskyttelsesfaktorene viser seg å være viktige i alle livsfaser og svarer med dette direkte på problemstillingen. Videre vil tidlig intervensjon være hensiktsmessig for å forebygge at barn utvikler permanente problemer som vedvarer hele livet. Disse funnene kan ha betydning for sosialarbeideres praksis, og vil kunne bidra til å gjøre det lettere å tilrettelegge, samt tilpasse hjelp ut ifra enkeltmenneskers behov. Studien viser en samstemt forståelse av resiliens, men den avslører samtidig et behov for mer forskning angående hvordan resiliens påvirker ulike individer, slik det for eksempel gjenspeiles gjennom kjønnsforskjeller identifisert i studiene. Som sosialarbeider bør fokuset være å støtte enkeltmennesker i å styrke sin resiliens. Målet må være at flest mulig som har opplevd motgang i barndommen, skal kunne identifisere seg som løvetannbarn – utholdende, tilpasningsdyktige og i stand til å finne styrke og tilfredshet, selv i møte med ny motgang.

## 7.0. Litteraturliste

- Askeland, K. G., Bøe, T., Breivik, K., La Greca, A. M., Sivertsen, B., & Hysing, M. (2020). Life events and adolescent depressive symptoms: Protective factors associated with resilience. *PLOS ONE*, 15(6), e0234109.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234109>
- Borge, A. I. H. (2018). *Resiliens: Risiko og sunn utvikling* (3. utg.). Gyldendal. \* (277 sider)
- Christiansen, J. C. V., & Lorås L. (2024). Hva er relasjonelt arbeid. I S. K. Lindeman & L. Lorås (Red.), *Håndbok i relasjonelt arbeid* (s. 15-23). Fagbokforlaget. \* (8 sider)
- Fellesorganisasjonen (FO). (2019). Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere. <https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1585635696/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf> \* (6 sider)
- Forskrift om nasjonal retningslinje for sosionomutdanning (2019). *Forskrift om nasjonal retningslinje for sosionomutdanning* (FOR-2019-03-15-409). Lovdata.  
<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2019-03-15-409>
- Fritz, J., De Graaff, A. M., Caisley, H., Van Harmelen, A.-L., & Wilkinson, P. O. (2018). A Systematic Review of Amenable Resilience Factors That Moderate and/or Mediate the Relationship Between Childhood Adversity and Mental Health in Young People. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 230. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00230>
- Gottman, J. M. (2016). *Hjerteforeldre: De fem enkle stegene som bygger barnets selvtillit og hjelper dem å vokse sosialt, emosjonelt og intellektuelt*. Panta. \* (32 sider)
- Grøholt, B. (2015). *Lærebok i barne- og ungdomspsykiatri* (5. utgave.). Universitetsforlaget. \* (17 sider)



- Mc Gee, S. L., Maercker, A., Carr, A., & Thoma, M. V. (2020). "Some call it resilience": A profile of dynamic resilience-related factors in older adult survivors of childhood institutional adversity and maltreatment. *Child Abuse Negl*, 107, 104565–104565. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104565>
- Sommerschild, H. (1998). Mestring som styrende begrep. I Grøholt, B., Sommerschild, H., & Gjærum, B. (Red.), *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Tano Aschehoug. \* **(42 sider)**
- Stokkebekk, J. (2024). Resiliensinformert relasjonelt arbeid. I S. K. Lindeman & L. Lorås (Red.), *Håndbok i relasjonelt arbeid* (s. 243-257). Fagbokforlaget. \* **(14 sider)**
- Thidemann, I.-J. (2019). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter: Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving* (2. utgave.). Universitetsforlaget. \* **(128 sider)**
- Øiestad, G. (2011). *Selvfølelsen hos barn og unge*. Gyldendal. \* **(327 sider)**

**Valgfritt pensum = 851 sider**

## Vedlegg

### Vedlegg 1

Tabell 11: søkehistorikk

Søkedato	Søk nummer	Søkeord og ordkombinasjoner	Avgrensninger	Antall treff	Utvalgte artikler
20.10.23	1	Resiliens	Se tabell 3	148	1
	2	Resiliens OG mening	~	1	0
06.02.24	3	Resilience	~	118 358	0
13.02.24	4	Resilien*	~	143 289	0
~	5	Life events AND resilience	~	7652	1
01.03.24	6	Resilience AND/OR protective factors	~	4139	0
~	7	Resilience AND children	~	12 291	0
~	8	Resilience AND youth	~	6132	0
~	9	Resilience AND meaning of life	~	1439	0
15.03.24	10	Resilience AND adversity	~	3722	0
~	11	Resilience AND negative life events	~	1259	0
~	12	Resilience AND adolescents AND adversity	~	735	0
~	13	Resilience AND adversity AND adult	~	1184	1

(Fritt etter Thidemann, 2019, s. 89)