

EXAMENSARBETE

Våren 2008

*Institutionen för beteendevetenskap
Psykologi*

Resilience, positiva känslor och livsmening

Författare

Annika Thiger Arfwidsson

Handledare

Bo Persson

RESILIENCE, POSITIVA KÄNSLOR OCH LIVSMENING

Annika Thiger Arfwidsson

Stämmer det att ju högre resilience (återhämtningsförmåga) en individ har och ju mera av positiva känslor, desto större livsmening har hon också? Resilience är att vid psykologisk stress tillfälligt kunna gå ifrån sin vanliga nivå för självkontroll och när stressmomentet försvunnit återgå dit igen. En enkätundersökning har gjorts med 39 deltagare där variablerna resilience, positiva känslor och livsmening undersökts. Resultatet visar att både resilience och positiva känslor är positivt relaterade till livsmening. Full mediering visas för positiva känslor vilket innebär att de är en av flera möjliga mekanismer i processen mellan resilience och livsmening. Fler tänkbara mekanismer att undersöka skulle kunna vara hopp och mänskligt stöd och frågeställningen skulle även kunna testas i experiment.

Nyckelord: resilience, positiva känslor, livsmening, mediering

I den här studien undersöks sambandet mellan resilience, positiva känslor och livsmening. *Resilience* (återhämtningsförmåga) kan beskrivas så här: Någon utsätts för psykologisk stress. Om hon har hög resilience kan hon då tillfälligt gå ifrån sin vanliga nivå för självkontroll och när stressmomentet försvunnit återgå dit igen (Block & Kremen, 1996). Det är en generaliserad förmåga och inte en engångsföreteelse. Resilience är en dynamisk reglering av impulser och hämningar. ”The full construct of ego-resiliency requires the ability to effectively reduce control as well as to effectively increase control to expand attention as well as to narrow attention” (Block, 2002, sid. 12). Resilience används i den här rapporten för de engelska orden resilience, ego resilience och psychological resilience.

Självkontroll är det sätt som varje individ har att reagera på sina egna impulser. Det kan vara att hålla dem tillbaka eller att uttrycka dem och i vilken utsträckning det sker. (Block & Kremen, 1996). Resilience handlar om vilken form av självkontroll som används. Om självkontrollen är god skulle individen enligt Blocks teori vara så underkontrollerad som möjligt och så överkontrollerad som är nödvändigt. Detta betyder att hon har lätt att uttrycka impulser men kan ändå hindra uttryckandet när hon så bedömer nödvändigt. Konkreta exempel på att någon har god förmåga är att hon kan skjuta upp tillfredsställelse och hålla tillbaka aggression, att hon kan visa försiktighet i nya ostrukturerade livssituationer men ändå upptäcka omgivningen på ett lekfullt sätt. Enligt Freud (refererat i Block & Kremen, 1996) kan individen reflektera kring handlingar hon planerar och de konsekvenser de kan få. Ett annat exempel från samma källa är att hon i sin personlighetsstruktur internaliserat goda förebilder som visat på möjligheter att få kärlek och som förhindrat upplevelser av övergivenhet. I Blocks och Kremens (1996) studie diskuteras begreppen resilience och intelligens och man frågar sig vilket bidrag vart och ett av dessa begrepp ger till förståelse av beteende och adaptationförmåga. Resultaten visar att människor med resilience tenderar att vara mera

inriktade mot den värld som levs mellan människor och känner sig mera bekväma och kompetenta där. Man jämför med människor med hög IQ som har större förmåga inom arbetslivet och har svårare att nå god mänsklig kontakt. En människa med hög resilience visar sig öppen för nya erfarenheter, är inte långsint, är sällskaplig och generös mot andra och återhämtar sig snabbt från stressfyllda situationer. Resilience är viktigt för psykologisk hälsa och att kunna koppla yttre restriktioner i omvärlden till sin egen motivation och sina egna behov.

Flores, Cicchetti och Rogosch (2005) undersöker följderna för barn av att ha behandlats illa (maltreatment) under uppväxten. Deras undersökningsgrupp är barn med latinamerikansk bakgrund och frågeställningen är hur deras resilience påverkats. Forskning har visat (U.S Department of Health and Human Services, National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, Cicchetti, Cicchetti & Lynch, Cicchetti & Rogosch, De-Bellis, Baum, et al., DeBellis, Keshaven, et al., Malinowsky-Rummel & Hansen, Trickett & Mac Bride-Chang, refererat i Flores et al., 2005) att de i USA är en högriskgrupp för att utveckla dåligt fungerande och psykisk sjukdom under livstiden. Resultatet visar att dessa barn har färre områden av fungerande med hög resilience än barn som behandlats väl. De visar mer av aggressivt beteende och har fler svårigheter i interpersonella relationer. När man såg på vilka resurser som kunde förutsäga gott fungerande såg man att de som hade att göra med resilience och självkontroll var viktigast. Cicchetti och Rogosch (2007) gör även en undersökning av barn på lägerskolor och här har man också med mätning av två hormon (cortisol och DHEA, en förelöpare till stresshormonerna) som påverkas vid stress. Forskning har visat samband mellan cortisol och DHEA och individuella skillnader i emotionalitet, kognitivt fungerande, hälsa och beteende. Resultaten av denna studie visade att resilience och självkontroll skilde barn som blivit illa behandlade från normalt behandlade barn och att om dessa variabler fanns hos barnet kunde det förutsäga snabb återhämtning. Högre cortisolnivåer kunde i allmänhet kopplas till lägre resilience med undantag för de barn som utsatts för fysiska övergrepp där högre cortisolnivå var kopplad till hög resilience. Författarna säger att en möjlig tolkning av detta är att det barn som trots fysiska övergrepp fortfarande kan möta stress med ökad cortisolnivå också visar stor strävan till kompetens.

Livsmening handlar om upplevelsen av meningsfullhet och motivation. Meningsfullhet kan definieras som i vilken utsträckning individen upplever att livet har en känslomässig innebörd (Antonovsky, 2005). Livet med dess problem och krav är värt att ägna energi åt, att vara engagerad och delaktig i och problemen kan tacklas som utmaningar. Antonovsky (refererad i Antonovsky, 2005) har formulerat begreppet KASAM (känsla av sammanhang). Det begreppet består av tre delar, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Han betonar att meningsfullhet inte bara har en kognitiv aspekt utan också har med motivation att göra. Detta framkom särskilt när han i studier granskade intervjuprotokoll och uppfattade att deltagarna talade om vikten av att vara delaktig och engagerad. Eriksson och Lindström (2005) gör i en artikel en systematisk genomgång av resultat från studier av de två variablerna KASAM och hälsa under åren 1992-2003. I resultaten från studierna visas stark relation mellan KASAM och upplevd hälsa, i synnerhet mental hälsa. Ju starkare KASAM någon har, ju mindre mängd subjektiva klagomål och ju färre symptom på sjukdom har hon. Slutsatserna talar om KASAM och mental hälsa som oberoende begrepp men korrelerade. KASAM är, säger man, en mediator som bidrar på vägen mellan stress och hälsa. KASAM har även

en dämpande effekt. Den som har höga värden på KASAM verkar ha lättare till återhämtning i stressfyllda situationer. Man beskriver i sitt resultat att KASAM både har en huvudeffekt, är en mediator och har en dämpande effekt. Dessutom kan KASAM förutsäga hälsa och stark korrelation finns till positiva känslor.

Ett annat sätt att definiera livsmening är att någon upplever att livet har betydelse ur ett större perspektiv (King, Hicks, Krull & Del Gaiso, 2006). Några menar vidare (Kim, Lee, Yu, Lee & Puig, 2005) att ökad livsmening hjälper människor komma igenom svårigheter och känna tillfredsställelse med sig själva. Livsmening är här en skyddande faktor. I en ytterligare studie (Seligman, Rashid & Parks, 2006) definieras mening som att använda sina talanger och gåvor i tillhörighet och tjänande av något som man tänker är större än sig själv.

I en studie (King et al., 2006) har relationen mellan *positiva känslor och livsmening* undersökts. Man förutsäger i sin studie att ju mera av positiva känslor någon har desto större är upplevelsen av livsmening och att det skulle gälla både i nutid och för livet allmänt. Resultatet visar att upplevelser av livsmening är starkt positivt kopplade till upplevelser av positiv sinnesstämning. Den starkaste prediktorn för livsmening samma dag var de positiva känslor som upplevdes den dagen. Resultatet tyder på, hävdar man, att positiva känslor kan föra med sig en mottaglighet hos individen att känna att livet är meningsfullt. De kan också öka individens känslighet för det som kan upplevas meningsfullt i en aktivitet men också för det meningslösa. Utifrån de här resultaten tänker man sig en modell för samband mellan positiva känslor och livsmening. Positiva känslor har kognitiva effekter som gör att individen får ett globalt fokus och ett breddat tänkesätt och så kan göra kreativa kopplingar mellan olika faktorer. Man menar också att positiva känslor påverkar motivationen och kan göra de personliga erfarenheter som har med livsmening tillgängliga. Då blir det möjligt för individen att koppla erfarenheterna till händelser i nuet och på så sätt hitta betydelsen för sig själv. Det breddade tänkandet hjälper individen svara på frågan: Vad gör livet meningsfullt? Man talar själva om begränsningen i denna studie till upplevelsen av mening och tar inte upp sökande av mening.

Sambandet mellan hopp, *livsmening och resilience* undersöktes i en studie av 2677 koreanska tonåringar (Kim et al., 2005). Man ville få fram skyddsfaktorer som underlättar utvecklingen av resilience. Författarna utgick från tidigare forskning och vad den säger om skyddande faktorer. Bland dessa finns individuella faktorer såsom IQ, self-efficacy, sociala och problemlösande förmågor, socialt stöd från vänner, lärare, grannar och samhället samt familjefaktorer där kvaliteten i familjereaktionerna och föräldrarnas attityder ingår. I den här studien valde man att undersöka variablerna hopp och livsmening. Snyder hävdar att de som har hög nivå av hopp (refererat i Kim et al., 2005) antar utmaningar, fokuserar på att lyckas och att kunna nå mål och bibehåller positiv emotionell balans. Författarna menar vidare att ökad livsmening hjälper människor komma igenom svårigheter och känna tillfredsställelse med sig själva. De ville undersöka hur effektivt hopp och livsmening påverkar tonåringars utvecklande av resilience. Deras hypotes var att de skyddande faktorerna har en positiv relation till anpassningsförmåga (adaptation) i skolan och att riskfaktorer har en negativ. Man förutsade att de skyddande faktorerna är viktigare än riskfaktorerna. Riskfaktorer kan t.ex. vara föräldrars skilsmässa eller kriminella vänner. I undersökningen hade man från början en indelning av tonåringarna i fyra grupper: resilient (hög adaptationsnivå och hög nivå med svårigheter), illa behandlad (låg adaptationsnivå och hög nivå av svårigheter), kompetent (hög adaptationsnivå och låg nivå av svårigheter) och sårbar

(låg adaptionsnivå och låg nivå av svårigheter). Man ville undersöka de två grupperna resilient och illabehandlade särskilt och förutsade skillnad mellan dem avseende skyddsfaktorer för anpassningsförmåga i skolan. Man förutsade också att faktorerna hopp och livsmening är signifikanta när det gäller att skilja den gruppen man betecknar resilient och gruppen man betecknar illa behandlade. Resultatet visade som förutsagt positiv relation mellan skyddande faktorer och förmåga till anpassning i skolan. De skyddande faktorer som visat störst inflytande på förmåga till anpassning var lärarstöd, hopp och livsmening och de skilde på ett signifikant sätt den grupp som betecknats resilient från den grupp som betecknats illa behandlade. Författarna menar att resultatet tyder på att de skyddande faktorerna är viktigare än riskfaktorerna när det gäller att förklara förmågan till anpassning i skolan. Utifrån dessa resultat talar man om vikten av att fortsätta undersöka faktorerna hopp och livsmening och hur de bidrar till tonåringars utvecklande av resilience. I denna studie har man inte kunnat förklara detta.

Positiva känslor (emotions, affects) har visats ha kognitiva och fysiologiska effekter för människan (Tugade & Fredrickson, 2004). Man utgår från broaden-and-build theory of emotions (Fredrickson, refererad i Tugade & Fredrickson, 2004). Positiva känslor som t.ex. intresse och glädje ger människan bredare synfält i stunden vilket innebär tillgång till fler tankar och möjliga handlingsätt. De negativa däremot, ilska t.ex., minskar synfältet och förbereder människan för flykt eller attack. De för också med sig reaktioner i hjärtats kranskärl som i sin tur kan påverka blodtryck, puls och hjärtfrekvens. I undersökningen mäter man fysiologiska förändringar med hjälp av EKG, blodtryckmätning och olika typer av mätning av pulsen. Författarna hävdar att de positiva känslorna kan ta bort de förändringar som de negativa känslorna medför i hjärtats kranskärl och gör det genom sin breddande inverkan på tankar och handlingar. Man säger att positiva känslor kan användas för att studsas tillbaka från negativa känsloupplevelser (Tugade & Fredrickson, 2004). Seligman et al. (2006) undersöker effekten av att använda positiv psykoterapi (PPT) för patienter med depression av mildare och kraftigare typ. Den här behandlingen jämförs med det man kallar vanlig behandling i form av samtal och medicinering och kombinationer av dessa. Positiv psykoterapi bygger på en hypotes om att depressioner kan behandlas på bra sätt inte bara genom att minska negativa symptom utan främst genom att bygga positiva känslor, livsmening och karaktärsegenskaper. Man menar att man genom att öka positiva resurser hos en människa direkt motverkar negativa symptom och man tänker sig även att en buffert för framtiden byggs upp. Man pekar på att deprimerade människor ofta saknar positiva känslor, upplevelser av mening och engagemang. Detta tolkas ofta vara en följd av depression men författarna menar att detta kan vara orsaken till depression. I behandlingen används övningar för att patienten ska upptäcka sina starka sidor, sådant hon kan vara tacksam över och olika sätt att uppskatta och njuta av livet. Man behandlar i studien både i grupp och individuellt, beroende på grad av depression. De med svårare depression behandlas individuellt. Seligman (refererad i Seligman et al., 2006) har en teori kring att ett lyckligt liv kan bestå av tre olika delar, ett angenämt liv, ett engagerat liv och ett meningsfullt liv. Ett angenämt liv innehåller positiva känslor kring dåtid, nutid och framtid och individen har förmåga att öka och hålla kvar positiva känslor. Ett engagerat liv innehåller engagemang och delaktighet i arbete, relationer och fritid. I det meningsfulla livet kan individen använda sina starka sidor och talanger i tillhörighet och delaktighet till något som hon upplever större än sig själv. Resultatet av de behandlingar som gjorts i studien visar större förbättring av symptom och större återhämtning från

depression både när det gäller individuell behandling och behandling i grupp jämfört med vanlig behandling. Även upplevelsen av lycka ökade. Förbättringen för gruppbehandlingen var varaktig vid uppföljning ett år efter behandling. Bland begränsningarna för denna studie nämndes att man haft små stickprov.

Sambandet mellan *resilience* och *positiva känslor* och stress i slutet av livet har undersökts i en studie (Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006). Här undersöks hur olika skyddande faktorer formar och modifierar den dagliga stressupplevelsen hos äldre människor. Forskarna förutsade att dagliga variationer i de positiva känslorna främjar både motståndskraft mot och återhämtning från stress. De hävdade även att det faktum att positiva känslor är till nytta varje dag beror på individuella skillnader i resilience. Man använde en modell för affekt från Zautra, Smith, Affleck och Tennen (refererad i Ong et al., 2006) där man tänker sig att positiva känslor kan minska negativa känslor under de dagar då stressnivån är förhöjd. Resultaten av studien visar att nyttan av positiva känslor är störst när individen befinner sig under stress och att de positiva känslorna är mer vanliga bland dem som har hög resilience. Man visar även att sett över tid hjälper positiva känslor individer med hög resilience att återhämta sig från motgång. Man tänker sig att resilience kan ha en integrerande funktion och att det kan främja adaptation genom att tillåta individen uppleva emotionell komplexitet mitt i stressande situationer och att då samtidigt kunna använda sina positiva känslor för att på ett bra sätt återhämta sig från de upplevelserna.

Sambandet mellan *resilience* och *positiva känslor* undersöktes även i studien av Tugade och Fredrickson (2004). Där visade man att upplevelsen av positiva känslor bidrog till snabbare återhämtning fysiologiskt från negativ känslomässig upphetsning. Man visade också att deltagare med hög resilience upplevde höga nivåer av ångest och frustration, dvs. de insåg det negativa i den stressituation de mötte. De kunde trots detta uppleva positiva känslor mitt ibland de negativa. Deltagare med hög resilience rapporterade fler känslor som iver, lycka och intresse än de med låg resilience. Upplevelsen av positiva känslor har bidragit till erfarenheter av positiv mening i negativa omständigheter. Positiv mening betyder här att man känner att man haft nytta av händelserna och lärt sig saker genom dem. Författarna pekar också på personlighetsdrag med positiv emotionalitet som möjliga bidrag till förmåga till återhämtning. Man tar då som exempel de individer som använder humor att tackla livet och att de har visats ha starkt immunförsvar (Lefcourt, Davidson-Katz, & Kueneman, refererad i Tugade & Fredrickson, 2004). I en annan studie (Tugade, Fredrickson & Feldman Barrett, 2004) undersöks samband mellan resilience och förmåga till urskiljande av specifika känslor (positive emotional granularity) och den nytta som positiva känslor har med sig för hälsa och coping. Författarna hävdar att om någon kan representera känslomässiga tillstånd med precision så tänker man sig att det påverkar hennes copingstil. Man menar att i coping ingår de processer som har med motivation att göra och där underlättar positiva känslor t.ex en flexibel problemlösning. Man refererar till forskning som gjorts på diskreta positiva känslor såsom tillfredsställelse (contentment), intresse och hopp och hur de hjälper till under copingprocessen. Resultatet från den här studien (Tugade et al., 2004) visar att den som har hög förmåga till urskiljande av specifika känslor upplever sig mera uppmärksam i stunden och tänker mera noggrant igenom handlingsalternativ. Den här individen visar mindre tendens att distraheras i stress och mer engagemang i sin copingprocess. Författarna hävdar att förmågan kan ses som en mekanism i den copingprocessen som människor med resilience har och att fler studier behövs om detta.

Efter terroristattacken i New York 11 september 2001 undersöktes förhållandet mellan *resilience* och *positiva känslor* i en grupp människor som redan fanns med i en studie om känslor (Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003). Man frågar sig om positiva känslor varit till nytta för individen och testar två hypoteser. Den första formuleras som att människor med *resilience* bygger en buffert mot depression genom positiva känslor. Den andra säger att människor med *resilience* växer och utvecklas i kriser och att förändringen efter kriser åstadkoms genom positiva känslor. Båda hypoteserna får stöd. Man ser att deltagarna under undersökningsperioden upplevt stor mängd ilska, sorgsenhet och rädsla och 72% visar tecken på depression. Många positiva känslor beskrivs också såsom tacksamhet, intresse och kärlek. De som har hög *resilience* upplever intresse och andra positiva känslor oftare än andra. Man fann ett antal olika faktorer hos deltagare med hög *resilience*. De hade traits som har med känslor att göra såsom låg grad av neuroticism kopplat till hög grad av extraversion och hög grad av öppenhet. *Resilience* kunde kopplas till andra psykologiska resurser såsom tillfredsställelse, optimism och rofylldhet. Deltagare med hög *resilience* fann lättare positiv mening i de problem de mötte efter attackerna och de hade färre depressiva symptom. De upplevde mer av positiva känslor. I resultatet såg man en klar relation mellan *resilience*, mängden upplevelse av positiva känslor och om man senare utvecklade depressiva symptom. Man menar att positiva känslor verkar vara den viktiga aktiva faktor som ger människor med *resilience* en buffert mot depression under efterdyningarna av en katastrof. Resultatet tyder också på att om någon hade *resilience* före katastrofen så kunde det förutsäga en tillväxt av psykologiska resurser under katastrofperioden och att den tillväxt man då i efterhand kunde konstatera till fullo hade åstadkommit genom den mängd av positiva känslor som individen haft efter katastrofen.

Varför behöver man överhuvudtaget studera sambandet mellan *resilience*, positiva känslor och livsmening? *Resilience* är en viktig förmåga som talar om individens adaptation till livet och hennes kapacitet att ställa om och anpassa sig på ett flexibelt sätt till livets betingelser. *Resilience* har med psykologisk hälsa och upplevelser av livskraft att göra och en viktig uppgift för forskning i psykologi är att medverka till nya vägar att förbättra hälsa. Seligman et al. (2006) hävdar att man i litteratur om depression visar att depressiv sinnesstämning och avsmalnande tänkesätt sinsemellan påverkar varandra och vidmakthåller tillstånden. De hävdar vidare att depression är kopplat till brist på engagemang och livsmening och också att brist på engagemang och livsmening orsakar depression. Man nämner också att i symptomen för depression finns brist på positiva känslor. Betydelsefullt är att undersöka olika samband för att se hur man skulle kunna utveckla behandlingsformer för att t.ex. öka livsmening och positiva känslor. Enligt litteraturgenomgången ovan har flera studier visat på positiva samband mellan *resilience* och livsmening, mellan *resilience* och positiva känslor och mellan positiva känslor och livsmening. Eftersom positiva känslor tycks ha ett samband med både *resilience* och livsmening, åtminstone var för sig, ställs här frågan om positiva känslor utgör en mekanism (av flera möjliga) bakom relationen mellan *resilience* och livsmening. I återhämningsprocessen efter negativa känsloupplevelser behöver positiva känslor aktiveras, åtminstone delvis, för att upplevelsen av livsmening ska påverkas. Hoyle och Robinson (2004) visar i sin genomgång av mediatoranalyser två huvudtyper av mediatorfunktioner: partiell eller full mediation. Vid partiell mediatorfunktion påverkar både de oberoende variablerna (i denna studie *resilience*) och mediatorvariablerna

(positiva känslor) den beroende variabeln (livsmening) medan de oberoende variablerna inte har något självständigt inflytande vid full mediatorfunktion utan endast fungerar genom mediatorvariabeln. I den här studien specificeras inte typen av mediatorfunktion, utan den statistiska analysen kommer att visa vilken som är tillämplig. Syftet med studien är att undersöka relationen mellan resilience och livsmening och om positiva känslor kan fungera som mediator i processen dem emellan. Är resilience kopplat till positiva känslor och till livsmening? Hypotesen formuleras som: ju större resilience, ju mera av positiva känslor och ju högre livsmening.

Metod

Undersökningsdeltagare

I studien ingår 39 personer mellan 33 och 71 år ($M=51.35$, $SD=11.08$). Antalet var från början 40 men en outlier togs bort. De är människor som kunnat nås på ett lätt sätt, ett bekvämlighetsurval. De fick från början en skriftlig presentation om rapporten med ämne och syfte och en förfrågan om deltagande. I förfrågan fanns uppgifter med om frivillighet. Alla deltagare har anmält sitt intresse att vara med skriftligt eller muntligt. Enkäten skickades sedan ut med ett följebrev där frivilligheten upprepades. Möjligheten att hoppa av nämndes. Enkäterna var numrerade för att ge möjligheten att påminna och det fanns nämnt om att integriteten för övrigt skyddades.

Material

För att mäta resilience användes ER89 (Block & Kremen, 1996) och den översattes till svenska. Den består av 14 frågor. Ett exempel på en fråga är: Jag tycker om att göra nya och annorlunda saker. Ett annat exempel är: Mitt dagliga liv är fullt av sådant som håller mig intresserad. Poängsättning sker från 1, stämmer inte alls, till 4, stämmer mycket bra. Varje grupp variabler slogs ihop till en indexvariabel som sedan användes för analysen. Detta gäller de variabler som mäter resilience men sedan också de variabler som mäter positiva känslor och livsmening. Cronbach's Alpha var för resilience 0.70 och värdet bedömdes acceptabelt. För att mäta livsmening användes KASAM-skalan och den delen av de tre som handlar om meningsfullhet (Antonovsky, 2005). Exempel på en fråga är: Hittills har ditt liv: helt saknat mål och mening, poäng 1, genomgående haft mål och mening, poäng 7, dvs. en poängsättning från 1 till 7. Här ingår 8 frågor. Cronbach's Alpha för livsmening var 0.83, vilket bedömdes acceptabelt. I variabeln "livsmening" fanns en outlier ($z=-3.36$) vilken togs bort från analyserna. Därefter var antalet deltagare 39. Antonovsky redovisar bedömningar av KASAMs validitet och anger reliabiliteten ($\alpha=0.84$) i ett stickprov med 287 israeliska medborgare. Hela KASAM-formuläret användes då (Antonovsky, 2005). För att mäta positiv affekt användes PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988) som översattes till svenska. I analysen har endast delen med positiva känslor använts. Exempel på sådana positiva känslor är intresserad, entusiastisk, pigg, inspirerad och aktiv, och poängsättning sker mellan 1, mycket lite eller inte alls, och 5, mycket starkt. 10 frågor finns om positiva känslor. Cronbach's Alpha för positiva känslor var 0.77 och bedömdes acceptabelt. Watson et al. (1988) uppger att för skalan med positiva känslor är Cronbach's Alpha 0.88. Fördelningarna undersöktes med histogram och bedömdes approximativt normalfördelade.

Procedur

Enkäten skickades ut med ett följebrev och ett färdigskrivet och frankerat svarskuvert. Varje del av enkäten har haft en instruktion om att ringa in det svar som stämmer bäst för deltagaren. I frågorna om resilience fanns instruktionen att tänka på känslan senaste veckan, därför togs den formuleringen med även för övriga frågor. I följebrevet stod att deltagarna ombads fylla i enkäten så snart de hade möjlighet. Enkätformulären kom i retur inom en treveckorsperiod. Alla svarade. Tre enkätdeltagare fick en påminnelse om enkäten.

Resultat

För att testa mediatoreffekt användes en metod i tre steg (Hoyle & Robinson, 2004). I steg 1 gjorde en enkel regressionsanalys med resilience som prediktor och livsmening som kriterievariabel. Där framkom att resilience signifikant predicerar livsmening, Adjusted $R^2=.20$, $F(1,37)=10.68$, $p<.005$.

Tabell 1

Summering av standard multipel regressionsanalys för variabler i analys (N=39)

Variabel	B	SE B	b
Resilience	0.72	0.22	.47*

Not:* $p<.005$

I steg 2 användes indexvariabeln för positiva känslor som prediktor och livsmening som kriterievariabel. Resultatet visade att positiva känslor signifikant predicerar livsmening, Adjusted $R^2= .33$, $F(1,37)=19.83$, $p<.001$.

Tabell 2

Summering av standard multipel regressionsanalys för variabler i analys (N=39)

Variabel	B	SE B	b
Positiva känslor	0.72	0.16	.59*

Not:* $p<.001$

Eftersom de båda enkla regressionsanalyserna ovan var signifikanta fördes i steg 3 både resilience och positiva känslor samtidigt in som prediktorer och livsmening som kriterievariabel. Modellen visades vara signifikant, Adjusted $R^2=.36$, $F(2,36)=11.50$, $p<.001$.

Tabell 3

Summering av standard multipel regressionsanalys för variabler i analys (N=39)

Variabel	B	SE B	b
Positiva känslor	0.58	0.18	.47*
Resilience	0.36	0.23	.23

Not: * $p < .005$

I steg 3 konstaterades först att betavärdet för resilience inte var signifikant medan betavärdet för positiva känslor var signifikant vilket tillsammans innebär full mediatoreffekt för positiva känslor. Det innebär att närvaron av positiva känslor är nödvändig för processen mellan resilience och livsmening. Positiva känslor är mekanismen (som studerats här) som gör att resilience påverkar livsmening.

Tabell 4

M, SD och korrelationer mellan variabler i regressionsanalys (N=39)

	Livsmening	Resilience	Positiva känslor	M	SD
Livsmening				6.00	0.52
Resilience	0.47*			3.03	0.34
Positiva känslor	0.59*	0.51*		3.56	0.43

Not. * $p < .005$

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka om följande förutsägelse stämmer: ju högre resilience och ju mera av positiva känslor, desto större livsmening. Resultatet visar att det är så. Resilience är positivt relaterat till livsmening och positiva känslor är också positivt relaterade till livsmening. Full mediering visas för positiva känslor. De är en trolig mekanism i processen mellan resilience och livsmening.

I en studie med koreanska tonåringar (Kim et al., 2005) visades positiv relation mellan *resilience* och *livsmening*. Resilience mättes som förmåga till anpassning i skolan. Tonåringarna delades in i fyra grupper och man inriktade sig särskilt på två av dem, den man betecknade resilient och den man betecknade illa behandlade. Man ville veta vilket som påverkar resilience mest, riskfaktorer eller skyddande faktorer, och valde att fokusera på skyddsfaktorerna hopp och livsmening. Man förutsade att hopp och livsmening signifikant kunde skilja mellan grupperna när det gäller adaptiv förmåga i skolan. Resultatet visade att det är så. Hopp och livsmening är de viktigaste av de undersökta faktorerna och skyddsfaktorer är viktigare än riskfaktorer. En ytterligare viktig prediktor är lärarstöd.

Efter terroristattacken i New York 11 september 2001 undersöktes förhållandet mellan *resilience* och *positiva känslor* (Fredrickson, et al., 2003) och man fann ett positivt samband. Man visade att människor med resilience bygger en buffert mot depression genom positiva känslor. Man visade också att människor med resilience utvecklas i

kriser och att förändringen efter krisen åstadkommits genom mängden positiva känslor individen hade. Man fick också belyst att människor med resilience upplever positiva känslor oftare än andra. I en annan studie visade man (Tugade & Fredrickson, 2004) att människor med hög resilience kan uppleva höga nivåer av ångest och trots det uppleva positiva känslor bland de negativa.

Relationen mellan *livsmening* och *positiva känslor* visar positivt samband i en studie av King et al. (2006). Man visar att upplevelsen av livsmening är starkt positivt kopplad till upplevelsen av positiv sinnesstämning och särskilt till de positiva känslor som upplevs den dagen. Man menar att positiva känslor påverkar motivationen. Individen får då möjlighet att koppla ihop det i henne själv som kan uppfatta livsmening med händelser i nuet och dra slutsatser om relevansen för henne själv. Hon blir öppen för att se både det meningslösa och det som är meningsfullt. Patienter med depression har behandlats med positiv psykoterapi (Seligman et al., 2006). I behandlingen sökte man öka patientens positiva resurser genom att bygga positiva känslor, livsmening och karaktärsegenskaper. Resultatet av behandlingarna i denna studie visade större förbättring av symptom och större återhämtning från depression både när det gällde individuell behandling och behandling i grupp än för dem som behandlats på det sätt man vanligen använde.

Dessa tre faktorer, resilience, positiva känslor och livsmening har i den här studien visats ha positivt samband. Positiva känslor visas ha full mediatoreffekt, dvs. är en trolig mekanism mellan resilience och livsmening. Man kan tänka sig att positiva känslor är en av flera möjliga mekanismer som bidrar till att resilience ger upphov till livsmening. En annan sådan mekanism skulle kunna vara hopp som används som variabel i studien om koreanska tonåringar (Kim et al., 2005). I den studien fanns en faktor till, lärarstöd, som var viktig. Man kan se den som ytterligare en möjlig mekanism och den skulle i andra sammanhang än i skolvärlden kunna vara chefer på jobbet, föräldrar och stöttande vänner. Den kan också möjligen vara en terapeut eller coach och skulle kunna kallas mänskligt stöd. Dessa två mekanismer, hopp och mänskligt stöd, skulle kunna undersökas vidare i forskning. Man kan vidare undersöka om olika mekanismer skiljer sig åt när det gäller olika åldersgrupper. Vidare kan man undersöka om prediktorer för psykisk hälsa förändras över tid. Den hypotes som finns i den här studien skulle kunna testas experimentellt. Kan man skapa situationer där man kan mäta om någon med resilience utvecklar positiva känslor för att tackla situationen så kanske man kan undersöka om den upplevelsen leder till ökad upplevelse av meningsfullhet och motivation, dvs. till livsmening. Det skulle ge ytterligare belägg för den ställda hypotesen. Andra tänkbara mekanismer i processen mellan resilience och livsmening kan ha med kontroll och uppmärksamhet att göra. Resilience handlar enligt Block (2002) om att kunna styra dessa två delar av personligheten. Kanske kunde reflektion vara en mekanism som ryms inom området kontroll och uppmärksamhet. Man kan tänka sig att reflektion leder till kreativitet och det skulle i sin tur ge livsmening.

Försiktighet bör iaktas med generaliserbarheten av resultatet av denna studie. Enkäten gjordes vid ett enda tillfälle och med människor som funnits lätt tillgängliga. En enkät har använts med självskattningsfrågor och andra metoder kan användas.

Sammanfattningsvis är resilience en viktig adaptiv förmåga för människan och resilience har visats ha starka positiva samband med positiva känslor och med livsmening.

Referenser

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Block, J. (2002). *Personality as an affect-processing system: toward an integrative theory*. Mahwah, NJ: L. Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 349-361.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F.A. (2007). Personality, adrenal steroid hormones, and resilience in maltreated children: A multilevel perspective. *Development and Psychopathology*, *19*, 787-809.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*, *60*, 376-381.
- Flores, E., Cicchetti, D., & Rogosch, F.A. (2005). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated Latino children. *Developmental Psychology*, *41*, 338-351.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., & Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 365-376.
- Hoyle, R.H., & Robinson, J.C. (2004). Mediated and moderated effects in social psychological research. In C. Sansone, C.C. Morf, & A.T. Panter (Eds.), *The Sage Handbook of Methods in Social Psychology* (pp. 213-232). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Kim, T., Lee, S.M., Yu, K., Lee, S., & Puig, A. (2005). Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents' resilience: Implication for counselors. *Asia Pacific Education Review*, *6*, 143-152.
- King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J.L., & Del Gaiso, A.K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*, 179-196.
- Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*, 730-749.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, *november*, 774-788.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 320-333.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, *72*, 1161-1190.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.