

Oplevelsen af sammenhæng (OAS): Antonovskys definition af OAS

Oplevelsen af sammenhæng er en global indstilling, der udtrykker den udstrækning, i hvilken man har en gennemgående, blivende, men også dynamisk følelse af tillid til, at (1) de stimuli, der kommer fra ens indre og ydre miljø, er strukturerede, forudsigelige og forståelige; (2) der står tilstrækkelige ressourcer til rådighed for en til at klare de krav, disse stimuli stiller; og (3) disse krav er udfordringer, det er værd at engagere sig i.

Begribelighed (1) – forudsigelighed – henviser til den udstrækning hvor borgeren opfatter de stimuli, personen konfronteres med enten i det indre eller ydre miljø, som kognitivt forståelige, som ordnet, sammenhængende, struktureret og tydelig information i stedet for støj - kaotisk, uordnet, tilfældig, uforklarlig. Den, der har en stærk oplevelse af begribelighed, forventer, at de stimuli, han eller hun kommer til at møde i fremtiden, er forudsigelige, eller i hvert fald at de, der kommer som en overraskelse, kan passes ind i en sammenhæng og forklares. Det er vigtigt at holde fast i, at der dermed ikke er sagt noget om stimulansens ønskelighed. Død, krig og fiasko er mulige hændelser, men en sådan person kan gøre dem forståelige.

Håndterbarhed (2) – belastningsbalance – henviser til den udstrækning hvor det enkelte individ opfatter, at de ressourcer, der står til borgerens rådighed, er tilstrækkelige til at klare de krav, han eller hun bliver stillet over for af de stimuli, man bombarderes med.

„Til borgernes rådighed“ kan her betyde ressourcer, borgeren selv har kontrol over, eller ressourcer, der kontrolleres af en legitim anden - en pårørende, ven, kollega, pædagog, (kan også være abstrakt, fiktivt begreb) - som man føler, man kan stole på og har tillid til. I den udstrækning individet har en stærk oplevelse af håndterbarhed, føler han eller hun ikke, at han eller hun er offer for omstændighederne, eller at livet har behandlet én uretfærdigt. Uheldige ting forekommer i ens tilværelse, men når de sker, er individet i stand til at håndtere dem og bliver ikke ved med at sørge.

Meningsfuldhed (3) – delagtighed/deltagelse – henviser til den udstrækning hvor det enkelte individ oplever sig som værende involveret „som deltager i de processer, der former ens skæbne såvel som ens daglige erfaringer“. Begrebet kan ses som et motivationselement, hvor der blev kategoriseret områder i ens liv, som betød meget og som det er værd at engagere sig i - altså som „giver mening“ i emotionel og i kognitiv forstand.

En person med en stærk OAS vælger den mestringsstrategi, der ser ud til at være mest velegnet til at håndtere den stressfaktor, vedkommende står overfor i det han eller hun vælger den mest hensigtsmæssige kombination blandt de generelle og specifikke modstandsressourcer, vedkommende har i sit repertoire (måske med social støtte fra en kompetent/legitim anden). Dermed øges chancer for at udvikle han eller hendes mestringssevne. En specifikation af de tre komponenter (begribelighed, meningsfuldhed og håndterbarhed) i OAS rejser et problem i det begrebet skal opfattes som en helhed.

I af koblingerne mellem generelle modstandsressourcer og OAS mener Antonovsky, at der skaber komplekse livsoplevelser¹ „karakteriseret ved indre sammenhæng, medbestemmelse og en balance mellem over- og underbelastning“. Gentagne livsoplevelser af den type styrker OAS. Det er med andre ord når belastningsbalancen samt elementet af medbestemmelse blev kædet sammen med det at se verden som ordnet og ikke kaotisk at borgerne udvikler en god mestringssevne og dermed større livskvalitet.

Læreprocesser	→	Følelsen af sammenhæng
forudsigelighed	→	begribelighed
belastningsbalance	→	håndterbarhed
delagtighed/deltagelse	→	meningsfuldhed

¹. Den engelske betegnelse "life experience" kan både oversættes som livsoplevelse og livserfaring. Antonovskys brug af begrebet trækker på begge betydninger; der er et udpræget erfarings-element i hans livsoplevelser. Når valget er faldet på livsoplevelser, skyldes det, at livserfaring betegner et overvejende statisk fænomen, mens betegnelsen livsoplevelse bedre udtrykker det dynamiske aspekt af Antonovskys teori. (O.a.)