

# FAKTORER BAG PSYKISK MODSTANDSKRAFT

Tabellen herunder - udarbejdet efter Friedrich Lösel - viser, hvilke faktorer der hjælper til at komme så uskadt som muligt gennem kriser. Plus = øger den psykiske modstandskraft. Minus = mindsker den psykiske modstandskraft.

TEMPERAMENT	KOGNITIVE KOMPETENCER	SELVOPLEVELSE
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ humor</li> <li>+ fleksibilitet</li> <li>+ følelsesmæssig ligevægt</li> <li>+ frustrationstolerance</li> <li>+ handlekraft</li> <li>+ udholdenhed</li> <li>+ styrke</li> <li>+ optimisme</li> <li>+ fritidsinteresser</li> <li>- impulsivitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ gode præstationer i skolen</li> <li>+ særlige talenter</li> <li>+ realistisk planlægning/fremtidsperspektiv</li> <li>+ præstationsmotivation</li> <li>+ intelligens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ tillid til egen formåen/selvkompetence</li> <li>+ selvbevidsthed</li> <li>- hjælpeløshed</li> </ul>
COPING	SOCIALE RELATIONER	OPDRAGELSESKLIMA
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ aktiv problemløsning</li> <li>+ evnen til at distancere sig</li> <li>- passiv-aggressiv reaktion på problemer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ nært tilknyttet person uden for kernefamilien</li> <li>+ godt forhold til lærere/pædagoger</li> <li>+ søskende, som bakker op</li> <li>+ godt forhold til skolen</li> <li>+ oplevelse af mening og struktur i livet</li> <li>+ religiøsitet/spiritualitet</li> <li>+ tilfredshed med den oplevede hjælp og støtte</li> <li>+ positiv social adfærd</li> <li>+ gode sproglige færdigheder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ varmt, rummeligt</li> <li>+ kontrol, normorientering</li> <li>+ krav og ansvar i passende doser</li> </ul>

*Tilpasset fra Christina Berndt, 2014, 84-85*